

Bachelorarbeit
im Bachelorstudiengang
Wirtschaftspsychologie
an der Hochschule für angewandte Wissenschaften Neu-Ulm

Auswirkungen sozialer Isolation auf die Entwicklung des Selbst

Eine qualitative Analyse

Verfasserin: Kim Fellmoser (Matrikel-Nr.: 282178)

Erstkorrektor: Prof. Dr. Krüger

Zweitkorrektorin: Prof. Dr. Eßbach

Thema erhalten: 12.10.2023

Abgabetermin: 12.02.2024

Kurzfassung

Der Mensch hat ein natürliches Grundbedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit. Soziale Kontakte spielen eine entscheidende Rolle bei der Selbstentwicklung von Individuen. Dennoch sind in Deutschland knapp 10 % der Gesamtbevölkerung sozial isoliert. Welche Auswirkungen eine soziale Isolation auf die Entwicklung des Selbst haben kann, ist bisher noch unzureichend erforscht. Aus diesem Grund ist es notwendig dieser Forschungslücke nachzugehen, um potenzielle Risiken für die Selbstentwicklung zu identifizieren. Erst durch die Identifikation möglicher Bedrohungen für eine positive Entwicklung des Selbst können gezielte Maßnahmen zur Reduzierung oder Vermeidung dieser Auswirkungen ergriffen werden.

Die folgende Bachelorarbeit untersucht mittels einer qualitativen Analyse die Auswirkungen sozialer Isolation auf die Entwicklung des Selbst. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Untersuchung der Auswirkungen auf das Selbstkonzept, den Selbstwert und die soziale Identität. Hierfür wurden fünf Betroffene sozialer Isolation und fünf Experten aus den Bereichen Psychotherapie und psychologische Beratung interviewt. Die Interviews wurden mithilfe eines Leitfadens durchgeführt und liefern Erkenntnisse zur Beantwortung der aufgestellten Forschungsfrage, welche Auswirkungen eine soziale Isolation auf die Entwicklung des Selbst hat. Auf die Analyse geschlechts- und altersspezifischer Unterschiede wurde in dieser Forschungsarbeit verzichtet.

Die vorliegende Arbeit kommt zu dem Ergebnis, dass eine soziale Isolation ernstzunehmende Auswirkungen auf die Entwicklung des Selbst hat. Insbesondere bei unfreiwilliger Isolation zeigen sich negative Auswirkungen auf Selbstkonzept, Selbstwert und auf die soziale Identität. Eine soziale Isolation stellt eine Bedrohung der positiven Selbstentwicklung dar und schränkt die Bildung einer sozialen Identität in ihrem Umfang ein. Die gewonnenen Ergebnisse zeigen die signifikante Bedeutung von sozialen Beziehungen im Leben von Individuen. Erst durch soziale Interaktionen und das Erleben von sozialer Unterstützung kann sich das Selbst von Menschen umfänglich und positiv entwickeln.

Die herausgearbeiteten Ergebnisse verdeutlichen die Relevanz der weiteren Erforschung dieser Thematik und stellen eine Grundlage für zukünftige Studien dar.

Abstract

The human has a natural basic need for social affiliation. Social contacts play a decisive role in the self-development of individuals. Nevertheless, almost 10% of the total population in Germany are socially isolated. The effects that social isolation can have on the development of the self are not sufficiently researched. For this reason, it is necessary to analyse potential risks associated with social isolation and its impact on the development of the self. This knowledge is crucial in order to develop specific measures and interventions that can help reduce or prevent any negative effects.

The following bachelor thesis uses a qualitative analysis to examine the effects of social isolation on self-development. It focuses on analysing the effects on self-concept, self-esteem and social identity. To answer these questions, five people affected by social isolation and five experts from the fields of psychotherapy and psychological counselling were interviewed. The interviews were realised with the help of a guideline and provide insights to answer the research question of what effects social isolation has on the development of the self. Gender and age-specific differences were not analysed in this research work.

This study comes to the conclusion that social isolation has serious effects on the development of the self. Especially involuntary isolation has negative effects on self-concept, self-esteem and social identity. Social isolation represents a risk to positive self-development and limits the extent to which a social identity can be formed. The results show the significant importance of social relationships in the lives of individuals. Only through social interactions and the experience of social support, people can develop a comprehensive and positive self.

The results emphasize the relevance of further research into this topic and provide a basis for future studies.

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	VI
Tabellenverzeichnis	VII
1. Einleitung	1
1.1 Hintergrund und thematische Relevanz	1
1.2 Problemstellung und Zielsetzung	3
1.3 Aufbau der Arbeit	3
2. Theoretischer Rahmen	5
2.1 Soziale Isolation	5
2.1.1 Begriffsdefinition soziale Isolation	5
2.1.2 Gründe für soziale Isolation	6
2.1.3 Auswirkungen sozialer Isolation auf die Psyche	8
2.2 Das Selbst	12
2.2.1 Begriffsdefinition Selbst	12
2.2.2 Quellen der Selbstkenntnis	13
2.2.2.1 Introspektion	13
2.2.2.2 Selbstwahrnehmung	15
2.2.2.3 Sozialer Vergleich	15
2.2.2.4 Weitere mögliche Quellen der Selbstkenntnis	17
2.2.3 Das Selbstkonzept	18
2.2.4 Der Selbstwert	19
2.2.5 Die soziale Identität	21
2.3 Forschungsfrage und Hypothesen	23
2.3.1 Forschungsfrage	23
2.3.2 Hypothese 1	23
2.3.3 Hypothese 2	24
2.3.4 Hypothese 3	24
3. Methodik	25

3.1 Auswahl und Begründung der methodischen Vorgehensweise	25
3.2 Leitfadengestützte Interviews als Versuchsmaterial.....	25
3.2.1 Interviewleitfaden und Auswahl der Fragen	26
3.3 Auswahl der Interviewpartner	28
3.3.1 Die Gruppe der Betroffenen	29
3.3.2 Die Gruppe der Experten	30
3.4 Interviewdurchführung	31
4. Auswertung und Vorstellung der Ergebnisse	32
4.1 Qualitative Inhaltsanalyse.....	32
4.2 Darstellung der Ergebnisse.....	32
4.2.1 Gruppe der Betroffenen.....	32
4.2.2 Gruppe der Experten.....	41
5. Diskussion der Ergebnisse	49
5.1 Ergebnisse der Betroffeneninterviews.....	49
5.2 Ergebnisse der Experteninterviews.....	54
5.3 Handlungsempfehlungen	58
5.4 Limitationen der Arbeit	59
6. Zusammenfassung der Ergebnisse und Fazit.....	62
Literaturverzeichnis.....	LXIV
Anhangsverzeichnis.....	LXVIII

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Auswirkung der Einschränkung sozialer Kontakte auf die Lebenszufriedenheit	2
Abbildung 2: Einsamkeitsempfinden unter Menschen im Alter von mindestens 80 Jahren, differenziert nach der Größe ihres sozialen Netzwerks	7
Abbildung 3: Rhesusaffe mit beiden Ersatzmüttern	10
Abbildung 4: Darstellung des Urteilsfehlers durch Introspektion, anhand eines Beispiels.....	14
Abbildung 5: Beispiel zum sozialen Vergleich.....	16
Abbildung 6: Struktur Interviewleitfaden	27
Abbildung 7: Genannte Begriffe der Betroffenen zur Selbstbeschreibung	35
Abbildung 8: Genannte Unterschiede zwischen Onlinekontakten und persönlichen Kontakten	39

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Gruppe der Betroffenen	30
Tabelle 2: Gruppe der Experten	30
Tabelle 3: Antworten der Betroffenen auf Fragen zur Evaluation ihres Selbstwerts	36
Tabelle 4: Interpretation der Aussagen der Betroffenen aus Tabelle 3.....	52
Tabelle 5: Einflussfaktoren auf die Qualität der Interviews.....	60

1. Einleitung

1.1 Hintergrund und thematische Relevanz

Die Relevanz sozialer Kontakte für das Wohlbefinden von Menschen wurde besonders während der COVID-19-Pandemie spürbar. Die Pandemie erforderte einen weltweiten sozialen Rückzug und die Vermeidung sozialer Kontakte (Haas, 2020). Besonders durch die nötigen Kontaktbeschränkungen, im Zuge der Infektionsschutzmaßnahmen, mussten soziale Interaktionen stark reduziert werden. Nach dem ersten Lockdown in Deutschland ab dem 22. März 2020 folgten weitere Monate sozialen Rückzugs (Imöhl & Ivanov, 2021). Social¹ und Physical Distancing² ließen die Menschheit spüren, wie sich ein Verzicht auf soziale Aktivitäten und Interaktionen anfühlt.

Physische und soziale Distanzierung stellen ein erhöhtes Risiko für das Gefühl von Einsamkeit dar (Coplan & Bowker, 2014). Dies lässt sich auch anhand verschiedener Studien während der COVID-19-Pandemie erkennen: Eine Umfrage aus dem Zeitraum vom 31. Mai 2022 bis 10. Juni 2022 mit 1.008 Befragten im Alter von 16 bis 23 Jahren aus Deutschland ergab, dass sich 56 % der Befragten während der COVID-19-Pandemie häufiger einsam fühlten (Das Progressive Zentrum, 2023). Diese Beobachtung zum erhöhten Einsamkeitsempfinden lässt sich nicht nur unter den 16- bis 23-Jährigen feststellen. Auch bei der älteren Bevölkerung stieg während der Corona-Pandemie das Gefühl von Einsamkeit an. Von 2017 bis 2020 erhöhte sich die Einsamkeitsrate von 9 % auf 13,7 %. Dies zeigt eine Umfrage aus dem Zeitraum vom 8. Juni bis zum 22. Juli 2020. Befragt wurden für diese Studie 4.823 Personen im Alter von 46 bis 90 Jahren aus Deutschland (Huxhold & Tesch-Römer, 2021).

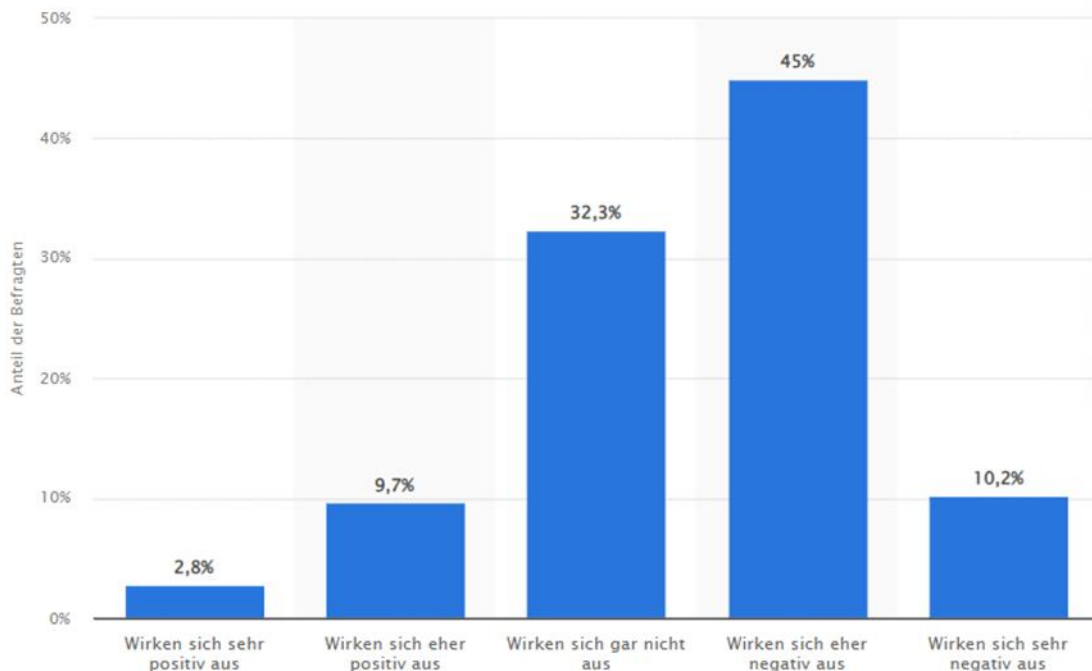
Nicht nur das gesteigerte Empfinden von Einsamkeit zeigt sich als Konsequenz des sozialen Rückzugs, auch die Lebenszufriedenheit wird durch die Einschränkung sozialer Kontakte maßgeblich negativ beeinflusst (Marketagent, 2020). Dies zeigt ebenfalls eine Umfrage aus dem Zeitraum der COVID-19-Pandemie. Im Zeitraum vom 30. September bis zum 21. Oktober 2020 wurden 2.658 Jugendliche im Alter von 14 bis 24 Jahren gefragt, welchen Einfluss die Verringerung ihrer sozialen Kontakte auf ihre Lebenszufriedenheit hätte. Abbildung 1 veranschaulicht die Ergebnisse dieser Umfrage:

¹ Unter "Social Distancing" wurde in Zeiten der COVID-19-Pandemie die Reduktion von persönlichen, sozialen Kontakten verstanden. Palm, M. (2022). *Der Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die Psyche: Quarantäne, depressive Gefühle und Angsterleben*. Tectum.

² Unter "Physical Distancing" wurde in Zeiten der COVID-19-Pandemie der physische Abstand von 1,5 m zur nächsten Person verstanden. Ibid.

Abbildung 1:

Auswirkung der Einschränkung sozialer Kontakte auf die Lebenszufriedenheit



(Quelle: Statista, 2024)

In Summe sagten 55,2 % der Befragten aus, dass sich zum Zeitpunkt der Befragung die Reduzierung ihrer sozialen Kontakte negativ auf ihre Lebenszufriedenheit ausgewirkt hat. In Vergleich dazu sagten insgesamt nur 12,5 % aus, dass sich die Reduzierung ihrer Kontakte positiv auf ihre Lebenszufriedenheit ausgewirkt hat. Dies verdeutlicht die potenziell nachteiligen Auswirkungen einer Verminderung sozialer Kontakte auf das psychische Wohlbefinden.

Doch welche weiteren Auswirkungen zeigen sich infolge verringerter sozialer Interaktionen, auf die menschliche Psyche? In verschiedenster Literatur lassen sich Studien zu den Konsequenzen sozialer Isolation auf die menschliche Psyche finden. Auch in der Tierwelt kann dies beobachtet werden: Bei den Experimenten von Harlow und seinen Mitarbeitern, welche Rhesusaffen kurz nach der Geburt von ihren Müttern getrennt haben, konnte gezeigt werden, dass diese nach Monaten der Isolation einige Störungen entwickelten. Die Affen zogen sich zurück, waren ängstlich, verletzten sich selbst und zeigten ein problematisches Sozialverhalten (Lück, 1993). Ähnliche Erkenntnisse kamen bei den Experimenten des Psychiaters Rene Spitz heraus, welcher 6 bis 12 Monate alte Kinder sozial isolierte (Lück, 1993).

Der Mangel an sozialen Kontakten zeigt diverse negative Auswirkungen auf die Psyche von Individuen und stellt somit ein relevantes Untersuchungsfeld für die Psychologie dar.

1.2 Problemstellung und Zielsetzung

Die COVID-19-Pandemie erforderte eine intensive Auseinandersetzung mit sozialer Isolation und ihren psychischen Auswirkungen. Jedoch ist soziale Isolation nicht ausschließlich auf die COVID-19-Pandemie beschränkt. Sozialer Rückzug, der Verlust sozialer Kontakte sowie das Erleben von Einsamkeit und mangelnden sozialen Interaktionen sind Themen, die vor, während und auch nach der COVID-19-Pandemie zahlreiche Menschen täglich betreffen. Knapp 8 Millionen der in Deutschland lebenden Personen sind von sozialer Isolation betroffen (Stand 2022) (Bühning, 2022). Es existieren vielfältige Ursachen und Situationen, welche Individuen in einen Zustand der Isolation treiben können. Die COVID-19-Pandemie stellt dabei nur einen Auslöser dar, welcher für soziale Isolation gesorgt hat. Weitere Ursachen können sein: Umzug, Depressionen, Suchtprobleme, Mobbing, Alter, Gefangenschaft, Stress, Krankheit, freiwillige Isolation und viele Weitere (Steffens, 2023).

Der Mensch ist ein soziales Wesen und hat ein Grundbedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit. Erst durch den Kontakt mit anderen kann der Mensch seine eigene Individualität entwickeln (Vester, 2009). Die Interaktionen mit Mitmenschen und das Erleben von sozialer Unterstützung spielen eine wesentliche Rolle bei der Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und der individuellen Selbstwirksamkeit (Berkman, 1995). Soziale Kontakte sind entscheidend bei der Entwicklung des eigenen Selbst. Die Art und Weise, wie der Mensch mit anderen in sozialem Kontakt steht, wie er mit seiner Umgebung interagiert und die Reaktionen sowie das Feedback, das er von anderen erhält, beeinflussen maßgeblich die Selbstwahrnehmung, die Selbstbewertung und die Entwicklung des Selbst (Garms-Homolová, 2021; Ullrich et al., 2023).

Wie sieht diese Entwicklung des Selbst bei Individuen aus, die in sozialer Isolation leben? Welche Auswirkungen der sozialen Isolation auf das Selbst sind zu erkennen?

Das Ziel der vorliegenden Bachelorarbeit besteht in der Untersuchung der Auswirkungen sozialer Isolation auf die Entwicklung des Selbst. Mithilfe einer qualitativen Analyse liegt der Fokus auf der Erforschung der Einflüsse der Isolation auf das Selbstkonzept, den Selbstwert und die soziale Identität. Die Forschungsarbeit soll einen Einblick in die thematische Relevanz schaffen und eine Grundlage für zukünftige Forschungsarbeiten bieten.

1.3 Aufbau der Arbeit

Unter Berücksichtigung des aktuellen Forschungsstands wird in Kapitel 2 der theoretische Rahmen geschaffen und relevante Begriffe wie soziale Isolation und das Selbst definiert und ausführlich erläutert. In diesem Kapitel wird auch die zu beantwortende Forschungsfrage sowie drei Hypothesen aufgestellt, welche die Überleitung zum methodischen Teil der Arbeit bilden. In Kapitel 3 wird die methodische Vorgehensweise dieser Forschungsarbeit definiert und die Wahl für diese

Methodik begründet. Zudem wird die durchgeführte Analyse anhand der Darstellung des genutzten Forschungsmaterials und der Vorstellung der ausgewählten Stichprobe genau beschrieben. Unter Berücksichtigung der aufgestellten Forschungsfrage und der zu untersuchenden Hypothesen erfolgt daraufhin in Kapitel 4 die Vorstellung der Ergebnisse. In Kapitel 5 werden die zuvor dargestellten Ergebnisse zur Beantwortung der Forschungsfrage und der Hypothesen ausführlich diskutiert und interpretiert. Des Weiteren werden Handlungsempfehlungen für die Praxis dargelegt und es werden auf Limitationen der Arbeit eingegangen. Kapitel 6 fasst die Untersuchungsergebnisse unter Berücksichtigung der Forschungsfrage zusammen und bildet den abschließenden Rahmen dieser Arbeit, mit Rückbezug auf die in der Einleitung formulierte Problemstellung.

Zur besseren Lesbarkeit wird sich in dieser Bachelorarbeit des generischen Maskulinums bedient. Die in dieser Arbeit verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich, sofern nicht anders kenntlich gemacht, auf alle Geschlechter.

2. Theoretischer Rahmen

2.1 Soziale Isolation

In dem folgenden Kapitel wird die soziale Isolation definiert, sowie mögliche Gründe für eine solche Isolation erörtert. Im weiteren Verlauf des Kapitels werden wesentliche Auswirkungen der sozialen Isolation auf die Psyche betrachtet.

2.1.1 Begriffsdefinition soziale Isolation

Unter sozialer Isolation wird ein Zustand mangelnden sozialen Kontakts verstanden. Betroffene von sozialer Isolation gelten als gesellschaftlich exkludiert, ausgegrenzt oder sind räumlich von anderen Personen getrennt (Prosetzky, 2009). Soziale Isolation bezeichnet nicht nur das Defizit an zwischenmenschlichen Beziehungen. Vielmehr umfasst sie auch soziale Beziehungen, die von Instabilität, Stressbelastung, wiederholter Ablehnung und Unzuverlässigkeit geprägt sind oder ausschließlich auf beruflicher oder professioneller Ebene stattfinden. Fehlende oder qualitativ schlechte Beziehungen bilden den Kontext für die Isolierung eines Individuums (Steffens, 2023).

In der Literatur werden die Begriffe *Einsamkeit* und *soziale Isolation* häufig synonym verwendet. Allerdings gibt es hier klare Unterschiede. Einsamkeit ist ein subjektives Empfinden. Ein Mensch kann sich trotz vieler sozialer Kontakte und sozialer Interaktionen einsam fühlen. Hingegen ist soziale Isolation ein objektiver, messbarer Zustand. Lebt eine Person in einem Einzelhaushalt, hat wenig bis gar keine sozialen Interaktionen und nur ein sehr kleines soziales Netzwerk, gilt diese Person als sozial isoliert. Ob sich diese Person jedoch einsam fühlt, hängt von weiteren Faktoren und ihrem individuellen Empfinden ab (Spitzer, 2018). Auch, ob die soziale Isolation als negativ oder positiv empfunden wird, variiert je nach Grund und Situation. Coplan und Bowker (2014) formulieren hierzu folgende These: Eine soziale Isolation kann ausschließlich dann als positiv empfunden werden, wenn die betroffene Person die Isolation freiwillig gewählt und jederzeit die freie Wahl und Möglichkeit hat, wieder soziale Kontakte und Interaktionen herzustellen. Ist die Isolation allerdings unfreiwilliger Natur, gestaltet sich die Umsetzung, ein soziales Netzwerk (erneut) aufzubauen, für die Betroffenen häufig als schwierig. Die Isolation wird in diesem Fall üblicherweise als negativ empfunden und kann schnell ein Gefühl von Einsamkeit herbeiführen (Coplan, 2014). Um die Unterscheidung zwischen den Begriffen *Einsamkeit* und *soziale Isolation* abzuschließen, lässt sich sagen, dass eine Isolation nicht automatisch mit Einsamkeit einhergeht. Allerdings stellt sie einen Risikofaktor für das Einsamkeitsempfinden dar und kann dieses fördern.

2.1.2 Gründe für soziale Isolation

In Deutschland sind etwa 10 % der Gesamtbevölkerung von sozialer Isolation betroffen (Bühning, 2022). Gründe hierfür gibt es zahlreiche. Zudem muss unterschieden werden zwischen der freiwilligen und der unfreiwilligen Isolation.

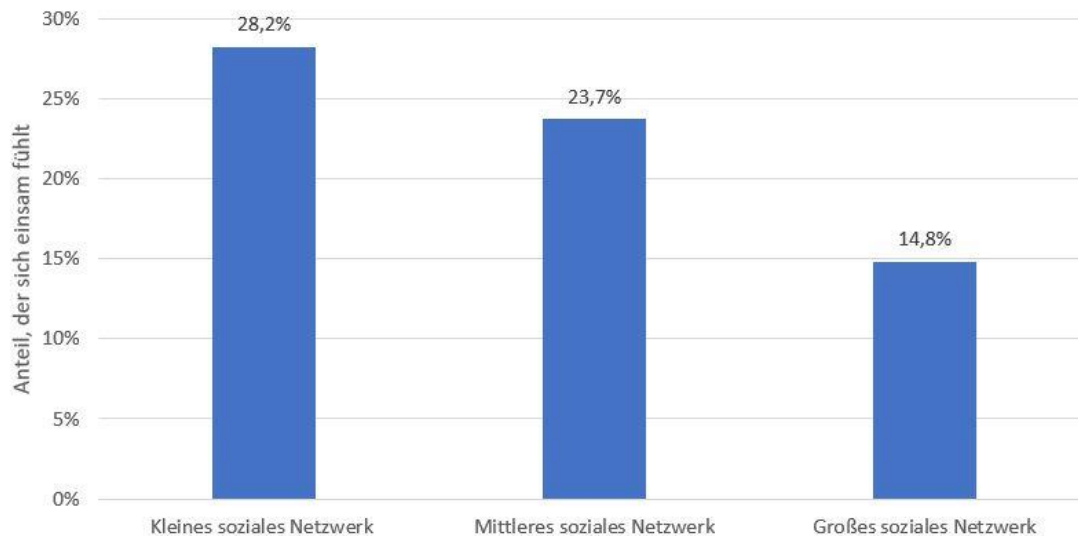
Eine freiwillige Isolation könnte beispielsweise ein Leben als Eremit³ sein. In Deutschland gibt es ungefähr 80 Personen (Stand 2017), die sich für ein Leben als Eremit in Isolation entschieden haben, um die Verbindung zu Gott zu finden. Sie entfernen sich freiwillig von jeglichen sozialen Kontakten und Interaktionen, um zu schweigen, zu beten, zu Gott zu sprechen und zu sich selbst zu finden. Eremiten sind zwar gesellschaftlich isoliert, fühlen sich jedoch nicht allein oder einsam. Sie beschreiben ihr Sozialleben als Beziehung zu Gott und empfinden die Stille der Isolation als angenehm und notwendig (Hauser, 2017). Eremiten nehmen ihr Leben in Abgeschiedenheit als eine Bereicherung wahr. Hier greift erneut die Aussage von Coplan und Bowker (2014), dass eine Isolation durchaus als positiv empfunden werden kann, solange sie bewusst freiwillig gewählt ist.

In den meisten Fällen ist eine soziale Isolation jedoch unfreiwillig. Besonders mit zunehmendem Lebensalter gewinnt diese Thematik an Relevanz. Diverse Studien belegen, dass sich die Anzahl sozialer Kontakte reduziert, je älter eine Person wird (Tejada, 2008). Ungefähr 40 % der Personen im Alter von 65 Jahren und älter leben in Deutschland in Einzelhaushalten. Ein Grund für diese Entwicklung lässt sich darauf zurückführen, dass Partnerschaften und Ehen mit zunehmendem Alter vermehrt enden. Trennungen und Scheidungen, aber auch der natürliche Verlust des Lebenspartners durch den Tod können zu einer sozialen Isolation führen (Spitzer, 2018). Auch vom Auszug der eigenen Kinder und dem natürlichen Verlust von Freunden und Familienangehörigen sind Personen im erhöhten Alter besonders betroffen (Tejada, 2008). Abbildung 2 veranschaulicht den Zusammenhang zwischen der Größe des sozialen Netzwerks und des Einsamkeitsempfindens bei älteren Menschen:

³ Eremiten sind Menschen, welche sich freiwillig, aufgrund religiöser Gründe dazu entscheiden von der Welt abgeschieden und allein zu leben. Duden. (o.J.). *Eremit*. Retrieved 28.11.2023 from <https://www.duden.de/node/41583/revision/1253922>

Abbildung 2:

Einsamkeitsempfinden unter Menschen im Alter von mindestens 80 Jahren, differenziert nach der Größe ihres sozialen Netzwerks



(Quelle: In Anlehnung an BMFSFJ, 2022)

Mit zunehmender Größe des sozialen Netzwerks lässt sich eine Reduzierung des Einsamkeitsempfindens feststellen. Dies zeigt eine Umfrage im Zeitraum vom November 2020 bis April 2021. Unter der Leitung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) wurden 10.372 Personen aus Deutschland, im Alter von 80 Jahren und älter, von Forschern der Universität zu Köln und des Deutschen Zentrums für Altersfragen (DAZ) zu ihren Empfindungen von Einsamkeit befragt. Insgesamt antworteten 28,2 % der Befragten mit kleinem sozialem Netzwerk auf die Frage „Wie oft haben Sie sich in der letzten Woche einsam gefühlt?“ mit „meistens“ oder „immer oder fast immer“. Hingegen gaben nur 14,8 % der Befragten mit großem sozialem Netzwerk an, sich meistens, fast immer oder immer einsam zu fühlen (BMFSFJ, 2022). Einsamkeit ist ein negatives Gefühl, welches oft mit psychischen Schmerzen einhergeht und kann demnach als negative psychische Konsequenz sozialer Isolation interpretiert werden (Mayer, 2020).

Eine weitere Ursache, dass Menschen soziale Zurückweisung erfahren oder sich selbst sozial zurückziehen, kann in psychischen oder körperlichen Erkrankungen begründet sein (Mayer, 2020). Laut aktuellem Forschungsstand ist es nicht ungewöhnlich, dass Menschen mit Depressionen, Borderline, Sozialphobie oder Aggressionsproblemen besonders häufig von sozialer Zurückweisung betroffen sind und diese auch verstärkt wahrnehmen. So wurde in Studien ein klarer Zusammenhang zwischen psychischen Erkrankungen und einer Zurückweisungsempfindlichkeit⁴ festgestellt

⁴ Zurückweisungsempfindlichkeit bezeichnet die Neigung, in sozialen Situationen potenzielle soziale Zurückweisungen vorschnell wahrzunehmen und darauf intensiv zu reagieren. Rosenbach, C. R., Babette. (2011).

(Rosenbach, 2011). Doch nicht nur die oben erwähnten psychischen Probleme können zu sozialer Isolation führen. Gemäß der Aussage von Karsten Wolf, Chefarzt und Klinikdirektor für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, können „nahezu alle psychiatrischen Erkrankungen“ eine Ursache für eine soziale Isolation sein (Martin, o.J.). So kommen zu den oben genannten Erkrankungen noch Schizophrenie (z. B. Wahnvorstellungen), Persönlichkeitsstörungen, Zwangshandlungen, posttraumatische Belastungsstörungen, Entwicklungsstörungen (z. B. Autismus), Panikstörungen, organische Erkrankungen aufgrund einer Hirnfunktionsstörung (z. B. Demenz), und viele mehr hinzu (Martin, o.J.). Die Betroffenen ziehen sich zum einen als Konsequenz ihrer Erkrankung zurück, da sie sich unerwünscht fühlen, soziale Interaktionen als anstrengend und belastend empfinden oder diese ihnen Angst bereiten können. Zum anderen erfahren sie Ausgrenzung und Diskriminierung aufgrund ihrer Krankheit, was zu einer Exklusion aus der Gesellschaft führen kann (Martin, o.J.).

Weitere Gründe unfreiwilliger Isolation können Arbeitslosigkeit, Armut, Pflege- und Behinderteneinrichtungen, Heimerziehung, Haftanstalten, ein Umzug, und viele Weitere sein (Steffens, 2023). Aufgrund des begrenzten Umfangs dieser Arbeit können nicht alle Gründe ausführlich betrachtet werden.

2.1.3 Auswirkungen sozialer Isolation auf die Psyche

Die menschliche Natur ist durch soziale Interaktionen geprägt und hat ein angeborenes Grundbedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit und Anerkennung. Bleibt dieses Bedürfnis unerfüllt, kann dies zu negativen Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit führen (RKI, 2015).

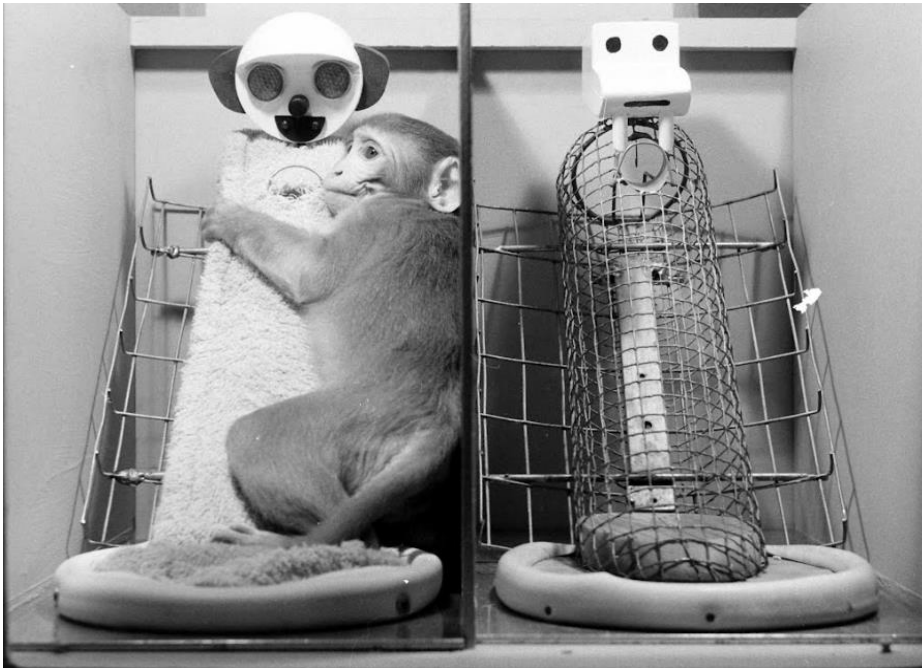
Ein intaktes soziales Netzwerk um sich zu haben, fördert die Gesundheit. So konnte in diversen Studien ein positiver Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden von Menschen und wahrgenommener Unterstützung festgestellt werden (Klauer, 2009). Das Wissen, wertvolle Beziehungen im Leben zu haben, bringt Sicherheit und Vertrauen. Die menschlichen Grundbedürfnisse nach Zuneigung, Sicherheit, Rückhalt und Unterstützung werden durch soziale Beziehungen erfüllt und sorgen demnach für Zufriedenheit (Laireiter, 2009). Die Möglichkeit für Personen, auf soziale Kontakte zurückgreifen zu können und von jenen Hilfe und Unterstützung zu erhalten, wird in der Psychologie als *soziale Unterstützung* bezeichnet. Soziale Unterstützung kann für Menschen in schwierigen Situationen eine emotionale und mentale Stütze sein und dabei helfen, Leid zu reduzieren. Zudem kann sie als Puffer wirken und negative Auswirkungen von Stress oder Schicksalsschlägen abmildern (Laireiter, 2009). So sind schwierige Zeiten für Personen mit intaktem Umfeld leichter zu bewältigen

Abgelehnt, ausgeschlossen, ignoriert: Die Wahrnehmung sozialer Zurückweisung und psychische Störungen – eine Übersicht. *Verhaltenstherapie*, 21, 87-97.

als für Menschen, die keine oder nur ungesunde Beziehungen in ihrem Leben pflegen. Individuen, die sozial isoliert sind, profitieren nicht von den genannten positiven Effekten sozialer Unterstützung. Im Gegenteil zeigen negative Umstände bei isolierten Personen eine verstärkte negative Auswirkung auf die Psyche (Mayer, 2020).

Zu den Auswirkungen sozialer Isolation auf die Psyche wurden verschiedenste Studien durchgeführt. Zum einen sind die Experimente von Harlow und seinen Mitarbeitern zu nennen (Lück, 1993). Diese haben Rhesusaffen kurz nach der Geburt von ihrer Mutter getrennt und auch von anderen Affen isoliert gehalten. Das Ziel dieses Experiments war es, die Relevanz der Mutter-Kind-Bindung für die spätere Entwicklung der Affen zu analysieren. Wurden Affen untersucht, welche nur drei oder weniger Monate isoliert aufwuchsen, konnten keine langfristigen Folgen festgestellt werden. Bei den Rhesusaffen, welche allerdings sechs oder zwölf Monate ohne Kontakt zu anderen Tieren gehalten wurden, zeigten sich erhebliche Entwicklungsstörungen (Lück, 1993). „Die Tiere zogen sich in Ecken zurück, reagierten furchtsam. Manche Tiere fügten sich selbst Verletzungen zu“ (Lück, 1993, p. 24). Wurden die Tiere nach Monaten der Isolation mit anderen Tieren zusammengetan zeigten sie ein beeinträchtigtes Sozialverhalten. Sie waren taktlos im Spielverhalten, aggressiv und zeigten ein gestörtes Sexualverhalten. Weibliche Rhesusaffen, welche isoliert groß geworden sind und selbst Kinder auf die Welt brachten, wiesen ihre eigenen Babys zurück, misshandelten oder töteten sie. Je früher die Affen von ihren Müttern getrennt wurden, desto schwieriger war es, die psychischen Entwicklungsschäden zu behandeln. Des Weiteren erfolgte eine Untersuchung des Entwicklungsverlaufs von Affen, welche mit unlebendigen „Ersatzmüttern“ aufgezogen wurden. Dafür wurden zwei Ersatzmütter konstruiert: eine aus einem Drahtgeflecht und einer Kopfattrappe, welche optisch keine Ähnlichkeiten zu einem echten Affen darstellte, dafür aber mithilfe einer Vorrichtung Milch geben konnte (Abb. 3, rechts). Die zweite Ersatzmutter bestand aus demselben Drahtgeflecht, wurde jedoch zudem mit Fell überzogen und mit einer Glühbirne leicht erwärmt. Die Kopfattrappe der Fellmutter ähnelte außerdem dem Kopf eines richtigen Affen, allerdings konnte diese Ersatzmutter keine Milch geben (Abb. 3, links.). Anhand dieser zwei Ersatzmütter wurde getestet, welche Bedürfniserfüllung priorisiert werden würde: Das Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit und körperlicher Nähe oder die Nahrungsbefriedigung.

Abbildung 3:
Rhesusaffe mit beiden Ersatzmüttern



(Quelle: TimeLife (o.J.))

Es stellte sich heraus, dass die erwärmte Fellmutter deutlich bevorzugt wurde. Selbst, wenn die Affen von der Milchflasche der Drahtmutter tranken, standen sie weiterhin auf der Fellmutter und beugten sich nur zur Flasche hin (Lück, 1993). Abbildung 3 zeigt die beiden Ersatzmütter und einen jungen Rhesusaffen, welcher den Kontakt mit der Fellmutter bevorzugt. Diese Beobachtung unterstreicht die Relevanz von physischer Wärme und der Bedürfnisbefriedigung nach sozialer Zugehörigkeit.

Welchen Einfluss hatten jedoch die Ersatzmütter bei der Entwicklung der Jungtiere? Tatsächlich zeigten sich bei diesen Affen zunächst keine Auffälligkeiten. Im späteren Verlauf ihrer Entwicklung traten allerdings die gleichen Probleme auf, wie bei den Affen, welche ohne Ersatzmutter groß geworden sind (selbstverletzendes Verhalten, gestörtes Sozial- und Sexualverhalten, Angststörungen und viele mehr) (Lück, 1993).

Dieses Experiment von Harlow und seinen Mitarbeitern zeigt deutlich, welche gravierenden Folgen eine längerfristige soziale Isolation haben kann. Die gesamte Entwicklung der Rhesusaffen war durch die Entbehrung der Mutter und das Aufwachsen in Isolation gestört. Die Präferenz für die wärmende Fell-Ersatzmutter verdeutlicht die signifikante Bedeutung von physischer Nähe und Wärme für Lebewesen. Der Versuch mit den Ersatzmüttern unterstreicht zudem, dass ein tatsächlicher physischer Kontakt nicht durch eine leblose Attrappe ersetzt werden kann. Dass diese Erkenntnisse sich auf den Menschen anwenden lassen, zeigen die Ergebnisse der Experimente des

Psychiaters Rene Spitz. Dieser hat an 6 bis 12 Monate alten Kindern die Auswirkungen sozialer Isolation erforscht. Auch hier zeigten die sozial isolierten Kinder starke Entwicklungsstörungen und zahlreiche psychische Schädigungen (Lück, 1993).

Soziale Isolation und das damit oft verbundene Gefühl von Einsamkeit bergen potenzielle Risiken für das Auftreten negativer Auswirkungen auf die Psyche. Das Fehlen von positiven, unterstützenden Beziehungen kann zur Entstehung von Apathie⁵ und depressiven Verläufen beitragen, wodurch gleichzeitig das Suizidrisiko steigt. Zudem können Angst- und Anpassungsstörungen sowie ein erhöhter Alkoholkonsum bei isoliert lebenden Menschen festgestellt werden. Bei älteren Betroffenen kann soziale Isolation zudem eine Einflussgröße für mentale Beeinträchtigungen und Demenz sein (Pantel, 2021). Der unfreiwillige Mangel an sozialen Kontakten führt bei vielen Betroffenen zu einer Dissonanz, welche unangenehme Gefühle auslöst. Die Diskrepanz zwischen dem Wunsch, ein intaktes soziales Umfeld zu haben und der Wirklichkeit, ungewollt in sozialer Isolation zu leben, löst Stress aus, welcher negativen Einfluss auf die körperliche und psychische Gesundheit hat. Dies kann sich wiederum auf den Selbstwert, die Selbstwirksamkeit und das Wohlbefinden der Betroffenen auswirken (Wenger et al., 1996). Die Auswirkungen auf den Selbstwert werden in einem späteren Kapitel der Arbeit genauer analysiert. Wie bereits erörtert, stellt soziale Isolierung einen Prädiktor für das Einsamkeitsempfinden dar. Aufgrund des Gefühls von Einsamkeit können psychische Symptome wie Depressionen, Schlafstörungen, Schwierigkeiten bei der Meisterung des Alltags, mangelnde Motivation zur körperlichen Aktivität, beeinträchtigte kognitive Leistungsfähigkeit, erhöhter Blutdruck, eine ungesunde hohe Adrenalinausschüttung, erhöhte Entzündungswerte und ein angeschlagenes Immunsystem entstehen (Luo et al., 2012).

Die Auswirkungen sozialer Isolation auf die Psyche zeigen sich nicht nur in spezifischen Altersgruppen, sondern erstrecken sich vom Säuglingsalter (siehe Experimente von Harlow) bis ins hohe Alter. Ebenso hatten verschiedene Forschungen das Geschlecht zum Gegenstand. Allerdings zeigten sich hier Unklarheiten in den Forschungsergebnissen. Während manche Studien zum Ergebnis kamen, dass Frauen seltener von sozialer Isolation betroffen seien, zeigten wiederum andere, dass es keine Unterschiede zwischen Frauen und Männern geben würde (Huxhold & Engstler, 2019). Aufgrund begrenzten Umfangs wird in dieser Arbeit nicht nach Geschlecht oder Altersgruppe differenziert, sondern ein möglichst allgemeingültiges Bild über die Auswirkungen sozialer Isolation erfasst.

⁵ Apathie bezeichnet einen Zustand innerer Antriebslosigkeit. Peper, M. (2016). *Apathie*. In *Dorsch Lexikon der Psychologie*. Dorsch Lexikon der Psychologie. Retrieved 03.12.2023 from <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/apathie#search=9b50bfcd16b6218840f36b17f068804c&offset=0>

2.2 Das Selbst

In dem folgenden Kapitel wird der Begriff *Selbst* definiert sowie die verschiedenen Wege der Selbstkenntnis aufgezeigt und beschrieben.

2.2.1 Begriffsdefinition *Selbst*

„Wer bin ich?“ – die Antwort auf diese Frage wird als das *Selbst* bezeichnet. In verschiedenster Literatur können neben dem *Selbst* noch weitere Begrifflichkeiten, wie zum Beispiel *Selbstbild*, *Identität*, *Selbstkonzept* und *Selbstwert*, gefunden werden. Diese werden häufig synonym verwendet oder unterschiedlich definiert (Lohaus, 2018). Für diese Bachelorarbeit wird ausschließlich die folgende Definition für das *Selbst* verwendet:

Das *Selbst* besteht zum einen aus dem *Selbstkonzept* und zum anderen aus dem *Selbstwert*. Das *Selbstkonzept* wird hierbei als die *kognitiv-deskriptive Komponente* verstanden und der *Selbstwert* als *affektiv-evaluative Komponente* (Lohaus, 2018). Mit *kognitiv-deskriptiv* ist hierbei das rein sachliche Beschreiben von gewissen Komponenten gemeint und unter *affektiv-evaluativ* wird das Werten und Beurteilen der sachlich beschriebenen Komponente verstanden. Das *Selbstkonzept* umfasst somit alles, was der Mensch über sich selbst weiß und der *Selbstwert* ist der bewertende Teil dieses Wissens, wie positiv und zufrieden eine Person mit sich selbst ist (Greitemeyer, 2021). In Kapitel 2.2.3 und 2.2.4 wird das *Selbstkonzept* und der *Selbstwert* genauer erläutert und untersucht.

Wenn über das *Selbst* gesprochen wird, ist von der eigenen Person und allen Komponenten, die dazu gehören, die Rede (Greitemeyer, 2021). Besonders der soziale Kontakt zu anderen, die Interaktionen mit dem Umfeld, die Reaktionen und das Feedback anderer auf den Menschen und dessen Handeln sind ausschlaggebend dafür, wie das *Selbst* empfunden und bewertet wird und wie es sich entwickelt (Garms-Homolová, 2021; Ullrich et al., 2023). Demnach ist das *Selbst* und somit auch das Verhalten eines Individuums nicht durchgängig gleich, sondern situationsabhängig (Werth et al., 2020). Je nachdem, in welchen Konstellationen, Gruppen oder Situationen sich der Mensch gerade befindet, wird das Verhalten und das *Selbst* angepasst (Garms-Homolová, 2021). Das *Selbst* wird somit „[...] durch einen aktiven sozialen Konstruktionsprozess geformt“ (Ullrich et al., 2023, p. 148). Um das *Selbst* zu definieren, wird sich nicht nur individueller und persönlicher Charakteristika bedient, sondern auch die Rolle als Mitglied einer oder mehrerer Gruppen ist von großer Bedeutung. Je nachdem, wie Individuen über ihr *Selbst* nachdenken, werden unterschiedliche Anteile aktiviert. Wird über sich selbst als Einzelperson reflektiert, so werden die Teile des personalen *Selbst* angeregt, welche den Menschen von anderen abgrenzen und ihn als Individuum ausmachen. Denkt der Mensch allerdings über sich selbst als Mitglied einer Gruppe nach (z. B. als Schwester, Mitglied eines Fußballvereins oder Schüler), so wird das soziale *Selbst* aktiviert und die Person sieht sich in

diesem Moment nicht als Individuum (Werth et al., 2020). Dieses Gruppenzugehörigkeitsgefühl wird in der Sozialpsychologie als soziale Identität bezeichnet, auf die in Kapitel 2.2.5 noch genauer eingegangen wird (Werth et al., 2020).

Der Mensch strebt nach einem positiven Selbst und hat genaue Vorstellungen davon, wie er gerne sein und von anderen wahrgenommen werden möchte (Ullrich et al., 2023). Alles, was das angestrebte und erwünschte Selbst bedrohen könnte, versuchen Individuen zu vermeiden, um das positive Selbst aufrechtzuerhalten (Sedikides & Gregg, 2008, zitiert nach Baumann, 2020). Abweichungen zwischen dem aktuellen Selbstbild (*Actual Self*) und dem angestrebten Selbst (*Ideal Self*) oder den Erwartungen, die der Mensch an sich selbst hat (*Ought Self*), können zu depressiven Stimmungen oder Unruhegefühlen führen (Higgins 1987, zitiert nach Werth et al., 2020). Auch wenn Menschen eine genaue Vorstellung davon haben, wie sie gerne sein würden und wie sie sich zeigen wollen, können sie ihr Selbst nicht völlig unabhängig kreieren. Die Freiheit, wie das Selbst gestaltet werden kann, wird durch mehrere Faktoren begrenzt. Zum Beispiel durch biologische Faktoren wie Genetik, Geschlecht, Alter, Gesundheit und auch durch kulturelle Sitten oder das soziale Umfeld, in das eine Person hineingeboren wird, wie die Familie. Ebenfalls haben Erfahrungen, die im Leben gesammelt werden, einen Einfluss darauf, wie sich das Selbst entwickelt und begrenzt somit den Freiheitsspielraum (Ullrich et al., 2023). Auch wenn der Mensch gewillt ist, das Selbst vor Bedrohungen zu schützen, ist er gegen manche Gefährdungen machtlos. Negative Erlebnisse, wie das Auseinandersetzen mit eigenen Schwächen, kognitive Dissonanz⁶, Enttäuschungen, soziale Ausgrenzung bis hin zur sozialen Isolation und viele mehr, können zu einer Bedrohung des Selbst werden (Werth et al., 2020).

In dieser Bachelorarbeit liegt der Fokus auf der Bedrohung des Selbst durch soziale Isolation, weshalb andere Bedrohungen nicht eingehender erläutert werden.

2.2.2 Quellen der Selbstkenntnis

Wie kommen Menschen an Informationen über sich selbst? Es gibt verschiedene Wege und Möglichkeiten, wie Menschen Wissen über ihr Selbst erlangen können. Die möglichen Quellen werden im Folgenden genauer erläutert.

2.2.2.1 Introspektion

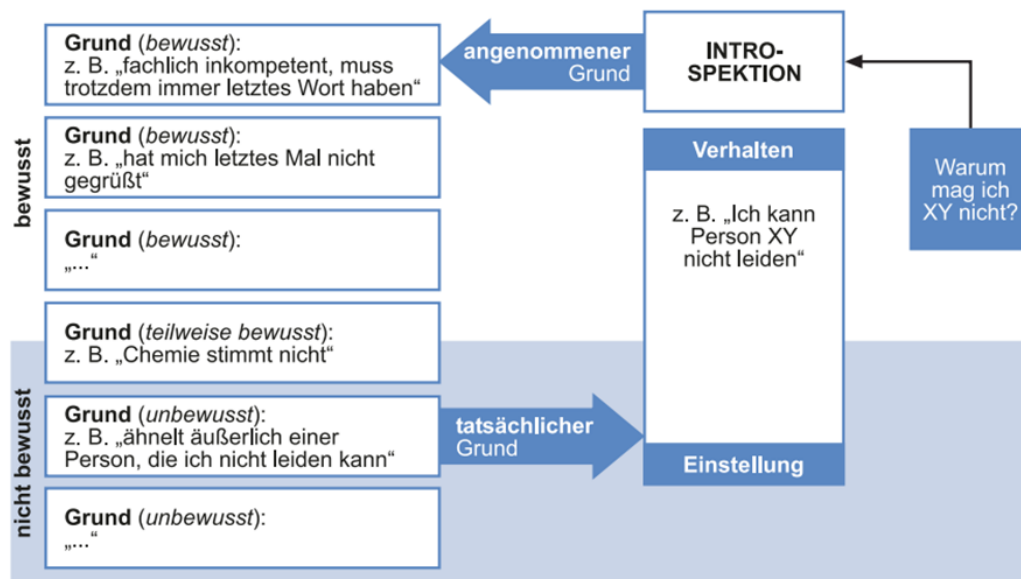
Introspektion bedeutet, Informationen über das eigene Selbst zu erlangen, indem nach innen geschaut wird und die eigenen mentalen, als auch emotionalen Zustände betrachtet und

⁶ Eine kognitive Dissonanz entsteht, wenn sich Einstellung und Verhalten gegenseitig widersprechen. Dieses Ungleichgewicht löst negative Gefühle aus. Dorsch, L. d. P. (2021). *Kognitive Dissonanz*. Retrieved 23.01.2024 from <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/kognitive-dissonanz#search=e13e76684f621529037f81a2a989f35d&offset=1>

analysiert werden (Ullrich et al., 2023). Allerdings ist diese Art der Selbstkenntnis nicht sehr zuverlässig und weist mehrere Probleme auf (Ullrich et al., 2023). Ein Grund dafür ist, dass Menschen nicht alle Informationen, die sie empfangen, bewusst verarbeiten können. Viele Eindrücke werden automatisch und somit unbewusst verarbeitet. Daher handeln Personen oft unbewusst oder haben Gedanken aus Gründen, denen sie sich selbst nicht klar sind. So kann es bei der Introspektion passieren, dass Erklärungen für Verhaltensweisen und Gedanken erfunden werden, da die wahren Gründe nicht bewusst sind (Garms-Homolová, 2021). Darüber hinaus existieren Erfahrungen, die der Mensch aus Selbstschutzgründen verdrängt und daher bei der introspektiven Analyse nicht zur Erklärung des Denkens und Fühlens herangezogen werden (Ullrich et al., 2023). Dieser Urteilsfehler wird in der Psychologie als *Verfügbarkeitsheuristik* bezeichnet. Verfügbarkeitsheuristik bedeutet, dass „im Gedächtnis besonders leicht verfügbare Ereignisse [...] zur Schlussfolgerung bevorzugt herangezogen [werden]“ (Spektrum, 2000). In Abbildung 4 wird die Problematik der Introspektion deutlich:

Abbildung 4:

Darstellung des Urteilsfehlers durch Introspektion, anhand eines Beispiels



(Quelle: Werth et al., 2020, p. 202)

Um eine Antwort auf die Frage zu finden, weshalb Person XY nicht gemocht wird, wird auf Introspektion zurückgegriffen und nach mentalen und emotionalen Gründen für die Abneigung gesucht. Ganz nach der Verfügbarkeitsheuristik werden hier jedoch nur die direkt bewussten Gründe als Erklärungsansatz herangezogen. Somit wird der tatsächliche Grund, nämlich dass Person XY einer Person ähnelt, welche nicht gemocht wird, nicht präsent und die als zutreffend empfundene Begründung basiert auf einem Urteilsfehler (Werth et al., 2020). Zudem wurde in einigen Studien herausgefunden, dass Introspektion die Selbstkenntnis nicht nur verfälschen, sondern auch begrenzen

kann. Je mehr nach inneren Gründen für ein Verhalten gesucht wird, desto mehr fallen intuitive Entscheidungen weg. Aber auch intuitive Entscheidungen und das sogenannte Bauchgefühl machen Teile des Selbst von Individuen aus (Garms-Homolová, 2021).

2.2.2.2 Selbstwahrnehmung

Neben der Introspektion gibt es noch weitere Wege der Selbstkenntnis, zum Beispiel die Selbstwahrnehmungstheorie, welche 1972 von Daryl Bem entwickelt wurde. Diese Theorie vertritt die Aussage, dass Menschen ihr eigenes Verhalten beobachten und dadurch Rückschlüsse auf ihre Einstellungen schließen (Glaser, 2022). Genauso wie Menschen das Verhalten anderer beobachten und versuchen zu interpretieren, tun sie es auch bei ihrem eigenen (Werth et al., 2020). Dies tun Individuen besonders dann, wenn sie sich bezüglich ihrer mentalen und emotionalen Lage unsicher sind und wenn das Verhalten aufgrund des eigenen Willens, also durch eine intrinsische Motivation⁷, entstanden ist und nicht durch äußeren Druck beeinflusst wurde (Glaser, 2022; Ullrich et al., 2023). Wenn die aktuelle Situation, in der sich der Mensch befindet, nicht als Erklärung für das getätigte Verhalten ausreicht, werden auf innere Zustände zurückgegriffen (Ullrich et al., 2023). Doch genau wie die Introspektion ist auch die Selbstwahrnehmung nicht frei von Urteilsfehlern. Neben den intrinsischen Gründen für ein Verhalten gibt es noch zahlreiche weitere Einflüsse, die zu einem gewissen Handeln führen können. Da, wie bei der Introspektion bereits erwähnt, nicht alle Einflüsse bewusst verarbeitet werden, sondern ein großer Teil unbewusst und somit automatisch abläuft, sind Personen sich oft der tatsächlichen Gründe für ihr Handeln nicht im Klaren. Aufgrund dessen besteht die Tendenz zur Überschätzung innerer Gründe und zur Unterschätzung situativer Faktoren oder umgekehrt (Ullrich et al., 2023).

Sowohl die Introspektion als auch die Selbstwahrnehmungstheorie sind jeweils Quellen der Selbstkenntnis, welche auf der persönlichen Beobachtung der eigenen Person beruhen. Da es in dieser Bachelorarbeit um fehlende soziale Interaktionen geht, sind für diese Forschungsarbeit besonders die Wege der Selbstkenntnis durch soziale Quellen von Bedeutung. Diese sozialen Quellen werden im Folgenden beschrieben.

2.2.2.3 Sozialer Vergleich

Eine wichtige Rolle der Selbstkenntnis durch soziale Quellen spielen die sozialen Vergleiche. An einem selbstgewählten Beispiel wird dieser Weg der Informationsbeschaffung deutlich:

⁷ Intrinsische Motivation bedeutet, von innen heraus motiviert zu sein, eine gewisse Handlung auszuüben. Nicht aufgrund äußerer Belohnungen (= „extrinsische Motivation“). Ullrich, J., Stroebe, W., & Hewstone, M. (2023). *Sozialpsychologie* (7 ed.). Springer. .

Abbildung 5:*Beispiel zum sozialen Vergleich*

Anna (20) spielt nun seit etwas mehr als einem Jahr Tennis. Um ihre eigene sportliche Leistung einschätzen zu können, zieht sie regelmäßig Vergleiche mit ihrer Freundin Hannah (21), die zeitgleich mit dem Tennisspielen begonnen hat. Anna beobachtet, wie Hannah häufig Lob für ihre Fortschritte im Tennis erhält, zahlreiche Spiele gewinnt und sogar vom Tennistrainer die Empfehlung erhält, in die nächsthöhere Niveaulasse aufzusteigen. Bei direkten Spielen zwischen Anna und Hannah geht Hannah als Siegerin in vier von fünf Spielen hervor. Durch diese Vergleiche gewinnt Anna ein Verständnis für ihre eigene Tennisleistung und erkennt, dass sie noch weiteres Training benötigt, um das gleiche Niveau wie Hannah zu erreichen.

(Quelle: Eigene Darstellung)

Durch dieses Beispiel wird deutlich, dass die Beurteilung der eigenen Leistung stark davon abhängt, wie die Leistung anderer Personen in diesem Bereich ist (Werth et al., 2020). Menschen nutzen besonders dann soziale Vergleiche als Informationsbeschaffung, „wenn objektive Kriterien nicht vorhanden sind oder sich nicht einfach anwenden lassen“ (Garms-Homolová, 2021, p. 9). Die Informationen, die Menschen durch den Vergleich mit anderen erhalten, sind allerdings nur dann hilfreich für die Selbsteinschätzung, wenn die Vergleichsperson ähnliche Eigenschaften aufweist. Es würde für Anna aus dem obigen Beispiel keinen Sinn ergeben, sich mit einem Profi-Tennispieler zu vergleichen, der schon seit 20 Jahren Tennis spielt und 10 Jahre älter ist als sie (Ullrich et al., 2023). Die Intensivität der Vergleiche ist je nach Person unterschiedlich. Eine Person, die sich in Bezug auf ihr Selbst unsicher fühlt, neigt dazu, sich stärker mit anderen zu vergleichen, im Gegensatz zu einer Person, die eine hohe Selbstsicherheit über ihre eigene Identität und eigenen Stärken besitzt (Gibbons und Buunk, 1999, zitiert nach Werth et al., 2020). Ebenso spielt die Situation eine Rolle, ob ein sozialer Vergleich Sinn ergibt oder nicht. Wie bereits erwähnt greifen Menschen besonders dann auf Vergleiche zurück, wenn es keine objektiven Kriterien gibt, anhand derer eine Beurteilung möglich ist (Wood, 1989, zitiert nach Werth et al., 2020). Der Vergleich mit anderen läuft allerdings oft unbewusst und automatisch ab (Gilbert et al. 1995, zitiert nach Garms-Homolová, 2021). Je nachdem, ob die Vergleichsperson in dem zu vergleichenden Bereich besser oder schlechter ist, hat ein sozialer Vergleich unterschiedliche Auswirkungen auf das Selbst. Vergleichen sich Menschen mit anderen Personen, die schlechter in dem jeweiligen Bereich sind als sie selbst, wird von einem *Abwärtsvergleich* gesprochen. Dieser kann der Selbstaufwertung dienen, da sich die Person überlegen fühlt und ihr eigenes Selbst in ein positives Licht gerückt wird (Taylor und Lobel 1989, zitiert nach Garms-Homolová, 2021). Bei einem *Aufwärtsvergleich* hingegen, vergleichen sich Menschen mit

anderen, welche ihnen überlegen sind (Blanton et al. 1999, zitiert nach Werth et al., 2020). Dies kann für neue Motivation und neue Zielsetzungen sorgen, da der Wunsch geweckt wird, genauso gut zu werden, wie die Vergleichsperson. Allerdings spielt hier die Realisierbarkeit eine entscheidende Rolle. Nur, wenn das Niveau der Vergleichsperson erreichbar ist, kann es der Selbstmotivation dienen (Lockwood und Kunda 1997, 1999; Tesser 1988, zitiert nach Werth et al., 2020). Andernfalls stellt der Vergleich eher eine Bedrohung für die positive Selbstansicht dar und kann zu Demotivation, Selbstzweifeln und Kritisierung der eigenen Person führen (Werth et al., 2020).

2.2.2.4 Weitere mögliche Quellen der Selbstkenntnis

In einem von Filipp (1984) entwickelten Modell der selbstbezogenen Informationsverarbeitung werden neben der Introspektion, welche in dem genannten Modell als *ideationale Prädikatenzuweisungen* bezeichnet wird, und der Selbstwahrnehmung (*reflexive Prädikatenzuweisungen*) noch weitere Quellen für die Selbstkenntnis aufgeführt (Lohaus, 2018). Des Weiteren können Informationen über die eigene Person durch den direkten Kommunikationsaustausch mit anderen gewonnen werden. Beispielsweise indem die Gesprächspartner Eigenschaften zur eigenen Person verbal widerspiegeln. Anhand Aussagen wie „Du spielst gut Fußball!“, „Du bist hübsch!“, „Dein Gesang hört sich nicht gut an“, können Informationen zum eigenen Selbst erlangt werden. Dies wird in dem Modell der selbstbezogenen Informationsverarbeitung als *direkte Prädikatenzuweisung* bezeichnet (Lohaus, 2019).

Da aufgrund von Höflichkeit und sozialer Erwünschtheit vieles jedoch nicht direkt verbal vom Gegenüber kommuniziert wird, ist das Beobachten des Verhaltens anderer eine weitere geeignete Quelle. Anhand des Verhaltens der Mitmenschen kann viel über die eigene Person erfahren werden. Wenn beispielsweise die Teammitglieder eines Fußballspielers diesen häufig nach Tipps für das kommende Spiel fragen und versuchen, dessen Technik zu imitieren, kann dieser aus dem Verhalten interpretieren, ein guter Fußballspieler zu sein. Dies wird in dem genannten Modell als *indirekte Prädikatenzuweisung* bezeichnet (Lohaus, 2019). Das Selbst entwickelt sich demnach nicht nur durch den direkten Austausch mit anderen. Vielmehr ist der Mensch zudem versucht, das Verhalten der Mitmenschen zu interpretieren, um Erkenntnisse darüber zu erlangen, was andere von ihm denken und wie sie ihn bewerten (Cooley, 1902, zitiert nach Lohaus, 2018).

Anhand der verschiedenen Quellen, die für die selbstbezogene Informationsbeschaffung genutzt werden, wird ersichtlich, dass die Bedeutung des Selbst nicht auf das Individuum beschränkt ist. Soziale Interaktionen spielen eine entscheidende Rolle für die Entwicklung des Selbst. Daher ergibt sich die Frage, welche Auswirkungen fehlende soziale Interaktionen und somit fehlende Wege zur Selbstkenntnis, auf die Entwicklung des Selbst haben können.

2.2.3 Das Selbstkonzept

Eine unverzichtbare Voraussetzung für die Entfaltung des Selbstkonzeptes besteht in der Präsenz eines ausgeprägten Selbstbewusstseins. Das Bewusstsein über das eigene Selbst wurde sowohl beim Menschen als auch bei bestimmten Tierarten, wie beispielsweise Elstern, Schimpansen, Orang-Utans und Delfinen festgestellt (Lohaus & Vierhaus, 2015). Im Rahmen des sogenannten Spiegeltests wurde beobachtet, dass diese Lebewesen die Fähigkeit zur Selbsterkennung anhand ihres Spiegelbildes aufwiesen. Ihnen wurde vor der Gegenüberstellung mit einem Spiegel ein Farbtupfer in ihr Gesicht gemalt. Mit Blick in den Spiegel erkannten sie, dass es sich hierbei nicht um ein anderes Lebewesen, sondern um die Spiegelung ihres eigenen Selbst handelte. Diese Erkenntnis resultierte aus der Beobachtung, dass die Lebewesen versuchten, den Farbtupfer aus ihrem Gesicht zu entfernen (Lohaus & Vierhaus, 2015). Nur mit diesem Bewusstsein über die eigene Identität, kann sich das Selbstkonzept einer Person entwickeln.

Wie bereits in Kapitel 2.2.1. erläutert, ist das Selbstkonzept das kognitive Element des Selbst, welches das Wissen über die eigene Person beinhaltet (Moschner & Dickhäuser, 2018, zitiert nach Baumann, 2020). Zum Selbstkonzept gehört jenes selbstbezogene Wissen, welches Kenntnisse zu Eigenschaften, Fähigkeiten, Fakten, Interessen und Gewohnheiten der eigenen Person beinhaltet (Lohaus, 2018). Es bezieht sich nicht allein auf aktuelle Informationen, sondern erstreckt sich gleichermaßen auf vergangene Ereignisse sowie auf die Vorstellungen und Wünsche bezüglich der zukünftigen Selbstgestaltung (Lohaus, 2018). Das Selbstkonzept ist nicht zeitlich stabil, sondern je nach Erfahrungen, die der Mensch im Laufe seines Lebens sammelt, kann sich das Selbstkonzept ändern und das Wissen über die eigene Person angepasst werden (Lohaus, 2018).

Zur Bildung des Selbstkonzeptes spielen die in Kapitel 2.2.2 erläuterten Quellen der Selbstkenntnis eine entscheidende Rolle. So bildet sich das Selbstkonzept einer Person nicht nur anhand eigener Erfahrungen und Introspektion, sondern auch durch den Austausch mit der sozialen Umwelt. Die Art und Weise, wie Individuen sich gegenüber einer Person verhalten oder ihr unmittelbar spezifische Eigenschaften zuschreiben, nimmt Einfluss auf die Entwicklung des Selbstkonzeptes (Filipp & Ferring, 2002). Auch die Mitgliedschaft in sozialen Gruppen spielt eine große Rolle bei der Bildung des Selbstkonzeptes, was in der Sozialpsychologie als *soziale Identität* bezeichnet wird (Werth et al., 2020). Auf die soziale Identität wird im späteren Verlauf dieser Arbeit genauer eingegangen.

Informationen, welche im Zusammenhang mit dem Selbst stehen, werden intensiver verarbeitet, was als *Self-Relevance Effect* bezeichnet wird (Werth et al., 2020). Sprechen Menschen beispielsweise mit anderen Personen über persönliche Themen, so können sie sich später besser an

dieses Gespräch erinnern als an Gespräche, die nichts mit dem eigenen Selbst zu tun haben. Auch wird die Aufmerksamkeit bevorzugt auf Themen oder Objekte gerichtet, die in Zusammenhang zur eigenen Identität stehen (Werth et al., 2020). Trotz der Vielzahl an Informationsquellen, welche zur Bildung des Selbstkonzepts dienen, zeigt sich, dass das gewonnene Selbstwissen nicht zwangsläufig eine realitätsnahe Abbildung der eigenen Person darstellt. Aufgrund des menschlichen Bedürfnisses nach einem positiven Selbstbild tendiert das Individuum dazu, Informationen, die eine Bedrohung für das Selbst darstellen, zu ignorieren. Auf der anderen Seite werden Informationen, die dem positiven Selbstbild dienlich sind, verstärkt wahrgenommen (Werth et al., 2020). Dementsprechend kann das Selbstkonzept von der Realität abweichen und wir „überschätzen [...], wie gut wir uns kennen“ (Greitemeyer, 2021, p. 32). Im Gegensatz hierzu, kann die realitätsferne Wahrnehmung das Selbstkonzept auch negativ beeinflussen und Personen unterschätzen folglich ihr eigenes Können, ihre Fähigkeiten und ihr Wissen (Greitemeyer, 2021). Ob der Mensch eine positive oder kritische Sicht auf das eigene Selbst hat, hängt mit vielen verschiedenen Faktoren zusammen. Eine große Einflussgröße stellt hier bereits die Zeit im Säuglingsalter dar. Erfahren Säuglinge eine warme, liebevolle, sichere und bedürfnisorientierte Versorgung, schafft dies eine gute Grundlage für ein positives Selbstkonzept im Jugend- und Erwachsenenalter. Gleichzeitig kann eine negative, ignorante und lieblose Pflege im Säuglingsalter eine Ursache für eine negative Entwicklung des Selbstkonzepts sein (Ullrich et al., 2023).

In dieser Bachelorarbeit liegt der Fokus auf den Auswirkungen sozialer Isolation auf die Bildung des Selbst und des damit verbundenen Selbstkonzepts. Aufgrund des begrenzten Umfangs wird auf keine weiteren Faktoren eingegangen, die die Entwicklung des Selbstkonzepts positiv oder negativ beeinflussen könnten.

2.2.4 Der Selbstwert

Der Selbstwert ist neben dem Selbstkonzept ein weiterer Teil des Selbst und „wird in der Psychologie als das Ausmaß an Wertschätzung für die eigene Person definiert“ (Donnellan, Trzesniewski & Robins, 2011, zitiert nach Baumann, 2020, p.1). Wie bereits erörtert wird das Selbstkonzept als das kognitiv-deskriptive Element des Selbst verstanden, welches all das Wissen zur eigenen Person enthält, wohingegen der Selbstwert die affektiv-evaluative Facette des Selbst darstellt und somit das selbstbezogene Wissen bewertet (Lohaus, 2018). Selbstkonzept und Selbstwert stehen demnach miteinander in Verbindung und müssen zur Beurteilung des Selbst gleichermaßen betrachtet werden (Lohaus, 2018). Genau wie beim Selbstkonzept hat auch beim Selbstwert der Mensch ein natürliches Bedürfnis, dieses positiv zu bewerten und vor Gefahren zu schützen (Sedikides & Gregg, 2008, zitiert nach Baumann, 2020). In einiger Literatur wird die Auffassung vertreten,

der Selbstwert sei über die Zeit hinweg nahezu beständig und wird aufgrund dessen eher als eine dispositionelle Charaktereigenschaft gesehen und nicht als vorübergehender Zustand (Greitemeyer, 2021).

Dennoch gibt es Faktoren, die Einfluss auf die Entwicklung des Selbstwerts nehmen. So spielt das Alter und die emotionale Reife eine Rolle, wie positiv der Selbstwert ausgeprägt ist. Im Kindesalter stehen der Selbstwert und das Selbstkonzept in einem überdurchschnittlich positiven Licht. Mit fortschreitendem Alter findet jedoch eine vertiefte, kritischere Betrachtung des eigenen Selbst statt, was zu einem allgemeinen Rückgang des Selbstwertgefühls führen kann. Beim Durchschnitt der Menschen steigt der Selbstwert mit Beginn des Erwachsenenalters wieder an und pendelt sich im mittleren Bereich ein (Lohaus, 2018). Neben dem Alter spielen auch Faktoren wie die psychische Stabilität eine entscheidende Rolle. Psychische Erkrankungen, wie beispielsweise Depressionen, gehen oft mit einem negativen Selbstwert einher (Beck, 1967; Roberts, 2006, zitiert nach Baumann, 2020). Die Frage, ob ein negativer Selbstwert die Ursache für eine Depression ist oder umgekehrt, wurde mithilfe von 95 Studien von den Schweizer Psychologen Julia Friederike Sowislo und Ulrich Orth untersucht. Es konnte festgestellt werden, dass ein negatives Selbstwertgefühl ein Auslöser für Depressionen, als auch für Ängste darstellen kann (MS, 2013). Ein negativer Selbstwert begünstigt somit die Entwicklung negativer, psychischer Erkrankungen, weshalb die Wichtigkeit nach einer Selbstaufwertung und einem Selbstwertschutz umso essenzieller ist.

Das Bestreben nach Selbstwertaufwertung lässt sich auch bei sozialen Vergleichen feststellen. Wie bereits in Kapitel 2.2.2.3 erörtert stellt ein Abwärtsvergleich ein nützliches Instrument zur Selbstwertaufwertung dar (Werth et al., 2020). Gleichzeitig können soziale Vergleiche der positiven Darstellung des eigenen Selbstwerts schaden. Besonders Menschen mit einem negativen Selbstwert tendieren zu Vergleichen mit Personen, die in einer Kategorie besser abschneiden als sie selbst, was zu Selbstzweifeln und Kritisierung der eigenen Person führen kann (Baumann, 2020).

Die Vorteile eines hohen Selbstwertgefühls sind laut Forschung unumstritten. So zeigen diverse Studien, dass ein positiver Selbstwert sowohl mit mehr glücklichen und erfolgreichen Lebensereignissen einhergeht, als auch mit einem höheren „Glücksempfinden und Lebenszufriedenheit“ (Greitemeyer, 2021, p. 36). Wie zufrieden eine Person mit sich selbst ist, kann sich darauf auswirken, wie erfolgreich diese Person ihr Leben führt (Greitemeyer, 2021). Gleichzeitig empfinden Personen mit einem positiven Selbstwert weniger negative Gefühle und sind weniger anfällig für psychische Erkrankungen (Lohaus, 2018). In Bezug auf soziale Kontakte und das Thema soziale Isolation spielt der Selbstwert ebenfalls eine entscheidende Rolle. So können sich Ausgrenzung und Ablehnung stark negativ auf den Selbstwert auswirken und die betroffenen Personen empfinden Scham,

Hilflosigkeit, Einsamkeit und das Gefühl, ungeliebt und inkompetent zu sein (Leary et al., 1995). Gleichzeitig ist es für Menschen mit einem niedrigen Selbstwert schwieriger, eine aktive Rolle in der Gesellschaft einzunehmen und auf andere Menschen zuzugehen, was erneut zu Ausgrenzung führen und somit in einen Teufelskreis münden kann (Leary et al., 1995).

Der Zusammenhang zwischen Selbstwert und sozialer Isolation bildet eine der zu untersuchenden Hypothesen in dieser Arbeit. Diese wird in einem späteren Kapitel genauer beschrieben und im Laufe der Forschungsarbeit untersucht.

2.2.5 Die soziale Identität

Welge und Bruggmann definieren die soziale Identität als „das Wir-Gefühl als Teil unseres Selbstkonzepts“ (Welge & Bruggmann, 2021, p. 181). Das Selbstkonzept eines Individuums besteht nicht nur aus individuellen Zuschreibungen (*persönliche Identität*) sondern auch aus den Komponenten, die in Verbindung mit sozialen Gruppen stehen (*soziale Identität*) (Schuh et al., 2021). Das soziale Wesen des Menschen hat ein natürliches Bedürfnis nach Zugehörigkeit. So beschreiben Menschen sich selbst nicht nur als Individuen, sondern auch als Mitglieder von sozialen Gruppen. Über die Lebenszeit hinweg fühlt sich der Mensch zu mehreren verschiedenen Gruppen zugehörig und je nach Situation ist die Mitgliedschaft einer bestimmten Gruppe präsenter als die einer anderen (Reese et al., 2018). Wird eine Fußballerin im Stadion nach einem Fußballspiel danach gefragt, wer sie ist, würde sie mit hoher Wahrscheinlichkeit ihr Selbstkonzept mit ihrer Rolle in ihrem Fußballverein beschreiben (z. B. „Ich bin die Torwärtlerin im Fußballverein XY“). Würde die gleiche Person bei einer Familienfeier dazu aufgefordert werden, sich selbst zu beschreiben, würde sie vermutlich ihre Position in ihrer Familie erwähnen (z. B. „Ich bin Mutter von drei Kindern“). Je nach Situation wird demnach eine andere Gruppenmitgliedschaft einer Person salienter und die Beschreibung des eigenen Selbst kann zeitweise von einer individuellen Beschreibung (*ich*) zu einer Beschreibung als Gruppenmitglied werden (*wir*) (Kessler & Fritsche, 2018).

Die Theorie der sozialen Identität wurde von Henri Tajfel 1972 ausgearbeitet und erforscht die psychosozialen Bereiche, die Gruppenidentitäten und die zwischenmenschlichen Beziehungen von sozialen Gruppen (Welge & Bruggmann, 2021). Die Theorie beschreibt drei entscheidende Grundannahmen. Eine Annahme der Theorie besagt, dass zu dem natürlichen Wunsch, ein positives Selbstkonzept zu haben, auch das Bedürfnis nach einer positiven sozialen Identität gehört. Die zweite Annahme drückt aus, dass die Mitgliedschaft in einer Gruppe sowohl negativ als auch positiv empfunden werden kann, je nachdem, wie die Person ihre Gruppe bewertet. Passend dazu formuliert die dritte Annahme folgendes: Wird die Eigengruppe (*In-Group*) mit einer Fremdgruppe (*Out-Group*) verglichen, welche in der zu vergleichenden Kategorie schlechter abschneidet, wirkt sich

dies positiv auf die Bewertung der eigenen Gruppe und somit auf die soziale Identität aus. Gleichermaßen führt ein Vergleich, welcher zum Nachteil der Eigengruppe ausfällt, zu einer negativen sozialen Identität. Bewertet ein Individuum seine Eigengruppe negativ, hat dies nicht nur Auswirkungen auf die soziale Identität, sondern demnach auch auf das gesamte Selbst der Person (Fischer et al., 2018).

Da die Theorie der sozialen Identität nicht untersucht, wie Personen zu Gruppenmitgliedern werden und wie sie sich dementsprechend verhalten, wurde diese durch die Theorie der Selbstkategorisierung von John Turner und seinen Mitarbeitern ergänzt (Welge & Bruggmann, 2021). Die Aussagen der Selbstkategorisierungstheorie sind folgende: Ist das „Wir-Gefühl“ einer Person in einer bestimmten Situation besonders salient, stehen hier die Gruppeneigenschaften, Gruppenregeln und das Wohlergehen der Gruppe klar im Vordergrund. Es findet eine *Depersonalisierung*⁸ der Eigen- und Fremdgruppe statt (Fischer et al., 2018). Die Individuen passen ihr Verhalten dementsprechend an und handeln im Sinne der Gruppe, um die Atmosphäre in der Gemeinschaft nicht zu gefährden (Reese et al., 2018). Eine soziale Gruppe entwickelt mit der Zeit gewisse Normen, an die sich die Teilnehmer halten möchten, um Streit und Enttäuschung zu vermeiden. Voraussetzung dafür ist, dass die Person ihre Position in der Gruppe wahrnimmt, diese also salient im derzeitigen Moment ist, und dass sich die Person in der sozialen Gruppe wohlfühlt (Fischer et al., 2018). Empfindet ein Individuum seine Gruppe als belastend, negativ und enttäuschend wird diese Person versucht sein, ihre soziale Gruppe zu verlassen und den Drang verspüren, einer anderen Gruppe zuzugehören, um die eigene soziale Identität nicht zu gefährden (Welge & Bruggmann, 2021). Um sich als Mitglied einer Gruppe zu fühlen, sind gemeinsame Interessen oder Merkmale ausschlaggebend. Die Gemeinsamkeiten zu den anderen Gruppenteilnehmern müssen klar zu erkennen sein, während die Unterschiede zur Fremdgruppe ebenso deutlich sein müssen (Janneck et al., 2005). So würde sich die oben beschriebene Fußballerin vermutlich nicht als Mitglied einer Handballgruppe sehen, da die sportlichen Interessen der Handballmitglieder von ihren abweichen und die Sportarten, sowie die dazugehörenden Regeln und Fähigkeiten, keine Gemeinsamkeiten aufweisen. Die Handballgruppe würde in diesem Fall die Out-Group darstellen (Fischer et al., 2018). Im Rahmen der Theorie der sozialen Identität und der Selbstkategorisierung wurde eine starke Präferenz für die Eigengruppe festgestellt, was in der Sozialpsychologie als *Eigengruppenfavorisierung* bezeichnet wird. Die Gruppenmitglieder sind bestrebt, das Wohlergehen der Gruppe zu schützen. Die Eigengruppenfavorisierung kann zu Diskriminierungen und Abwertungen der Fremdgruppe führen, um die positive

⁸ Depersonalisierung bedeutet das Aufgeben der individuellen Identität zugunsten der sozialen Identität und ein Wechsel von Heterogenität hinzu Homogenität. Six, B. (2016). *Depersonalisierung*. In *Dorsch Lexikon der Psychologie* Retrieved 10.12. 2023 from <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/depersonalisierung#search=4ad5fedbe3d317fa6ab116604b2ff4df&offset=0>

Selbstdarstellung der Eigengruppe zu wahren. Gleichzeitig werden Mitglieder der Eigengruppe in vielerlei Hinsicht bevorzugt behandelt, während Mitglieder aus der Fremdgruppe benachteiligt werden (Janneck et al., 2005).

Da die soziale Identität einen großen Teil des Selbstkonzepts von Individuen, und damit deren Identität, ausmacht, stellt sich die Frage, welche Auswirkungen eine fehlende Gruppenzugehörigkeit auf das Selbst eines Menschen hat.

2.3 Forschungsfrage und Hypothesen

In dem folgenden Kapitel wird die zu untersuchende Forschungsfrage und damit das zu verfolgende Ziel dieser Bachelorarbeit beschrieben. Um das Forschungsthema zu spezifizieren und einzugrenzen, wurden auf Basis der Forschungsfrage drei Hypothesen aufgestellt, welche im empirischen Teil dieser Arbeit untersucht und im weiteren Verlauf falsifiziert oder bestätigt werden. Die drei aufgestellten Hypothesen werden im folgenden Kapitel genannt und beschrieben.

2.3.1 Forschungsfrage

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Frage, welche Auswirkungen eine soziale Isolation auf die Entwicklung des Selbst hat. Hierfür wurden in Kapitel 2 bereits die Begriffe *soziale Isolation* und *das Selbst* definiert und ein Überblick über den aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand geschaffen. Anhand der bereits existierenden Forschung wird ersichtlich, welche psychischen Auswirkungen eine soziale Isolation auf den Menschen haben kann. Unter anderem lassen sich Entwicklungsstörungen, gestörtes Sozialverhalten und ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit als Folge der Isolation feststellen.

Es lässt sich eine Forschungslücke im Hinblick auf die Auswirkungen sozialer Isolation auf das Selbst feststellen. Anhand des beschriebenen Wissensstands über das Selbst, wird die Wichtigkeit sozialer Kontakte für die Entwicklung des Selbst deutlich. Das Ziel der vorliegenden Forschungsarbeit ist es, Erkenntnisse darüber zu gewinnen, inwiefern eine soziale Isolation die Entwicklung des Selbst eines Menschen beeinflussen kann. Hierfür wurden drei Hypothesen aufgestellt:

2.3.2 Hypothese 1

Hypothese 1 stellt folgende Vermutung auf: *Sozial isolierte Personen zeigen eine eingeschränkte Fähigkeit, präzise Aussagen über ihr Selbstkonzept zu treffen.*

Soziale Vergleiche, der direkte Kommunikationsaustausch mit anderen und das Verhalten der Mitmenschen sind wichtige Quellen der Selbstkenntnis. Durch den sozialen Austausch mit anderen Individuen sammelt der Mensch Informationen über sein eigenes Selbstkonzept. Infolgedessen

lässt sich die Vermutung formulieren, dass isoliert lebende Personen Schwierigkeiten damit haben, Aussagen über ihr Selbstkonzept zu treffen, aufgrund fehlender Quellen der Selbstkenntnis.

2.3.3 Hypothese 2

Hypothese 2 stellt folgende Vermutung auf: *Eine soziale Isolation führt zu einem negativen Selbstwertgefühl.*

Da der Abwärtsvergleich mit anderen, die Bestätigung durch andere und eine positive soziale Identität einen entscheidenden Beitrag für die Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls leisten, lässt sich die Hypothese aufstellen, dass fehlende soziale Kontakte zu einem negativen Selbstwertgefühl führen.

2.3.4 Hypothese 3

Hypothese 3 stellt folgende Vermutung auf: *Soziale Isolation führt zu Beeinträchtigungen der sozialen Identität durch ein geringes bis fehlendes Gruppenzugehörigkeitsgefühl.*

Die soziale Identität beschreibt die sozialen Aspekte des Selbst eines Menschen und hängt maßgeblich mit dem Gruppenzugehörigkeitsgefühl zusammen. Fühlt sich eine Person aufgrund sozialer Isolation nicht zu einer sozialen Gruppe zugehörig, lässt sich die Hypothese aufstellen, dass sich dies nachteilig auf die Entwicklung der sozialen Identität auswirkt.

3. Methodik

3.1 Auswahl und Begründung der methodischen Vorgehensweise

Um die Forschungsfrage und die aufgestellten Hypothesen dieser Arbeit untersuchen und beantworten zu können, wurden im Rahmen einer qualitativen Forschung leitfadengestützte Interviews durchgeführt. Eine qualitative Forschung eignet sich, um neue Theorien zu entwickeln und eine vertiefte Exploration von Themen vorzunehmen, die über den bisherigen Umfang der Literatur und den Stand der Forschung hinausgeht. Das Ziel einer qualitativen Forschung besteht darin, Neues zu entdecken, zu erforschen und aufgestellte Forschungsfragen zu untersuchen (Breuer, 2010). Dabei liegt der Fokus auf natürlichen Begebenheiten, welche nicht durch experimentelle Laborstudien geschaffen werden, sondern alltäglich stattfinden. Untersucht werden die Sichtweisen und Handlungen von Individuen in ihrer natürlichen Umgebung (Breuer, 2019). Der qualitative Forschungsprozess zeichnet sich durch eine ausgeprägte Offenheit und wenigen Einschränkungen bei der Datenerhebung aus. Bei Interviews ermöglicht diese Offenheit den Befragten, ihre individuellen Sichtweisen frei zu äußern und bietet viel Spielraum für verschiedene Blickwinkel. Anhand der vielfältigen Informationen erhält die forschende Person einen umfassenden Einblick in den Forschungsgegenstand (Reinders & Ditton, 2011). Zudem unterscheidet sich die Anzahl der Probanden bei einer qualitativen Untersuchung von einer quantitativen Untersuchung. Während bei der quantitativen Methode eine große Stichprobe untersucht wird, fokussiert sich die qualitative Methode auf den einzelnen Menschen und die Ergebnisse werden anhand eines kleineren Samples erzielt (Schmidt & Smidt, 2018).

Der gegenwärtige Forschungsstand weist Lücken in der Analyse der Auswirkungen sozialer Isolation auf die Selbstentwicklung auf und lässt Raum für weitere Untersuchungen. Das Ziel dieser Arbeit besteht darin, die Auswirkungen sozialer Isolation auf das Selbst von Individuen tiefgründiger zu erforschen. Hierfür eignet sich ein qualitatives Untersuchungsdesign, aufgrund der erwähnten Vorteile.

3.2 Leitfadengestützte Interviews als Versuchsmaterial

In dieser Arbeit wurde sich zur Untersuchung der Forschungsfrage und den aufgestellten Hypothesen für das leitfadengestützte Interview entschieden. In der Psychologie ist das Interview eine häufig eingesetzte Methode für den qualitativen Forschungsprozess (Breuer et al. 2014, S. 262–270, zitiert nach Mey & Mruck, 2020). Speziell in den Bereichen der Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie, klinischen Psychologie, Psychotherapie und Gesundheitsforschung gewinnt das Interview an Bedeutung. Als besonders sinnvoll hat sich das Interview für die Erforschung der

menschlichen Identität oder Theorien, welche sich auf das subjektive Empfinden von Individuen stützen, herausgestellt (Mey & Mruck, 2020).

Da die Erforschung des menschlichen Selbst einen bedeutenden Aspekt dieser Arbeit darstellt, ist das Interview eine geeignete Methode. Um trotz der Offenheit, welche eine qualitative Analyse mit sich bringt, die Antworten der Interviewpartner vergleichbar zu machen, wurde sich eines Interviewleitfadens bedient. Das Leitfadeninterview ist eine strukturierte Befragungsmethode unter den qualitativ-offenen Befragungsformen. Der zu Beginn erstellte Leitfaden gibt den Aufbau und die Fragen des Interviews vor und grenzt das zu behandelnde Thema ein. Das Ziel des Leitfadeninterviews ist es, mithilfe geleiteter Kommunikation, reliable und valide Erkenntnisse über den zu untersuchenden Forschungsgegenstand zu erhalten (Averbeck-Lietz & Meyen, 2016; Scholl, 2009). Nach Beendigung des Interviews kann mithilfe des Leitfadens überprüft werden, ob alle wichtigen Themenbereiche diskutiert und alle essentiellen Fragen beantwortet wurden (Mey & Mruck, 2020).

3.2.1 Interviewleitfaden und Auswahl der Fragen

Im folgenden Abschnitt wird der konzipierte Interviewleitfaden, ebenso wie die Signifikanz der gestellten Fragen und das Ziel der durchgeführten Interviews eingehend erläutert. Der Interviewleitfaden sowie die genauen Fragen des Interviews sind in Anhang A verfügbar und können dort eingesehen werden. Abbildung 6 veranschaulicht die Struktur des Interviewleitfadens dieser Arbeit:

Abbildung 6:
Struktur Interviewleitfaden



(Quelle: Eigene Darstellung, siehe Anhang A)

Der Leitfaden, und somit auch das Interviewgespräch, beginnt mit einer Gesprächseinleitung, in der zunächst der Ablauf des Interviews erläutert wird sowie das Thema der Bachelorarbeit und das Ziel des Interviews. Zudem wird auf die zentralen Themenbereiche hingewiesen und Begriffe wie das Selbst, das Selbstkonzept, der Selbstwert, die soziale Identität und die soziale Isolation definiert, um ein einheitliches Verständnis zu schaffen. Ebenfalls wird aus Datenschutzgründen auf die Protokollierung mithilfe einer Sprachaufzeichnung hingewiesen und das Einverständnis der befragten Personen hierfür eingeholt. Das Interviewgespräch startet nach der Einleitung mit ein paar Fragen zur Person, um einen angenehmen und leichten Start in das Gespräch zu gewährleisten sowie essenzielle Hintergrundinformationen der Person einzuholen. Da für diese Arbeit zwei unterschiedliche Gruppen befragt werden, unterscheiden sich die Fragen hinsichtlich der Rolle der Person. Die zwei Gruppen der befragten Personen werden in Kapitel 3.3 genauer vorgestellt. Nach der Erhebung von persönlichen Informationen zur Person erfolgt der erste thematische Abschnitt mit Fragen zu den individuellen Erfahrungen mit sozialer Isolation. Das Ziel dieser Fragen besteht darin,

ein umfassendes Verständnis für die Ursachen, den Verlauf und die Auswirkungen sozialer Isolation zu gewinnen. Anschließend wird in den zweiten Themenblock eingeleitet, welcher Fragen zu dem Selbst der isolierten Individuen enthält. Der primäre Zweck dieser Fragen dient der Erkenntnisgewinnung über die Auswirkungen der sozialen Isolation auf das Selbstkonzept, den Selbstwert und die soziale Identität der betroffenen Personen. Der letzte Themenbereich beinhaltet Fragen zu Verbesserungswünschen und Vorschlägen für den Umgang mit sozialer Isolation sowie Ideen zum Austritt aus der Isolation. Das Ziel hinter diesen Fragen besteht darin, Handlungsempfehlungen zu identifizieren. Mithilfe dieser könnten zukünftige Forschungsarbeiten tiefgreifendere Bewältigungsstrategien für Betroffene von sozialer Isolation ausarbeiten. Zum Schluss erfolgt der Gesprächsabschluss, welcher Raum für Rückfragen und noch Ungesagtes seitens der befragten Person darbietet.

Die Auswahl der Fragen erfolgt unter Berücksichtigung der formulierten Hypothesen, mit dem Ziel, durch die Analyse der Antworten die Hypothesen bestätigen oder falsifizieren zu können. Mithilfe des Interviewleitfadens wird eine Standardisierung des Interviews sowie die Gewinnung reliabler und valider Erkenntnisse gewährleistet. Trotzdem lassen die Fragen genug Spielraum für die interviewte Person, ihre individuellen Erfahrungen und Meinungen frei äußern zu können, um die Flexibilität und Offenheit qualitativer Interviews nicht zu gefährden. Es werden keine Antwortmöglichkeiten oder Skalen vorgegeben und nur im Notfall Rückfragen oder Denkanstöße seitens des Interviewers vorgegeben.

3.3 Auswahl der Interviewpartner

Für die Durchführung der qualitativen Interviews wurden insgesamt zehn Personen interviewt. Da das Ziel der Interviews darin bestand, die Auswirkungen sozialer Isolation auf das Selbst zu untersuchen, wurde eine gezielte Stichprobe von Menschen ausgewählt, die Erfahrung mit sozialer Isolation haben. Hierfür wurden zwei Gruppen aufgestellt.

Die erste Gruppe bestand aus fünf Personen, unterschiedlichen Alters und Geschlechts, welche selbst soziale Isolation erlebt hatten und aus ihrer individuellen Sicht und Erfahrung die Fragen beantworteten. Die zweite Befragungsgruppe setzte sich aus Experten zusammen, die über eine Expertise im relevanten Fachgebiet verfügten. Hierfür wurden gezielt Psychologen, Psychotherapeuten und psychologische Berater befragt. Diese beantworteten die Fragen in Bezug auf ihre Erfahrungen mit Klienten, welche unter sozialer Isolation leiden.

Der Nutzen verschiedener Perspektiven liegt darin, sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede in Bezug auf die soziale Isolation herausfiltern zu können und so zu umfassenderen Erkenntnissen zu gelangen. Zusätzlich kann die subjektive Sichtweise der Betroffenen um die

Objektivität der Experten ergänzt werden und so die Gefahr von Urteilsheuristiken oder kognitiver Fehler⁹ reduziert werden. Auf weitere Einflussfaktoren, welche die Güte der Interviews beeinflusst haben könnten, wird in Kapitel 5.4 genauer eingegangen.

Da in einer qualitativen Forschung mit einer kleinen Stichprobe gearbeitet wird, besteht ein weiterer Vorteil der beiden Gruppen darin, aufgrund der langjährigen beruflichen Erfahrung der Experten, einen Einblick in eine Stichprobengröße zu bekommen, welche so im Rahmen dieser Arbeit sonst nicht möglich gewesen wäre. Die Experten können aus ihren vielfältigen Erfahrungen mit verschiedenen Personen berichten, was dem Ziel näherkommt, allgemeingültige Aussagen treffen zu können. Im Rahmen dieser Bachelorarbeit wurde darauf verzichtet, Unterschiede je nach Geschlecht und Alter zu betrachten. Die einzige Gemeinsamkeit der ausgewählten Interviewpartner bestand darin, Erfahrungen mit sozialer Isolation gemacht zu haben – entweder anhand eigener, persönlicher Erfahrungen oder anhand der Erfahrungen mit Klienten. Sowohl die Ursachen der Isolation als auch die Dauer unterschieden sich je nach Interviewpartner. Der Fokus der Interviews bestand darin, alle Auswirkungen sozialer Isolation auf das Selbst zu identifizieren und auf wiederholende Aussagen zu achten.

3.3.1 Die Gruppe der Betroffenen

Im Folgenden werden die Teilnehmer aus der Gruppe der Betroffenen vorgestellt. Die Antworten der einzelnen Personen auf die Interviewfragen werden hier nicht aufgezeigt, sondern können in den transkribierten Interviews eingesehen werden, welche unter Anhang B zu finden sind.

⁹ Unter kognitiven Fehlern wird eine fehlerhafte Informationsverarbeitung verstanden. Dadurch können Informationen verzerrt verstanden bzw. wiedergegeben werden. Wirtz, M. (2023). *Kognitive Fehler*. In *Dorsch Lexikon der Psychologie*. Retrieved 25.01.2024 from <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/kognitive-fehler>

Tabelle 1:
Gruppe der Betroffenen

Person	A	B	C	D	E
Geschlecht	m	w	w	w	w
Alter	24	57	21	19	57
Grund der Isolation	Umzug, Ausgrenzung	Gewollter Einzelgänger	Depressionen, Borderline	Emotionale Manipulation des Partners	Depressionen, Angststörungen
Dauer der Isolation	6 M.	15 J.	8 J. (in Phasen)	1 J., 7 M.	Mind. 20 J.
Einverständnis¹⁰	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja

(Quelle: Eigene Darstellung, siehe Anhang B)

3.3.2 Die Gruppe der Experten

Im Folgenden werden die Teilnehmer aus der Gruppe der Experten vorgestellt. Die Antworten der einzelnen Personen auf die Interviewfragen werden hier nicht aufgezeigt, sondern können in den transkribierten Interviews eingesehen werden, welche unter Anhang C zu finden sind.

Tabelle 2:
Gruppe der Experten

Person	1	2	3	4	5
Geschlecht	w	m	m	m	m
Alter	56	37	67	35	30
Berufsbezeichnung	psychologische Psychotherapeutin und Leiterin der Beratungsstelle Sucht	psychologischer Berater	Diplom Psychologe und psychologischer Psychotherapeut	Sozialpädagoge und Suchttherapeut	Schulpsychologe
Dauer der Berufserfahrung	30 J.	8 J.	40 J.	13 J.	1 ½ J.
Einverständnis	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja

(Eigene Darstellung, siehe Anhang C)

¹⁰ Einverständnis für die Aufzeichnung des Interviews und die Weiterverarbeitung der Daten.

3.4 Interviewdurchführung

Wie in Kapitel 3.2 bereits erläutert wurden die Interviews mithilfe eines selbst erstellten Interviewleitfadens durchgeführt. Die Interviews wurden per Videotelefonat oder bei einem physischen Treffen gehalten und, nach Abholung des Einverständnisses der Befragten, per Sprachaufnahme zur späteren Transkription aufgezeichnet. Die vollständig transkribierten Interviews sind in Anhang B und C einzusehen. Die durchschnittliche Dauer der Interviews betrug 47 Minuten, wobei das kürzeste Interview 20 Minuten und das längste 69 Minuten ging. Die Interviewpartner haben zur Vorbereitung die Fragen vor Beginn der Interviews in schriftlicher Form erhalten, da hier die Wichtigkeit der Antworten in der Ausführlichkeit und Präzession lag und nicht in der Intuition.

4. Auswertung und Vorstellung der Ergebnisse

4.1 Qualitative Inhaltsanalyse

Mithilfe der zusammenfassenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) wurden die Interviews auf wesentliche Kernaussagen reduziert. Inhaltstragende Textstellen wurden paraphrasiert und anschließend anhand induktiv gebildeter Kategorien gruppiert. Bei einer induktiven Kategorienbildung werden die Kategorien nicht aus dem bisherigen Forschungsstand oder aus bereits entwickelten Theorien gebildet, sondern leiten sich direkt aus dem selbst ausgearbeiteten Material ab (Mayring, 2015). Da die bisherige Forschung zur Auswirkung sozialer Isolation auf das Selbst keine vordefinierten Theorien darstellt, erweist sich hier die induktive Kategoriendefinition als sinnvoll.

4.2 Darstellung der Ergebnisse

Die Gruppe der Betroffenen und die Gruppe der Experten werden zu Beginn getrennt analysiert und die Ergebnisse unabhängig voneinander dargestellt. In Kapitel 6 werden die Ergebnisse in einer zusammenfassenden Diskussion zur Beantwortung der Forschungsfrage und der aufgestellten Hypothesen gemeinsam betrachtet.

4.2.1 Gruppe der Betroffenen

Im Verlauf der Interviewreihe der Betroffenen haben sich sechs Kategorien herauskristallisiert. Die erste Kategorie beschäftigt sich mit der Isolation der jeweiligen Betroffenen. Sie gibt Antworten auf folgende Fragen: „*Mit wie vielen sozialen Kontakten hast du zirka pro Woche zu tun?*“, „*Fühlst du dich sozial isoliert?*“, „*Isolierst du dich freiwillig oder bist du unfreiwillig isoliert?*“, „*Wie viel sozialer Kontakt wäre für dich ausreichend, um dich nicht isoliert zu fühlen?*“, „*Seit wann fühlst du dich sozial isoliert?*“ (siehe Anhang A, Fragen 4-8). Die Fragen zielen darauf ab, einen Einblick in die Isolations-Situation der befragten Person zu gewinnen und anhand der verschiedenen Umstände ein umfassendes Verständnis dafür zu entwickeln, was eine soziale Isolation ausmacht.

Grundsätzlich gaben, bis auf Person B, alle an, sich nicht freiwillig in der Isolation zu befinden, sondern aufgrund äußerer Umstände. Interviewpartner B sagte aus, seit 15 Jahren ein gewollter Einzelgänger zu sein und sich deswegen freiwillig zu isolieren. Als äußere Umstände, und somit Gründe für die unfreiwillige Isolation der anderen Betroffenen, wurden soziale Ausgrenzung, emotionale Manipulation des Partners und psychische Erkrankungen wie Depressionen genannt. Die Anzahl der sozialen Kontakte pro Woche ist bei den befragten Personen unterschiedlich. So gab Person E an, abgesehen von den Enkelkindern, keine sozialen Kontakte in der Woche zu haben und alle

Freundschaften oder Bekanntschaften verloren zu haben. Person D sprach davon, außer ihren damaligen Partner keine tiefgründigen, sozialen Kontakte gehabt zu haben und Person C erzählte, dass die Anzahl ihrer sozialen Kontakte je nach depressiven Schüben variiert. Während sie angab, in guten Phasen zwischen sechs bis zehn verschiedene soziale Kontakte pro Woche zu pflegen, kann es in depressiven Phasen dazu kommen, dass sie überhaupt keine sozialen Interaktionen hat. Auch die Dauer der sozialen Isolation variiert bei den Befragten. Person A ist mit ungefähr sechs Monaten am kürzesten isoliert, wohingegen Person E mit über 20 Jahren sich am längsten in der sozialen Isolation befindet. Trotz unterschiedlicher Dauer, unterschiedlicher Gründe für die Isolation und unterschiedlicher Anzahl der wöchentlichen Kontakte, gaben bis auf Person B alle Befragten an, sich sozial isoliert zu fühlen und den Wunsch zu haben, aus der Isolation herauszukommen:

„[...] Also ich wollte halt einfach wieder Freunde haben und Normalität und einfach ein normales Sozialleben. [...] Ich wollte wirklich wieder Freunde haben, das hat mir sehr gefehlt.“
(Siehe Anhang B, Interviewperson D, S. 44)

Die zweite Kategorie beschäftigt sich mit den Auswirkungen sozialer Isolation auf das emotionale Befinden. Sie gibt Antworten auf folgende Fragen: *„Empfindest du die soziale Isolation als negativ oder positiv?“*, *„Welche Veränderung konntest du an dir feststellen seit der sozialen Isolation?“*, *„Hattest du auch schon mal das Gefühl, dass die Isolation positive/negative Auswirkungen auf dich hatte?“*, *„Was empfindest du als negativ, und was als positiv?“*, *„Ab welchem Zeitpunkt fängt es an, dass sich soziale Isolation negativ auswirkt?“* (siehe Anhang A, Fragen 9-12). Ziel dieser Kategorie ist es ein Verständnis dafür zu entwickeln, wie sich soziale Isolation auf das Wohlbefinden der Betroffenen auswirkt.

Auch hier war Person B die Einzige unter den Befragten, welche die Isolation als klar positiv empfindet und sich selbst seither als ruhiger und entspannter wahrnimmt. Die Interviewpartner A, C, D, und E waren sich hingegen einig darin, die soziale Isolation hauptsächlich als negativ zu empfinden. So berichtete Person E davon, aufgrund der sozialen Isolation in ein immer tieferes Loch zu fallen und auch Person D sagte aus, dass es ihr während der Isolation emotional sehr schlecht ging. Interviewpartner A berichtete davon, aufgrund der Isolation schon in einen depressiven Zustand geraten zu sein. und den Bezug zur Realität verloren zu haben. Er wünscht sich aus der Isolation herauszukommen und wieder soziale Beziehungen aufzubauen. Auch bestand Einigkeit darüber, für ein besseres Wohlbefinden soziale Kontakte im Leben zu brauchen. Die Einschätzungen darüber, ab welchem Zeitpunkt der Isolation negative Auswirkungen zu spüren sind, variierten. So empfand Person A die Isolation nach drei Monaten als sehr negativ, Interviewperson C nach zwei Wochen und Person D nach drei bis vier Wochen. Trotz der Einigkeit darüber, dass das Fehlen sozialer Kontakte

als belastend und negativ empfunden wird, gaben alle Befragten an, auch schon positive Seiten der sozialen Isolation bemerkt zu haben. Sie erzählten, das Absagen sozialer Verabredungen gelegentlich als Entlastung wahrzunehmen und soziale Interaktionen hin und wieder als belastend und anstrengend zu empfinden. Zudem wurde die soziale Isolation von allen als Gelegenheit wahrgenommen, wieder mehr zu sich selbst zu finden, sich Zeit für sich zu nehmen und zu lernen, mit sich allein klarzukommen:

„[...] ich habe halt dadurch echt gelernt, dass ich mich auf mich selbst verlassen kann [...]. Das ist nichts Schlimmes, wenn man was allein macht und einfach mal wirklich so Zeit mit sich selbst verbringt [...]. Also das ist dann eigentlich was Positives, was herausgekommen ist.“ (Siehe Anhang B, Interviewperson D, S. 39)

Die dritte Kategorie beschäftigt sich mit den Auswirkungen der sozialen Isolation auf das Selbstkonzept der Betroffenen. Sie gibt Antworten auf folgende Fragen: „Beschreibe dich als Person, was würdest du auf die Frage „Wer bin ich?“ antworten?“, „Hättest du dich vor der sozialen Isolation anders beschrieben?“, „Was hat sich an deinem Selbstkonzept verändert?“, „Vergleichst du dich mit anderen? Falls ja, was stellst du dabei fest?“ (siehe Anhang A, Fragen 13 & 17-18). Ziel der dritten Kategorie ist die Herleitung zur Beantwortung der Forschungsfrage (*Welche Auswirkungen hat soziale Isolation auf die Entwicklung des Selbst?*) und der Untersuchung der ersten Hypothese (*Sozial isolierte Personen zeigen eine eingeschränkte Fähigkeit, präzise Aussagen über ihr Selbstkonzept zu treffen*).

Die Aufgabe, sich selbst zu beschreiben und die Frage „Wer bin ich?“ zu beantworten, fiel den meisten Befragten schwer. So antworteten Interviewperson B, C, D und E auf die Frage, dass diese schwer zu beantworten ist und sie nicht so richtig wissen, wer sie sind:

„Da bin ich noch auf der Suche. Wer bin ich? Das fällt mir sehr schwer zu beantworten [...]. Der Bezug zu meinem Inneren braucht noch Zeit“ (Siehe Anhang B, Interviewperson E, S. 49).

Nach längerer Bedenkzeit nannten die befragten Personen schließlich einige Persönlichkeitsmerkmale, die sie zur Selbstbeschreibung heranzogen. In Abbildung 7 werden die genannten Beschreibungen über das Selbstkonzept mithilfe einer Wortwolke bildlich dargestellt. Häufig genannte Begriffe wie *unsicher*, *ängstlich* und *schüchtern* werden größer abgebildet, während selten genannte Begriffe wie *offen*, *kreativ* und *sozial* in einer kleineren Schriftgröße dargestellt werden. Dadurch lässt sich visuell die Häufigkeit der aufgeführten Begriffe erkennen.

Abbildung 7:
Genannte Begriffe der Betroffenen zur Selbstbeschreibung



(Quelle: Eigene Darstellung, siehe Anhang B)

Zudem sprachen Person A und Person D von negativen Veränderungen des Selbstkonzepts im Laufe der Isolation. Person D erzählte, immer unsicherer und schüchterner geworden zu sein und sich nicht mehr getraut zu haben, andere Menschen anzusprechen. Sie gab klar an, vor der Isolation selbstbewusster, offener und glücklicher gewesen zu sein. Sie erzählte außerdem, erst durch Gespräche mit ihren Verwandten und den Aufbau von sozialen Kontakten realisiert zu haben, dass ihre Selbstzweifel unbegründet sind und dass alles mit ihr in Ordnung ist. Person A berichtete, durch den fehlenden sozialen Kontakt immer emotionsloser und kühler geworden zu sein. Bis auf Interviewpartner A und B gaben alle Betroffenen zu, sich häufig mit anderen Personen zu vergleichen. So sagte Person C aus, dass sie sich in diversen Situationen, angefangen von schulischen Leistungen bis hin zum Körperbild, mit anderen vergleicht. In diesen Vergleichen empfindet sie sich stets als weniger erfolgreich und unterlegen, im Vergleich zu ihrem Gegenüber. Auch Interviewperson E gab an, bei sozialen Vergleichen ihr eigenes Selbst als negativer wahrzunehmen. Sie empfindet die Vergleichsperson immer als schöner und besser als sich selbst. Ähnliches gilt für Person D. Auch sie sagte, sich gewünscht zu haben, genauso offen, hübsch und selbstbewusst zu sein wie andere. Person A und B waren sich hingegen einig, sich nicht mit anderen zu vergleichen. Ihrer Aussage nach ist aufgrund der Einzigartigkeit eines jeden Menschen ein Vergleich irrelevant.

Die vierte Kategorie beschäftigt sich mit den Auswirkungen der Isolation auf den Selbstwert der Betroffenen. Sie bietet Antworten auf folgende Fragen: „Was magst du an dir und was magst du nicht an dir?“, „Bist du mit dir zufrieden?“, „Würdest du dein Selbstwertgefühl eher als positiv oder negativ beschreiben?“, „Hättest du dich vor der sozialen Isolation anders beschrieben?“, „Was hat

sich an deinem Selbstwert verändert?“ (siehe Anhang A, Fragen 14-17). Ziel dieser Kategorie ist die Herleitung zur Beantwortung der Forschungsfrage (*Welche Auswirkungen hat soziale Isolation auf die Entwicklung des Selbst?*) und der Untersuchung der zweiten Hypothese (*Eine soziale Isolation führt zu einem negativen Selbstwertgefühl*).

Tabelle 3 zeigt einen Überblick der Antworten der interviewten Personen in Bezug auf ihren Selbstwert:

Tabelle 3:

Antworten der Betroffenen auf Fragen zur Evaluation ihres Selbstwerts

Person	Paraphrase
A	"Ich bin zufrieden mit mir selbst und ich mag, dass ich ein ehrlicher Mensch bin"
B	"Kriege mein Leben gut in den Griff"
B	"Ich bin nicht selbstbewusst"
B	"Würde mein Selbstwertgefühl als positiv einschätzen"
C	"Oft das Gefühl, Freunde sind nur aus Mitleid mit mir zusammen"
C	"Empfinde immer einen Leistungsdruck, das mag ich nicht"
C	"Vor der Isolation war ich unbeschwerter, mein Selbstwert war positiver"
C	"Mein Selbstwert ist negativ. Oft das Gefühl von Wertlosigkeit"
D	"Negativer Selbstwert. Hatte das Gefühl, nicht gut genug zu sein"
D	"Aussehen und Charakter mit anderen Personen verglichen. Die anderen waren immer hübscher und offener"
D	"Mit meinem Aussehen war ich sehr unzufrieden. Ich dachte immer, ich bin zu dick"
D	"Vor der Isolation war ich selbstbewusster, offener, glücklicher"
E	"Vergleiche mich mit anderen. Alle anderen sind immer besser, schöner"
E	"Mein Selbstwertgefühl ist sehr negativ"
E	"Äußerlich gefällt mir an mir nichts"

(Quelle: eigene Darstellung, siehe Anhang B)

Bei der Einschätzung des eigenen Selbstwerts unterschieden sich erneut die Antworten von Interviewpartner A und B von dem Rest der Befragten. Während Person A und B angaben, mit sich

selbst zufrieden zu sein und ihren eigenen Selbstwert als positiv einschätzen würden, gaben Person C, D und E an, ihren Selbstwert eher als negativ zu bewerten. Person D berichtete davon, dass sich ihr Selbstwert im Laufe der Isolation weiter ins Negative verändert hat. Besonders in Bezug auf ihr äußeres Erscheinungsbild ist sie immer unzufriedener geworden und hatte das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Auch Person C bewertete ihren Selbstwert als negativ, da sie oft das Gefühl von Wertlosigkeit verspürt und den Gedanken, Freunde sind nur aus Mitleid mit ihr befreundet. Sie erzählte, ab ihrem 13. Lebensjahr über zwei Jahre hinweg eine Vergewaltigung erlebt zu haben. Seit diesem Zeitpunkt hat sich ihr Selbstwert und ihre Selbstansicht drastisch ins Negative verändert. Zudem berichtete sie, ständig einen Leistungsdruck zu verspüren und das Gefühl zu haben, in allem die Beste sein zu müssen, was sie als sehr anstrengend und negativ bewertete. Jedoch nannte sie auch Charaktereigenschaften, die sie an sich selbst mag und schätzt. Genau wie Person D gab auch Person C an, dass sich ihr Selbstwert im Laufe der Isolation weiter ins Negative verändert. Interviewperson E berichtete ebenfalls von einem negativen Selbstwert. Auf die Frage hin, was sie an sich selbst mag, gab sie folgendes an:

„Oh, schwierig. Ich weiß, dass ich ehrlich und zuverlässig und treu bin. Und äußerlich jetzt weniger. Da gefällt mir nichts.“ (Siehe Anhang B, Interviewperson E, S.50)

Sie sagte außerdem aus, dass die Eigenschaften, die sie an sich selbst nicht mag, deutlich überwiegen. Ihr Selbstwertgefühl beschrieb sie selbst als sehr negativ und ausbaufähig.

Die fünfte Kategorie behandelt die Auswirkungen der sozialen Isolation auf die soziale Identität der Betroffenen. Sie gibt Antworten auf folgende Fragen: *„Fühlst du dich als Mitglied einer Gruppe?“, „Falls ja, zu welcher Gruppe?“, „Wie siehst du deine Rolle innerhalb dieser Gruppe?“, „Falls nein, wieso fühlst du dich zu keiner Gruppe zugehörig?“, „Fällt es dir schwer, innerhalb eines Teams zu arbeiten und gemeinsam mit anderen Aufgaben zu bewältigen?“, „Fühlst du dich als Mitglied einer Onlinegruppe?“, „Würdest du sagen, dass Onlinegruppen reale Gruppen ersetzen können?“, „Falls nein, wo liegt der Unterschied?“ (siehe Anhang A, Fragen 19-23). Ziel dieser Kategorie ist die Beantwortung der Forschungsfrage (*Welche Auswirkungen hat soziale Isolation auf die Entwicklung des Selbst?*) und der Untersuchung der dritten Hypothese (*Soziale Isolation führt zu Beeinträchtigungen der sozialen Identität durch ein geringes bis fehlendes Gruppenzugehörigkeitsgefühl*).*

Grundsätzlich gaben alle Befragten an, sich nicht als Mitglied einer sozialen Offlinegruppe zu fühlen. Person C unterschied hier jedoch zwischen ihren depressiven Phasen. In den Phasen, in denen es ihr psychisch gut geht, fühlt sie sich zur Gruppe der Pfadfinder zugehörig und beschrieb ihre Rolle in dieser Gemeinschaft als führend. Hingegen empfindet sie in den depressiven Phasen kein Gruppenzugehörigkeitsgefühl. Sie erzählte, sich aufgrund ihrer schlechten physischen

Verfassung während ihren depressiven Phasen sozial komplett zurückzuziehen und alle sozialen Aktivitäten zu vermeiden. Aufgrund dessen verliert sie in dieser Zeit ihr „Wir-Gefühl“, in Bezug auf ihre Pfadfindergruppe. Sie erzählte, in diesen Phasen ihre Rolle in der Gruppe als unwichtig anzusehen und den Gedanken zu haben, ihre Abwesenheit würde keinem der Mitglieder auffallen. Auch die eigene Familie wurde von Person A, C, D und E nicht als Gruppe betrachtet. Person B war die Einzige, welche ihre Familie als eine Gruppe sieht, der sie sich zugehörig fühlt. Abgesehen von der Familie gab allerdings auch Person B an, sich nicht als Teil einer Gruppe zu fühlen. Das fehlende Gruppenzugehörigkeitsgefühl wurde von allen damit begründet, keine Gruppeninteraktionen zu haben. Die Antworten auf die Frage, ob die Betroffenen Schwierigkeiten damit haben innerhalb eines Teams zu arbeiten oder gemeinsam mit anderen Aufgaben zu bewältigen, fielen unterschiedlich aus. Während Interviewpartner B und C angaben, Probleme damit zu haben in einem Team zu arbeiten und Aufgaben lieber allein bewältigen, sagten Person A, D und E aus, keine Schwierigkeiten damit zu haben, in einem Team zu arbeiten.

Bis auf Person B gaben alle Betroffenen an, online soziale Kontakte zu pflegen und sich auch zu Onlinegruppen zugehörig zu fühlen. Person A erzählte, online mit anderen Personen Videospiele zu spielen, Interviewpartner C gehört einem Online-Buchclub an, Person D berichtete, über Twitter einer Frauengruppe beigetreten zu sein und Person E gehört einer virtuellen Gemeinschaft von Personen an, welche psychische Erkrankungen haben. Wobei Interviewpartner C betonte, dass ihr Austausch mit Onlinekontakten begrenzt ist. Obwohl sie sich als Teil des Online-Buchclubs sieht, wies sie diesem keine hohe Bedeutung in ihrem Leben zu. Sie begründete dies damit, dass sich die Themen innerhalb dieser Gruppe auf Bücher begrenzen und somit kein tiefgründiger, persönlicher Austausch stattfindet. Anders sah es bei den Befragten A, D und E aus. Sie sprachen davon, die fehlende Unterstützung im realen Leben in den Onlinekontakten gefunden zu haben. Sie vertrauen sich den Menschen, die sie über das Internet kennen, an und fühlen sich von diesen verstanden und angehört:

„[...] durch die Onlinecommunity, die ich da kennenlernen durfte. Da fühl ich mich wohl, weil das sind ganz viele Menschen, die aus ähnlichen Situationen kommen [...]. [...], dass ich ein Teil davon bin. [...] da kann man so sein, wie man ist. Und sich so zeigen, wie es einem geht. Ich weiß, da ist jemand, der hört mir zu und ist für mich da.“ (Siehe Anhang B, Interviewperson E, S. 50-51).

Die Frage, ob Onlinekontakte eine große Rolle in ihrem Leben spielen, wurde von Person A, D und E bestätigt. Person A sprach sogar davon, die Onlinecommunity wie eine Familie zu empfinden:

„[...] ein paar von denen sind schon wie eine Familie [...] geworden. Du bist den ganzen Tag immer mit denen unterwegs, auch wenn es jetzt nur virtuell ist. Man unterhält sich, man bekommt Probleme mit [...] und [...] viel von dem Leben des anderen [...].“ (Siehe Anhang B, Interviewperson A, S. 11).

Trotz der großen Bedeutung der Onlinekontakte für die Interviewpersonen A, D und E waren sich alle Befragten einig, dass Onlinegemeinschaften reale Gemeinschaften nicht ersetzen können. Selbst Person E, welche ihrer Onlinecommunity eine besonders hohe Bedeutung zusprach, sagte aus, sich trotzdem den persönlichen Kontakt zu wünschen. Sie sah den Unterschied darin, mit persönlichen Kontakten gemeinsame Erlebnisse teilen und sich gegenseitig motivieren zu können, was ihr beim Onlinekontakt fehlt. Weitere Unterschiede zwischen Onlinekontakten und persönlichen Kontakten, welche von den Befragten genannt wurden, sind in Abbildung 8 mithilfe einer Wortwolke visuell dargestellt. Wie in Abbildung 7 lässt sich auch hier die Häufigkeit der genannten Begriffe anhand der Schriftgröße erkennen. So wurden Unterschiede wie *Nonverbales*, *Körperkontakt* und *Unternehmungen* von den Befragten am häufigsten genannt. Alle sagten aus, dass der fehlende körperliche Kontakt nicht von Onlineinteraktionen ersetzt werden kann und bevorzugen das physische Beisammensein mit anderen Menschen. Auch vermissen sie die nonverbale Kommunikation, welche beim online Austausch komplett wegfällt und dadurch die Wahrscheinlichkeit von Missverständnissen erhöht.

Abbildung 8:

Genannte Unterschiede zwischen Onlinekontakten und persönlichen Kontakten



(Quelle: Eigene Darstellung, siehe Anhang B)

Trotz der Unterschiede gaben alle Befragten an, lieber Onlinekontakte zu pflegen, als vollständig auf soziale Interaktionen zu verzichten.

Die sechste Kategorie beschäftigt sich mit den Handlungsempfehlungen gegen die Auswirkungen der sozialen Isolation beziehungsweise mit Empfehlungen zum besseren Umgang. Die Befragten gaben Antworten auf folgende Fragen: *„Helfen dir die online Interaktionen dabei, dich weniger isoliert zu fühlen?“*, *„Wo sollte deiner Meinung nach mehr getan werden, um Menschen zu unterstützen, die unter sozialer Isolation leiden?“*, *„Was hast du für dich herausgefunden, was dir hilft, um dein Selbst vor den negativen Auswirkungen sozialer Isolation zu schützen?“*, *„Was würdest du anderen Betroffenen von sozialer Isolation raten?“* (Siehe Anhang A, Fragen 24 & 26-28). Ziel dieser Kategorie ist die Identifikation von konkreten Handlungsvorschlägen zum Austritt aus der Isolation. Des Weiteren sollen mit Hilfe dieser Fragen persönliche Empfehlungen der Betroffenen, für den Umgang mit sozialer Isolation, ausgearbeitet werden.

Trotz der Einigkeit darüber, dass Onlinekontakte persönliche Interaktionen nicht ersetzen können, gaben alle an, dass Onlinekontakte eine Hilfe sind, sich weniger isoliert und allein zu fühlen. So empfahlen alle Betroffenen im Falle einer sozialen Isolation, sich online an Gruppen oder Einzelpersonen zu wenden, um das Gefühl der Einsamkeit besser überwinden zu können. Person C empfahl zudem online Hilfeportale oder online Beratungsstellen. Grundsätzlich gaben alle Befragten an, dass es unumgänglich sei, unter Menschen zu gehen, um der sozialen Isolation zu entkommen. Ihrer Aussage nach sind Telefonate oder der Austausch übers Internet eine Möglichkeit, langsam wieder soziale Kontakte aufzubauen. So berichtete Person D davon, mithilfe von Onlineportalen neue Kontakte aufgebaut zu haben, mit denen sie sich nach einiger Zeit auch persönlich getroffen hat. Auch die Ausübung eines Hobbys wurde als Bewältigungsstrategie aufgeführt. So berichtete Interviewpartner D davon, für ein besseres Wohlbefinden in der Zeit der Isolation intensiv Sport betreiben zu haben. Person A nannte den Beitritt in eine Mannschaftssportart als eine Möglichkeit, sich wieder als Teil einer Gruppe zu fühlen. Auch Person C sprach davon, regelmäßige Termine zu brauchen, um den Schritt aus dem sozialen Rückzug zu schaffen:

„[...] sich ein Hobby [...] suchen, wo man regelmäßig rausgeht. [...] einen festen Termin, wo man Menschen sieht. Im besten Fall halt auch Sport, weil ich find das hilft auch viel, sich allgemein besser zu fühlen. Wenn man sich allgemein besser fühlt, kann man Probleme besser angehen.“ (Siehe Anhang B, Interviewperson C, S.33-34)

Auf die Frage hin, wo mehr getan werden müsste, um Menschen mit sozialer Isolation zu unterstützen, betonten Person C und E die Notwendigkeit eines offeneren Umgangs mit dem Thema:

„Also ich glaube mehr getan in dem Sinne, dass mehr drüber gesprochen wird. [...], dass mehr darüber aufgeklärt wird, was soziale Isolation [...] überhaupt bedeutet und welche Auswirkungen das haben kann.“ (Siehe Anhang B, Interviewperson C, S.34)

Die Befragten waren sich einig, dass ein offenerer Umgang dieser Themen in der Gesellschaft dazu führen könnte, dass Betroffene merken, nicht allein zu sein. Laut Person C und E könnte dies Betroffene ermutigen, sich Hilfe zu suchen und auf andere zuzugehen. Außerdem wurde die Empfehlung ausgesprochen, sich professionelle Hilfe zu suchen, um mit der sozialen Isolation und deren Auswirkungen auf die Psyche zurechtzukommen.

4.2.2 Gruppe der Experten

Im Verlauf der Interviewreihe der Experten haben sich sechs Kategorien entwickelt. Die erste Kategorie beschäftigt sich mit diversen Szenarien sozialer Isolation, wie sie von den Experten in Bezug auf ihre Klienten wahrgenommen wurden. Sie gibt Antworten auf folgende Fragen: *„Haben Sie Erfahrung mit Klienten, die aufgrund verschiedenster Ursachen bereits soziale Isolation erlebt haben?“*, *„Was sind die häufigsten Ursachen für soziale Isolation?“*, *„Würden Sie sagen, dass die Klienten sich freiwillig isolieren oder unfreiwillig?“*, *„Was würden Sie schätzen, wie viel soziale Kontakte braucht der Mensch pro Woche, um sich nicht isoliert zu fühlen?“* (Siehe Anhang A, Fragen 1-5). Ziel dieser Kategorie ist es, mithilfe der Erfahrungen der Experten ein umfassendes Verständnis dafür zu entwickeln, wie es zu einer sozialen Isolation kommen kann und was diese ausmacht.

Alle Experten gaben an, Erfahrungen mit Betroffenen sozialer Isolation gemacht zu haben. Die am häufigsten genannten Gründe für die soziale Isolation waren psychische Erkrankungen wie Suchterkrankungen, Depressionen und Ängste, aber auch soziale Ausgrenzung. Alle Experten waren sich einig, dass die meisten Betroffenen unfreiwillig sozial isoliert sind. Ab einem bestimmten Punkt ist der erneute Aufbau von Kontakten und das Wiedereingliedern in die Gesellschaft so schwierig, dass die Experten von einem Teufelskreis sprechen, aus dem es schwierig ist, ohne Hilfe wieder herauszukommen. Auf die Frage, wie viel sozialer Kontakt der Mensch pro Woche bräuchte, um sich nicht isoliert zu fühlen, fielen die Einschätzungen unterschiedlich aus. Der Großteil der Befragten gab jedoch an, dass die Qualität der Kontakte wichtiger ist als die Quantität. Die Tatsache, verlässliche, vertrauensvolle und unterstützende Kontakte im Leben eines Menschen zu haben, spielt eine bedeutendere Rolle als die Anzahl der verschiedenen Beziehungen.

Die zweite Kategorie beschäftigt sich mit den von den Experten beobachteten Auswirkungen der sozialen Isolation auf das Empfinden der Betroffenen. Sie beinhaltet Antworten auf folgende Fragen: *„Welche Veränderungen können Sie ab dem Zeitpunkt der Isolation bei Ihren Klienten wahrnehmen?“*, *„Empfindet die Mehrheit Ihrer Klienten, die sozial isoliert sind, die Isolation als*

negativ oder positiv?“, „*Was könnten die Betroffenen an einer Isolation als positiv und was als negativ empfinden?“*, „*Können Sie einen zeitlichen Punkt nennen, ab wann die soziale Isolation anfängt, sich negativ auf Personen auszuwirken?“* (Siehe Anhang A, Fragen 6-8). Ziel dieser Kategorie ist es, ein Verständnis dafür zu entwickeln, wie sich die soziale Isolation auf Betroffene auswirkt, insbesondere auf deren Wohlbefinden.

Alle Experten gaben an, aufgrund der Isolation negative Veränderungen bei ihren Klienten wahrgenommen zu haben. So berichtete Interviewpartner 1 davon, bei den Betroffenen bemerkt zu haben, dass diese im Laufe der Isolation weniger Zugang zu ihren Emotionen hatten. Sie sind emotionsloser geworden und hatten Schwierigkeiten damit, Empathie zu empfinden. Sie sagte zudem klar aus, dass sie eine negative Entwicklung des Wohlbefindens ihrer Klienten wahrnimmt. Auch Experte 4 erzählte, dass den Betroffenen sozialer Isolation das Leid anzumerken ist. Zudem würden sie eine allgemein negativere Sichtweise entwickeln, bis hin zu einem zynischen Charakter. Dies begründete er damit, dass den Patienten das Feedback von außen fehlt. Die fehlende Spiegelung von außen wurde auch von Interviewpartner 3 thematisiert. Er sagte aus, beobachtet zu haben, dass seine Klienten, welche von sozialer Isolation betroffen sind, anfangen würden, den Bezug zur Realität zu verlieren:

„[...] , dass diese Leute so im Zuge der Vereinsamung so eine seltsame Konstruktion der Realität entwickeln. Und da oft einfach nicht mehr so diese Realitätsprüfung vornehmen oder ihnen auch dieses Gegenüber fehlt, was ihnen da die entsprechenden Anstöße gibt [...].“ (Siehe Anhang C, Interviewperson 3, S. 85).

Der Großteil der Befragten gab außerdem an, äußerliche Veränderungen an den Betroffenen festzustellen. Person 3 sprach davon, bei den Betroffenen eine Art „Verwahrlosung“ zu bemerken. Ebenso sagte Experte 1 aus, dass sozial isolierte Personen keinen Wert mehr auf Äußeres legen, was sich auch in der Aussage von Interviewpartner 4 wiederfindet:

„[...] , dass die Leute hin und wieder doch ungepflegt sind [...]. Und es kommt schon auch vor, dass man Leute ansprechen muss, wenn sie nicht geduscht haben [...]. Das kann ich mir bei Leuten, die sozial integriert sind, weniger vorstellen, weil man da durch das Feedback von anderen dann doch öfter korrigiert wird für sein Äußeres [...]“ (Siehe Anhang C, Interviewperson 4, S. 101-102)

Alle Befragten waren sich einig darin, dass Betroffene die Isolation negativ empfinden. Experte 2 sagte aus, dass den isolierten Personen das Gefühl von Vertrautheit und Verlässlichkeit fehlt. Zudem wünschen sie sich, Menschen in ihrem Leben zu haben, die ihnen zuhören oder gemeinsam mit ihnen Unternehmungen durchführen. Auch Interviewpersonen 4 und 5 gaben an, dass

die Betroffenen sich aufgrund der fehlenden sozialen Kontakte in ihrem Leben sehr einsam fühlen. Als mögliches positives Erleben der sozialen Isolation sagten alle Experten aus, dass die Betroffenen den anfänglichen sozialen Rückzug als Entlastung empfinden. Zudem nehmen sie es als positiv wahr, sich nicht mehr mit sozialen Themen auseinandersetzen zu müssen und könnten den Fokus mehr auf sich selbst lenken. Laut der Aussagen der Experten ist das positive Erleben der Isolation allerdings nur von kurzer Dauer und abhängig davon, ob sich Personen freiwillig isolieren oder unfreiwillig. Während Menschen, welche die Isolation freiwillig wählen, diese als allgemein positiver empfinden, machen sich bei unfreiwillig Isolierten die negativen Folgen sehr schnell bemerkbar. Die Experten waren sich uneinig darüber, ab welchem Zeitpunkt sich die Isolation nachteilig auf die Betroffenen auswirkt. Während die Experten 4 und 5 eine Isolation als sofort negativ einschätzten, sprach Experte 1 davon, dass Menschen die negativen Auswirkungen sozialer Isolation erst nach zwei bis drei Jahren bemerken.

Die dritte Kategorie beschäftigt sich mit den Auswirkungen der sozialen Isolation auf das Selbstkonzept der betroffenen Menschen. Sie gibt Antworten auf folgende Fragen: *„Was würden Ihre Klienten vermutlich über ihr Selbstkonzept sagen? Wie würden sich Ihre Klienten beschreiben?“*, *„Würden Sie sagen, dass sich das Selbstkonzept Ihrer Klienten im Laufe der Isolation verändert hat?“*, *„Falls ja, was hat sich an dem Selbstkonzept verändert?“*, *„Können Sie einen Unterschied im Selbstkonzept bei Klienten feststellen, die sich sozial isoliert fühlen im Vergleich zu Klienten, die sich als Teil der Gesellschaft fühlen?“* (Siehe Anhang A, Fragen 14, 15 & 18). Ziel dieser Kategorie ist die Beantwortung der Forschungsfrage (*Welche Auswirkungen hat soziale Isolation auf die Entwicklung des Selbst?*) und die Untersuchung der ersten Hypothese (*Sozial isolierte Personen zeigen eine eingeschränkte Fähigkeit, präzise Aussagen über ihr Selbstkonzept zu treffen*).

Grundsätzlich gaben alle Experten an, dass es beim Selbstkonzept schwierig ist, eine generalisierte Aussage zu treffen. Trotz der Gemeinsamkeit, sozial isoliert zu sein, ist das Selbstkonzept der Betroffenen individuell unterschiedlich. Allerdings wurden ein paar Eigenschaften genannt, die die Experten vermehrt an ihren Klienten wahrgenommen haben. So gaben alle Befragten an, festzustellen, dass isolierten Menschen häufig der Zugang zu ihrem Selbst fehlt. Dazu berichtete Interviewperson 5 von folgender Feststellung:

„[...] ich frage die Schüler zum Beispiel: „Was machst du denn gerne?“ oder „Was kannst du richtig gut?“ und da fällt mir auf, dass da dann im Vergleich zu Kindern, die nicht isoliert sind, weniger kommt. [...] das würde ich so beobachten, dass ich da [...] viel direkter manchmal fragen muss, bis da eine Antwort kommt.“ (Siehe Anhang C, Interviewperson 5, S. 112).

Die Experten gaben an, dass der schlechte Zugang zum eigenen Selbst auch daran festzustellen ist, dass die Selbstbeschreibungen der Isolierten oft von der Realität abweichen. Die Betroffenen nehmen sich selbst anders wahr, als sie nach außen wirken. Beispielsweise überschätzen oder unterschätzen sie sich selbst und entwickeln teilweise Größenfantasien. Dies begründeten die Befragten mit dem fehlenden Feedback von Mitmenschen. Die Betroffenen haben niemanden, der ihnen ihr Verhalten widerspiegelt und gegebenenfalls korrigiert. Das Selbstkonzept der Klienten wurde von allen Befragten als negativ eingeschätzt. Interviewperson 1 berichtete davon, die Beobachtung gemacht zu haben, dass bei isolierten Menschen das Idealselbst häufig nicht mit ihrem tatsächlichen Selbst übereinstimmt. Dadurch entwickelt sich bei den Betroffenen eine Inkongruenz, welche ein negatives Gefühl auslöst. Auch Person 2 sagte aus, bei seinen Klienten wahrgenommen zu haben, dass diese sich ein anderes, schöneres Leben wünschen. Sie sind unzufrieden mit sich selbst und wünschen sich die Anerkennung von außen. Während bei Menschen, die es aus der Isolation herausgeschafft haben, eine positive Entwicklung ihres Selbst zu bemerken ist, entwickelt sich bei Personen, die längere Zeit isoliert sind, das Selbstkonzept weiter ins Negative. Interviewperson 4 berichtete, beobachtet zu haben, dass sich in der Entwicklung des Selbstkonzepts isolierter Personen zwei verschiedene Extreme aufzeigen. Einige entwickeln einen zynischen und narzisstischen Charakter und schreiben die Schuld für ihre Isolation anderen zu. Sie zeigen eine immer negativere Sichtweise auf die Welt. Gemäß der Aussage von Experte 2 gibt es andererseits auch die Tendenz, dass isolierte Menschen ein sehr kritisches Selbstbild entwickeln. Sie empfinden sich als wertlos und nicht gut genug. Auch der Bezug zum eigenen Selbst wird im Laufe der Isolation immer schlechter:

„Da wo es schlechter geworden ist... ja, also eine unrealistische Einschätzung der Person selbst. Ist immer abstrakter und hat kaum mehr was mit dem, was von außen wahrgenommen [wird] zu tun. Da hat das Selbstbild einfach nicht mehr gestimmt, war nicht mehr kongruent.“ (Siehe Anhang C, Interviewperson 2, S. 72).

Bei der Frage, welche Unterschiede in Bezug auf das Selbstkonzept den Experten zwischen einer isolierten Person und einer nicht isolierten Person auffallen würden, gaben die Befragten größtenteils identische Antworten an. Alle Experten wiesen den Betroffenen sozialer Isolation eine allgemeine Unsicherheit zu. Das Selbstbewusstsein im Austausch mit anderen ist bei den Betroffenen deutlich geringer als bei Menschen, die den regelmäßigen Kontakt zu anderen Personen gewöhnt sind. Dies fällt auch durch ihre Körpersprache auf. Personen, die von sozialer Isolation betroffen sind, haben in der Regel eine gebeugte Körperhaltung, vermeiden Blickkontakt, sprechen leiser und weniger. Die Experten gaben an, ihnen die fehlende Übung mit sozialen Interaktionen anzumerken. Wie bereits erwähnt nannten sie zudem das oft ungepflegte äußerliche Erscheinungsbild, welches sie bei Menschen, die sozial integriert sind, nicht feststellen.

Die vierte Kategorie behandelt die Auswirkungen der sozialen Isolation auf den Selbstwert von Betroffenen. Sie beinhaltet Antworten auf folgende Fragen: „*Würden Sie im Durchschnitt den Selbstwert Ihrer Patienten eher als positiv oder eher als negativ beurteilen?*“, „*Würden Sie sagen, dass sich der Selbstwert im Laufe der Isolation verändert?*“, „*Falls ja, welche Veränderungen fallen Ihnen auf?*“ (Siehe Anhang A, Fragen 16-18). Ziel dieser Kategorie ist die Beantwortung der Forschungsfrage (*Welche Auswirkungen hat soziale Isolation auf die Entwicklung des Selbst?*) und der Untersuchung der zweiten Hypothese (*Eine soziale Isolation führt zu einem negativen Selbstwertgefühl*).

Alle Befragten waren sich einig, dass der Selbstwert von Menschen, die unter sozialer Isolation leiden, eindeutig negativ ist. Interviewperson 3 betonte jedoch, dass der Selbstwert bei einem Menschen, welcher sich freiwillig isoliert, nicht unbedingt negativ sein muss. Er sprach beispielsweise von Eremiten, welche den sozialen Rückzug für ihren spirituellen Weg nutzen. Bei der freiwilligen Isolation ist den Menschen kein negativer Selbstwert anzumerken. Wohingegen bei Personen, welche unfreiwillig isoliert sind, der Selbstwert deutlich negativ ist. Experte 4 berichtete davon, dass sozial isolierte Personen sich nur wertvoll fühlen, wenn sie Bestätigung von außen erhalten:

„[...] und da merkt man oft, dass was mit dem Selbstwert nicht ganz passt, wenn die Leute sich nur wertvoll fühlen, wenn sie Aufmerksamkeit und Lob von außen bekommen. [...] Personen, die sozial isoliert sind, bekommen [...] ja noch weniger Aufmerksamkeit und Feedback von anderen und das wirkt sich dann schon negativ auf deren Selbstwert aus [...].“ (Siehe Anhang C, Interviewperson 4, S. 101).

Auch Experte 5 gab an, dass den Betroffenen die Stärkung von außen fehlt, woraufhin sie sich selbst immer schlechter reden und wertlos fühlen. Interviewperson 3 und 5 gaben an, den Betroffenen ein sehr unsicheres und verlorenes Auftreten anzumerken. Interviewperson 3 sagte aus, dass die Betroffenen sich in vielerlei Hinsicht anderen unterlegen fühlen. Sie empfinden sich selbst als weniger attraktiv, weniger leistungsfähig und weniger beziehungsfähig. Gleichzeitig haben die Experten schon die Erfahrung gemacht, dass sich isolierte Menschen einreden, die Isolation positiv zu empfinden. Sie fangen an, Größenfantasien zu entwickeln und behaupten, sich freiwillig in der Isolation zu befinden und es so zu wollen. Die Experten waren sich sicher, dass dies nur ein Schutzmechanismus ist und ein Zeichen für Minderwertigkeitsgefühle. Bis auf Experte 2 waren alle Befragten der Meinung, dass der Selbstwert im Laufe der Isolation weiter sinkt. Je weniger Kontakte und je weniger Bestätigung der Mensch von außen erhält, desto negativer entwickelt sich der Selbstwert. Interviewpartner 2 war der Einzige unter den Befragten, der aussagte, dass sich der Selbstwert im Laufe der Isolation nicht weiter verschlechtert. Seiner Erfahrung nach bleibt der Selbstwert

von Betroffenen im Laufe der Isolation gleich schlecht. Eine Veränderung beobachtete er nur bei Personen, welche es aus der Isolation herausgeschafft haben. Hier ist ihm ein deutlicher Selbstwertanstieg aufgefallen.

Die fünfte Kategorie beschäftigt sich mit den Auswirkungen der sozialen Isolation auf die soziale Identität der Betroffenen. Sie gibt Antworten auf folgende Fragen: *„Was würden Sie sagen, wie die soziale Isolation die soziale Identität beeinflusst?“*, *„Denken Sie, dass sozial isolierte Menschen Schwierigkeiten damit haben, in einem Team zu arbeiten?“*, *„Welche Rolle spielen virtuelle soziale Interaktionen bei der Gestaltung der sozialen Identität?“*, *„Würden Sie sagen, dass online Gemeinschaften reale Gruppen ersetzen können?“*, *„Falls nein, wo liegt der Unterschied?“* (Siehe Anhang A, Fragen 19-21 und 23). Ziel dieser Kategorie ist die Beantwortung der Forschungsfrage (*Welche Auswirkungen hat soziale Isolation auf die Entwicklung des Selbst?*) und die Untersuchung der dritten Hypothese (*Soziale Isolation führt zu Beeinträchtigungen der sozialen Identität durch ein geringes bis fehlendes Gruppenzugehörigkeitsgefühl*).

Alle befragten Personen sagten aus, Auswirkungen der sozialen Isolation auf die soziale Identität von Betroffenen bemerkt zu haben. Interviewperson 1 berichtete davon, bei ihren Klienten eine starre soziale Identität festzustellen. Die Betroffenen von sozialer Isolation entwickeln eine Unfähigkeit, ihre soziale Identität flexibel an Umweltbedingungen anzupassen. Sie verharren in ihren alten Rollenmustern, während Menschen, die nicht sozial isoliert sind, je nach Umgebung und sozialen Umfelds, ihre soziale Identität anpassen. Experte 4 beobachtete an seinen Klienten Ähnliches. Er betonte, dass ein Gefühl von Gruppenzugehörigkeit und die Übernahme von Rollen und Verantwortung in der Gesellschaft, für den Menschen essenziell ist. Bei Personen, die sozial isoliert sind, fallen diese verschiedenen Rollen mitsamt ihren Verantwortungen weg. Ab einem gewissen Punkt empfinden die Betroffenen kein Gruppenzugehörigkeitsgefühl mehr. Er bezeichnete die Familie als letzte Instanz und habe auch hier häufig die Beobachtung gemacht, dass sich sozial Isolierte selbst zur eigenen Familie nicht mehr zugehörig fühlen. Das fehlende Gruppenzugehörigkeitsgefühl bei isolierten Personen gaben bis auf Experte 1 alle Interviewpartner an:

„Ich glaube was häufig passiert ist, dass sich eine Person zunehmend nicht zugehörig fühlt, also eben der Klasse nicht mehr zugehörig fühlt, der Familie nicht mehr und in so ein „Einselgängertum“ kommt.“ (Siehe Anhang C, Interviewperson 5, S. 114).

Alle befragten Experten gaben an, bei ihren Klienten beobachtet zu haben, dass diese Schwierigkeiten damit haben, in einem Team zu arbeiten. Experte 3 begründete die Schwierigkeiten damit, dass die Betroffenen soziale Verhaltensweisen erst wieder erlernen müssen. Bei den Experten bestand Einigkeit darüber, dass Onlinekontakte in der heutigen Zeit eine große Rolle für sozial

isolierte Menschen spielen und dass diese auch einen entscheidenden Einfluss auf deren soziale Identität haben. Die Experten 1, 2 und 5 berichteten, dass Menschen, die von sozialer Isolation betroffen sind, häufig ein Gruppenzugehörigkeitsgefühl mit Onlinekontakten entwickeln und anhand derer ihre soziale Identität kreieren. Interviewperson 4 sagte aus, dass Onlinekontakte für die meisten seiner Klienten sehr wertvoll sind. Er nannte allerdings auch Risiken, die er im Einfluss der Onlinegemeinschaften sieht:

„Auf der anderen Seite kann es etwas sein, das ein Problem aufrechterhält [...]. [...], wenn ich mich komplett abkapsle von der Welt [...] und mir geht es eigentlich total mies, aber ich pflege Onlinekontakte und [...] benutze das so ein bisschen als Pflaster für eine riesige Wunde, dann habe ich weniger Motivation, was zu verändern, weil es mir nicht mehr ganz so weh tut [...].“ (Siehe Anhang C, Interviewperson 4, S. 103).

Alle Befragten waren sich einig, dass Onlinegemeinschaften reale Gruppen nicht ersetzen können. Häufig genannte Unterschiede waren der fehlende physische Körperkontakt und die non-verbale Kommunikation. Vieles würde durch den Onlineaustausch verloren gehen:

„Unser Gehirn braucht diese tatsächlichen, haptischen, visuellen und wahren, echten Reize.“ (Siehe Anhang C, Interviewperson 1, S. 64).

Außerdem schätzten die Experten Onlinebeziehungen als weniger verlässlich, unverbindlicher, weniger belastbar, anonym und kontextgebundener ein als reale Beziehungen. Alle Befragten waren sich einig, dass die Förderung von realen Beziehungen wichtig ist und Onlinekontakte kein Ersatz für diese darstellen.

Die sechste Kategorie beschäftigt sich mit den Handlungsempfehlungen der Experten. Sie beinhaltet therapeutische Ansätze und Vorgehensweisen, welche die Experten im Umgang mit sozial isolierten Personen anwenden. Sie enthält die Antworten auf folgende Fragen: *„Würden Sie sagen, dass die sozialen Medien dabei helfen können, dass sich die Klienten weniger isoliert fühlen?“*, *„Gibt es Strategien, die helfen können, die negativen Auswirkungen der sozialen Isolation auf das Selbst zu reduzieren?“*, *„Welche Therapieansätze und Techniken setzen Sie ein, um Menschen zu unterstützen, die unter sozialer Isolation leiden?“*, *„Welche Ratschläge würden Sie Menschen geben, die mit sozialer Isolation konfrontiert sind, um ihre Selbstentwicklung zu fördern und zu schützen?“* (Siehe Anhang A, Fragen 22 und 24-26). Das Ziel dieser Kategorie besteht in der Darlegung konkreter Handlungsempfehlungen zur Unterstützung von Personen, die von sozialer Isolation betroffen sind. Zum einen, um Betroffenen den Weg aus der Isolation zu erleichtern und zum anderen, um die Auswirkungen der Isolation auf das Selbst der Betroffenen zu reduzieren.

Trotz der Einigkeit darüber, dass Onlinekontakte reale Kontakte nicht ersetzen können, waren alle Experten der Meinung, dass Onlinekontakte hilfreich sein können, um den Leidensdruck für die Betroffenen zu mindern. Experte 2 und Experte 3 verdeutlichten zudem, dass der soziale Austausch über Onlineplattformen eine Brücke darstellen könnte, um wieder mit Menschen in Kontakt zu kommen. Experte 2 äußerte die Hoffnung, dass der online Austausch als Lerneffekt für sozial isolierte Menschen dienen könnte, um soziale Verhaltensweisen wieder zu erlernen. Auf die Frage hin, welche Ansätze und Techniken die Experten anwenden, um Betroffene zu unterstützen, wurden unterschiedliche Vorgehensweisen beschrieben. Die beschriebenen Vorgehensweisen der Experten 1, 2 und 3 waren nahezu identisch. Alle drei Befragten gaben an, als ersten Schritt den Betroffenen als Ansprechperson zur Seite zu stehen. Sie sagten, dass es wichtig ist, den Personen zuzuhören, sie zu unterstützen und Ratschläge zu geben. Da es den Menschen sonst an emotionaler Unterstützung in ihrem Leben fehlt, ist dies umso wichtiger. Im zweiten Schritt zeigen sie den Betroffenen Wege und Möglichkeiten auf, um wieder soziale Kontakte aufzubauen. Beispielsweise mithilfe von Selbsthilfegruppen oder sozialen Aktivitäten. Es ist wichtig, die Betroffenen wieder in eine Gesellschaft zu integrieren und das Gruppenzugehörigkeitsgefühl zu stärken. Interviewperson 2 betonte hier, dass es entscheidend ist, den Isolierten Möglichkeiten für soziale Aktivitäten aufzuzeigen, welche zum Interessensbereich der Person passt. Hat zum Beispiel ein Betroffener jahrelang leidenschaftlich Fußball gespielt, wäre der Wiedereintritt in eine Fußballmannschaft eine geeignete Möglichkeit. Ergänzend zu den Vorgehensweisen der Experten 1, 2 und 3 betonte Interviewpartner 4, dass der erste Schritt für eine Verbesserung ist, eine Problemeinsicht bei der isolierten Person zu schaffen. Er sagte aus, seine Klienten zu Beginn zu einer Verhaltensveränderung zu motivieren. Ohne die Motivation der Betroffenen, selbst etwas an der Situation verändern zu wollen, ist kein Ausweg aus der Isolation möglich. Daraufhin unterstützt er seine Patienten dabei, soziale Aktivitäten in Angriff zu nehmen. Experte 5 sah die Wichtigkeit darin, den Selbstwert der Betroffenen zu stärken. Seiner Erfahrung nach ist der negative Selbstwert ein entscheidender Punkt dafür, dass Menschen in die soziale Isolation geraten. Mit der Förderung eines positiven Selbstwerts ist der Weg aus der Isolation leichter.

Gemäß der Aussagen der Experten, ist es früher oder später für die Betroffenen jedoch unumgänglich, soziale Kontakte wieder aufzubauen. Das Hauptziel der Experten liegt somit darin, die sozial isolierten Personen langsam wieder in die Gesellschaft zu integrieren. Je nach Grund für die Isolation und je nach Störungsbild der Betroffenen müssen die Vorgehensweisen dafür angepasst werden. Grundsätzlich empfohlen alle Befragten eine professionelle Begleitung, zum Beispiel in Form einer Therapie.

5. Diskussion der Ergebnisse

Die durch die Auswertung der Interviews gewonnen Erkenntnisse werden im Folgenden diskutiert. Der Fokus liegt hierbei auf der Interpretation der Ergebnisse hinsichtlich der Beantwortung der Forschungsfrage und der bereits aufgestellten Hypothesen:

- *Forschungsfrage:* Welche Auswirkungen hat soziale Isolation auf die Entwicklung des Selbst?
- *Hypothese 1:* Sozial isolierte Personen zeigen eine eingeschränkte Fähigkeit, präzise Aussagen über ihr Selbstkonzept zu treffen.
- *Hypothese 2:* Soziale Isolation führt zu einem negativen Selbstwertgefühl.
- *Hypothese 3:* Soziale Isolation führt zu Beeinträchtigungen der sozialen Identität durch ein geringes bis fehlendes Gruppenzugehörigkeitsgefühl.

Der Ablauf der Diskussion orientiert sich an der Reihenfolge der aufgestellten Hypothesen und der Reihenfolge der Interviewpartner. Demnach werden zuerst die Ergebnisse der Betroffenen diskutiert und anschließend die Ergebnisse der Experten. Im Anschluss werden Handlungsempfehlungen auf der Grundlage der Aussagen der Betroffenen und der Experten aufgeführt und zum Schluss Limitationen der Arbeit genannt. Ein zusammenfassendes Schlussfazit der Ergebnisse erfolgt in Kapitel 6.

5.1 Ergebnisse der Betroffeneninterviews

Laut bestehender Literatur sind die Rückmeldungen und das Widerspiegeln des eigenen Verhaltens von anderen Menschen ausschlaggebend für die Beurteilung des eigenen Selbst (Garms-Homolová, 2021). Die Reaktionen der Mitmenschen auf das eigene Handeln werden interpretiert und als bedeutsame Quelle der Selbstkenntnis herangezogen (Lohaus, 2018). Bei Menschen, die von sozialer Isolation betroffen sind, entfällt nahezu vollständig die Möglichkeit, soziale Kontakte als Quelle der Selbstkenntnis zu nutzen. Introspektion und Selbstwahrnehmung sind demnach die Hauptquellen, welche Personen zur Selbstbeschreibung heranziehen können. Dass diese beiden Quellen nur begrenzt Erkenntnisse zum eigenen Selbstkonzept liefern, bestätigt sich in den Antworten der Betroffenen. Für die Analyse der ersten Hypothese wurden den Betroffenen spezifische Fragen zur Untersuchung ihres Selbstkonzepts gestellt. Die Befragten zeigten Schwierigkeiten in der umfänglichen Beschreibung ihres Selbst. Auf die Frage „Wer bist du?“ erfolgten keine oder nur begrenzte Antworten. Zudem berichtete der Großteil der interviewten Personen, sich häufig mit anderen Personen zu vergleichen. Laut der Aussage von Gibbons und Buunk (1999, zitiert nach Werth et al., 2020), werden soziale Vergleiche besonders dann herangezogen, wenn sich Menschen unsicher

mit ihrem eigenen Selbst sind. Dies unterstreicht die Vermutung, dass sozial isolierte Menschen über wenig Kenntnisse ihres Selbstkonzepts verfügen. Die fehlenden Rückmeldungen und Reaktionen der Mitmenschen wirken sich auf die Fähigkeit der Selbstbeschreibung aus. Introspektion, Selbstwahrnehmung und soziale Vergleiche reichen demnach für eine umfassende Informationsbeschaffung zum eigenen Selbst nicht aus.

Anhand dieser Erkenntnisse, welche durch die Interviews gewonnen wurden, lässt sich die *erste Hypothese bestätigen*. Die Antworten der Interviewpartner zeigen, *dass sozial isolierte Personen eine eingeschränkte Fähigkeit zeigen, präzise Aussagen über ihr Selbstkonzept zu treffen*.

Gleichzeitig impliziert dies nicht, dass eine soziale Isolation zwangsläufig dazu führt, dass Betroffene keinerlei Aussagen über ihr Selbst treffen können. Vielmehr legt die Hypothese dar, dass die Selbstbeschreibungen in ihrem Umfang eingeschränkt sind. Anhand der Interviews kann festgestellt werden, dass die sozial isolierten Personen wenig über ihr Selbstkonzept aussagen können. Nach längerer Bedenkzeit und erneuter Aufforderung, sich selbst zu beschreiben, griffen die Interviewpartner auf wenige, überwiegend jedoch *negative Selbstbeschreibungen*, zurück. Die Betroffenen beschrieben sich mit Adjektiven wie *unsicher, schüchtern* und *ängstlich*. Dies kann unter anderem darin begründet sein, dass die soziale Isolation eine Bedrohung der positiven Selbstansicht darstellt. Aufgrund fehlender Rückmeldungen von anderen Menschen entwickeln die Betroffenen eine Unsicherheit über ihr eigenes Selbst. Um dennoch an Informationen über ihr Selbst zu gelangen, greifen die Betroffenen zu sozialen Vergleichen. Anhand der Aussagen der Interviewpartner C, D und E lässt sich beobachten, dass diese zu Aufwärtsvergleichen neigen. Sie berichteten, sich aufgrund sozialer Vergleiche anderen Personen unterlegen zu fühlen. Sie empfinden sich selbst als inkompetenter, un erfolgreicher und weniger attraktiv. In der für diese Arbeit herangezogenen Fachliteratur wird beschrieben, dass Aufwärtsvergleiche potenziell nachteilige Auswirkungen auf das individuelle Selbstkonzept haben können. Sie werden als eine Bedrohung für die positive Selbstwahrnehmung betrachtet (Werth et al., 2020). Aufgrund dieser Erkenntnisse und unter Einbindung der Theorie, dass der Mensch ein Bestreben nach einem positiven Selbst hat, wie von Ullrich et al. (2023) beschrieben, deutet die soziale Isolation auf eine Gefährdung dieser positiven Selbstansicht hin.

Person D berichtete, erst durch den Kontakt und Austausch mit anderen wieder eine positive Betrachtung ihres Selbst entwickelt zu haben. Diese Beobachtung betont die Relevanz positiver Rückmeldungen von Mitmenschen zur Aufrechterhaltung eines positiven Selbstkonzepts.

Zur Beantwortung der aufgestellten Forschungsfrage und ergänzend zur ersten Hypothese lässt sich folgendes ableiten: Sozial isolierte Personen zeigen eine eingeschränkte Fähigkeit, präzise

Aussagen über ihr Selbstkonzept zu treffen. Gleichzeitig sind die wenigen Aussagen, die zur Selbstbeschreibung herangezogen werden, hauptsächlich negativ behaftet. Dies lässt sich damit begründen, dass eine soziale Isolation eine Bedrohung der positiven Selbstansicht darstellt.

Zur Beantwortung der zweiten Hypothese, dass eine soziale Isolation zu einem negativen Selbstwertgefühl führt, wurden die Betroffenen nach ihrem Selbstwert befragt. Die Einschätzung des eigenen Selbstwerts von Person A und B unterschieden sich deutlich von den Antworten der restlichen Interviewpartner. A und B gaben an, ihren Selbstwert positiv einzuschätzen. Bei Person B kann die positive Einschätzung des eigenen Selbstwerts damit begründet werden, dass sie sich als einzige unter den Befragten freiwillig für die soziale Isolation entschieden hat und diese positiv empfindet, was die Aussage von Coplan und Bowker (2014) widerspiegelt. Bei Person A führt die positive Beschreibung des Selbstwerts allerdings zu einer Diskrepanz. Interviewpartner A berichtete, aufgrund eines Umzugs und sozialer Ausgrenzung unfreiwillig sozial isoliert zu sein. Laut Leary et al. (1995) kann sich soziale Ausgrenzung und Ablehnung sehr negativ auf den Selbstwert auswirken. Zudem kommunizierte Person A den Wunsch, mehr soziale Kontakte zu haben und einen Weg aus der Isolation heraus zu finden. Die Diskrepanz zwischen dem Wunsch, ein intaktes soziales Umfeld zu haben und der Tatsache, sozial isoliert zu sein, löst laut der Annahme von Wenger (1996) negative Gefühle aus, welche sich wiederum auf den Selbstwert auswirken können. Wie bereits beschrieben gab Person A auch an, den Mangel an sozialen Beziehungen klar negativ zu empfinden und aufgrund der Isolation in einen depressiven Zustand geraten zu sein. In der, für diese Arbeit genutzten Literatur, ist eine klare Verbindung zwischen einem negativen Selbstwert und Depressionen festzustellen. Basierend auf den Aussagen von Interviewteilnehmer A, sowie unter Berücksichtigung des aktuellen Forschungsstands zum Selbstwert, könnte geschlussfolgert werden, dass der Selbstwert von Person A negativ ist. Als Erklärungsansatz, weshalb Interviewpartner A seinen Selbstwert trotzdem als positiv beschrieb, könnte die Theorie des Selbstwertschutzes herangezogen werden. So beschreibt Werth et al. (2020) die Tatsache, dass aufgrund des Wunschs nach einem positiven Selbst bedrohende Informationen ignoriert werden. Somit kann die Annahme getroffen werden, dass die negativen Auswirkungen der sozialen Isolation von Interviewpartner A als Schutzmechanismus für das positive Selbstkonzept unbewusst verdrängt werden.

Die Antworten der Interviewpartner C, D und E unterstützten wiederum die Hypothese, dass eine soziale Isolation zu einem negativen Selbstwert führt. In Tabelle 4 wird Tabelle 3 von Kapitel 4.2.1 aufgegriffen und durch entsprechende Interpretationen der Aussagen ergänzt:

Tabelle 4:
Interpretation der Aussagen der Betroffenen aus Tabelle 3

Person	Paraphrase	Interpretation
A	"Ich bin zufrieden mit mir selbst und ich mag, dass ich ein ehrlicher Mensch bin"	Positiver Selbstwert
B	"Kriege mein Leben gut in den Griff"	Positiver Selbstwert
B	"Ich bin nicht selbstbewusst"	Negativer Selbstwert
B	"Würde mein Selbstwertgefühl als positiv einschätzen"	Positiver Selbstwert
C	"Oft das Gefühl, Freunde sind nur aus Mitleid mit mir zusammen"	Negativer Selbstwert
C	"Empfinde immer einen Leistungsdruck, das mag ich nicht"	Negativer Selbstwert
C	"Vor der Isolation war ich unbeschwerter, mein Selbstwert war positiver"	Negativer Selbstwert
C	"Mein Selbstwert ist negativ. Oft das Gefühl von Wertlosigkeit"	Negativer Selbstwert
D	"Negativer Selbstwert. Hatte das Gefühl, nicht gut genug zu sein"	Negativer Selbstwert
D	"Aussehen und Charakter mit anderen Personen verglichen. Die anderen waren immer hübscher und offener"	Negativer Selbstwert
D	"Mit meinem Aussehen war ich sehr unzufrieden. Ich dachte immer, ich bin zu dick"	Negativer Selbstwert
D	"Vor der Isolation war ich selbstbewusster, offener, glücklicher"	Negativer Selbstwert
E	"Vergleiche mich mit anderen. Alle anderen sind immer besser, schöner"	Negativer Selbstwert
E	"Mein Selbstwertgefühl ist sehr negativ"	Negativer Selbstwert
E	"Äußerlich gefällt mir an mir nichts"	Negativer Selbstwert

(Quelle: Eigene Darstellung, siehe Anhang B)

Anhand der in Tabelle 4 dargestellten Aussagen kann eine vermehrte Anzahl an Äußerungen beobachtet werden, welche auf einen negativen Selbstwert schließen lassen. Die Antworten der Betroffenen C, D und E waren nahezu identisch. Alle gaben an, einen sehr negativen Selbstwert zu haben, was sich in der Interpretation der weiteren Aussagen widerspiegelt.

Die Beantwortung der zweiten Hypothese, dass eine soziale Isolation zu einem negativen Selbstwert *führt*, stößt jedoch auf methodische Herausforderungen. Personen C und E berichteten, seit einiger Zeit unter Depressionen zu leiden. Laut der Forschungsergebnisse der Psychologen Julia Friederike Sowislo und Ulrich Orth ist häufig ein negativer Selbstwert der Auslöser für Depressionen

(MS, 2013). Des Weiteren können psychische Erkrankungen ein Auslöser für soziale Isolation sein, da es den Betroffenen schwer fällt, sich in der Gesellschaft zu behaupten und soziale Kontakte häufig als anstrengend empfunden werden (Martin, o.J.). Dementsprechend könnte auch ein negativer Selbstwert zu einer sozialen Isolation führen, und nicht umgekehrt.

Eine Aussage über die Kausalität zwischen der sozialen Isolation und einem negativen Selbstwert lässt sich im Rahmen dieser Forschungsarbeit somit nicht treffen. Allerdings lassen die Erkenntnisse der Interviews darauf schließen, dass eine soziale Isolation die Entwicklung eines negativen Selbstwerts verstärkt. Dies lässt sich durch die Aussagen der Personen C und D, dass sich ihr Selbstwert im Laufe der Isolation weiter ins Negative verändert hat, unterstreichen. Aufgrund sozialer Isolation fehlt es den Betroffenen an sozialer Unterstützung und positiven Beziehungen, was laut aktuellem Wissensstand die Entwicklung eines negativen Selbstwerts begünstigt. Die getätigten Aufwärtsvergleiche der Betroffenen können zu Selbstzweifeln und Kritisierung der eigenen Person führen, was sich ebenfalls in den Antworten der Betroffenen wiederfinden lässt. Die fehlende Bestätigung von außen lässt sich als ein Erklärungsansatz für die negativen Selbstbeschreibungen der Personen heranziehen.

Wie bereits erwähnt lässt sich durch die gewonnenen Erkenntnisse der Interviews *die zweite Hypothese, dass eine soziale Isolation zu einem negativen Selbstwert führt, nicht gezielt beantworten*. Für die Beantwortung der Forschungsfrage kann jedoch Folgendes geschlussfolgert werden: Es lässt sich keine Aussage über die Kausalität der Variablen soziale Isolation und negativer Selbstwert treffen. Jedoch kann eine Korrelation der beiden Variablen beobachtet werden. Anhand der Ergebnisse der Interviews lässt sich die Aussage treffen, dass eine soziale Isolation die Entwicklung eines negativen Selbstwerts zum einen fördert und zum anderen die Entwicklung eines positiven Selbstwerts hemmt.

Um die dritte Hypothese zu überprüfen, dass soziale Isolation aufgrund eines geringen bis fehlenden Gruppenzugehörigkeitsgefühls zu einer Beeinträchtigung der sozialen Identität führt, wurden den Betroffenen gezielte Fragen zu ihrer sozialen Identität gestellt. Alle Befragten gaben an, sich nicht als Mitglied einer sozialen Offlinegruppe zu fühlen. Es konnte kein „Wir-Gefühl“ bei den isolierten Personen festgestellt werden. Ihre persönliche Identität war weiterhin im Fokus und selbst die eigene Familie wurde nur von Person B als Gemeinschaft, der sie sich zugehörig fühlt, erwähnt. Alle gaben an, aufgrund der sozialen Isolation keine Gruppeninteraktionen zu haben und aus diesem Grund sich keiner sozialen Gemeinschaft zugehörig zu fühlen. Welche Auswirkung eine soziale Isolierung auf die soziale Identität haben kann, lässt sich anhand der Antworten von Interviewpartner C erkennen: Sie erzählte, normalerweise Gruppengemeinschaften wie ihre

Pfadfindergruppe regelmäßig zu pflegen. Allerdings berichtete sie, in ihren depressiven Phasen sozial komplett isoliert zu sein. Aufgrund des fehlenden Kontakts zu ihrer Pfadfindergruppe und der fehlenden Gruppeninteraktionen verliert sie in dieser Zeit ihr Gruppenzugehörigkeitsgefühl und ihre soziale Identität gerät in den Hintergrund.

Anhand der durch die Interviews gewonnen Erkenntnisse, lässt sich die *dritte Hypothese*, dass eine soziale Isolation zu einer Beeinträchtigung der sozialen Identität führt, aufgrund eines geringen bis fehlenden Gruppenzugehörigkeitsgefühls, bestätigen.

Ergänzend dazu kann die Relevanz von Onlinegemeinschaften für die Bildung der sozialen Identität bei sozial isolierten Menschen festgestellt werden. Außer Person B gaben alle Befragten an, sich als Teil einer Onlinegruppe zu fühlen. Die Bedürfnisbefriedigung nach sozialer Zugehörigkeit (RKI, 2015) und sozialer Unterstützung (Mayer, 2020) ist essenziell für das menschliche Leben und Wohlbefinden. Da die Betroffenen in der Realität diese Bedürfnisse aufgrund ihrer sozialen Isolation nicht befriedigen können, fokussieren sie sich auf soziale Onlinekontakte. Im Gespräch über ihr Sozialverhalten mit Onlinekontakten wurde die soziale Identität der Betroffenen immer salienter und es ließ sich beobachten, dass sie sich als Mitglied einer Onlinegemeinschaft betrachten. Sie sagten aus, sich in der Onlinegruppe wohlfühlen und in dieser soziale Unterstützung zu erfahren. Dies unterstreicht die Relevanz von positiven, unterstützenden Beziehungen für die Entwicklung der sozialen Identität. Wichtig zu erwähnen ist, dass alle befragten Personen angaben, dass Onlinekontakte nicht als Ersatz für persönliche Kontakte empfunden werden. Die Signifikanz physischer Faktoren, wie unter anderem Wärme und körperliche Nähe, welche bereits durch die Experimente mit isolierten Rhesusaffen festgestellt werden konnte (Lück, 1993), wird auch anhand der genannten Unterschiede zwischen Onlinekontakten und realen Kontakten deutlich.

Ergänzend zur *Bestätigung der dritten Hypothese* und zur Beantwortung der *Forschungsfrage* lassen sich somit folgende Annahmen treffen: Eine soziale Isolation führt zu Beeinträchtigungen der sozialen Identität durch ein geringes bis fehlendes Gruppenzugehörigkeitsgefühl. Zudem lässt sich die Annahme treffen, dass sich die soziale Identität von sozial isolierten Menschen vermehrt auf Onlinegemeinschaften stützt. Für eine umfassende Entwicklung der sozialen Identität sind alleinige Interaktionen mit Onlinekontakten jedoch unzureichend.

5.2 Ergebnisse der Experteninterviews

Um die erste Hypothese zu untersuchen, wurden den Experten Fragen bezüglich ihrer Beobachtungen zum Selbstkonzept von sozial isolierten Personen gestellt. Alle Experten haben die Beobachtung gemacht, dass sozial isolierte Menschen kein klar definiertes Bild ihres eigenen Selbst aufweisen. Die Betroffenen hätten zum einen Probleme damit, Aussagen über ihr Selbstkonzept zu

treffen und zum anderen würden die Selbstbeschreibungen häufig von der Realität abweichen. Diese Beobachtung findet sich auch in der Aussage von Greitemeyer (2021) wieder. Er beschreibt, dass der Mensch häufig überschätzt, wie gut er sich selbst kennt. Bei sozial isolierten Menschen könnte die Realitätsferne und begrenzte Selbstbeschreibung an dem fehlenden Feedback von außen liegen. Laut aktuellem Forschungsstand sind soziale Rückmeldungen essentiell für die Gewinnung selbstbezogener Informationen (Garms-Homolová, 2021; Ullrich et al., 2023), was die Beobachtungen der Experten bestätigt.

Anhand der durch die Expertenaussagen gewonnen Erkenntnisse kann *die erste Hypothese, dass sozial isolierte Personen eine eingeschränkte Fähigkeit zeigen, präzise Aussagen über ihr Selbstkonzept zu treffen, bestätigt* werden.

Ergänzend zur Bestätigung der ersten Hypothese ergibt sich aus den Expertenaussagen die Feststellung, dass sozial isolierte Menschen dazu neigen, ihr Selbstkonzept mit begrenzten, jedoch negativ konnotierten Aussagen zu beschreiben. So kann die Beobachtung, dass sozial isolierte Personen ein sehr kritisches Selbstbild entwickeln und sich selbst wertlos fühlen, damit begründet werden, dass ihnen positive Rückmeldungen und soziale Anerkennung fehlen. Die Aussagen der Experten lassen Grund zur Annahme, dass bei isolierten Personen häufig das Idealselbst vom tatsächlichen Selbst abweicht, was auch laut Werth et al (2020) zu negativen Stimmungen führen kann. Die Diskrepanz zwischen dem Wunsch, soziale Wertschätzung und das Gefühl von Zugehörigkeit zu erfahren, und der Tatsache, wenige bis gar keine soziale Anerkennung zu erleben, führt bei den Betroffenen zu einer Dissonanz. Diese Dissonanz löst negative Gefühle aus (Wenger et al., 1996) und stellt eine Bedrohung der positiven Selbstansicht dar. Im Laufe der Isolation würde sich, laut Aussagen der Experten, das Selbstkonzept der Betroffenen immer negativer entwickeln und die Personen würden immer unsicherer werden. Es kann die Begründung herangezogen werden, dass das Gefühl von Ausgrenzung, Ablehnung, fehlender Bestätigung, und der Dissonanz zwischen Idealselbst und tatsächlichem Selbst, sich mit zunehmender Dauer der Isolation weiter negativ auf das Selbstkonzept auswirkt. Des Weiteren lässt sich durch die Beobachtungen der Experten feststellen, dass die Beschreibungen des eigenen Selbst der Betroffenen immer abstrakter werden und den Bezug zur Realität verlieren. Dies kann mit der Theorie des Selbstwertschutzes erklärt werden. Mit den zunehmenden negativen Auswirkungen der Isolation auf das Selbst der Betroffenen könnte ein Schutzmechanismus einsetzen. Dieser äußert sich darin, dass die isolierten Personen zum Schutz ihrer positiven Selbstdarstellung bedrohende Informationen ignorieren und positive Informationen verstärkt wahrnehmen. Dies kann zu einer Verzerrung der Selbstwahrnehmung führen, wodurch die Individuen realitätsferne Selbsteinschätzungen entwickeln.

Somit lassen sich, ergänzend zur *Bestätigung der ersten Hypothese* und zur Beantwortung der Forschungsfrage, *welche Auswirkungen eine soziale Isolation auf die Entwicklung des Selbst hat*, folgende Beobachtungen feststellen: Menschen, die sozial isoliert sind, zeigen eine eingeschränkte Fähigkeit, präzise Aussagen über ihr Selbstkonzept zu treffen. Die wenigen Aussagen, welche zur Selbstbeschreibung herangezogen werden, sind hauptsächlich negativ konnotiert. Mit fortschreitender Dauer der Isolation und den damit verbundenen negativen Auswirkungen, entwickeln die Betroffenen zum Selbstschutz eine realitätsferne Wahrnehmung ihres Selbst.

Für die Analyse der zweiten Hypothese wurden den Experten Fragen zur Einschätzung des Selbstwerts ihrer Klienten gestellt. Alle befragten Experten waren sich einig, den Selbstwert von sozial isolierten Menschen als negativ zu bewerten. Sie beobachteten, dass sich Betroffene aufgrund mangelnder Bestätigung von außen wertlos fühlen würden. Dies unterstreicht erneut die Wichtigkeit von sozialer Anerkennung für die positive Selbstansicht. Ähnlich wie bei den Interviews mit den Betroffenen stößt auch hier das methodische Vorgehen zur Beantwortung der zweiten Hypothese an seine Grenzen. Die befragten Experten haben hauptsächlich Erfahrungen mit Menschen, die aufgrund von psychischen Erkrankungen, wie Sucht und Depressionen, sozial isoliert sind. Laut dem aktuellen Forschungsstand ist ein negativer Selbstwert häufig der Grund für die Entwicklung einer depressiven Störung. Gleichzeitig kann der Mangel an positiven, unterstützenden Beziehungen zu depressiven Verläufen und Alkoholsucht beitragen, welche sich wiederum negativ auf den Selbstwert auswirken. Demnach handelt es sich um einen recht komplexen Wechselwirkungsprozess, welcher keine Aussagen über die Kausalität zulässt.

Im Rahmen dieser Arbeit und den begrenzten Forschungsmöglichkeiten kann *die zweite Hypothese, ob eine soziale Isolation zu einem negativen Selbstwert führt, nicht gezielt beantwortet* werden. Es ist anhand der Erfahrungen und Aussagen der Experten nicht festzustellen, ob eine soziale Isolation zu einem negativen Selbstwert führt, oder ein negativer Selbstwert zu einer sozialen Isolation. Dennoch kann anhand der Antworten der Experten eine Korrelation der beiden Variablen festgestellt und die Aussage getroffen werden, dass eine soziale Isolation einen negativen Selbstwert begünstigt. Wie beim Selbstkonzept kann sich auch beim Selbstwert die Diskrepanz zwischen dem Wunsch, soziale Bestätigung zu erfahren und der Realität, wenig bis keine Stärkung von außen zu erhalten, negativ auf den Selbstwert der Betroffenen auswirken. Zudem müssten, laut Aussagen der befragten Experten, die Betroffenen soziale Verhaltensweisen erst wieder erlernen, da sie diese durch die soziale Isolation kaum praktiziert haben. Dass sich eine soziale Isolation auf die Fähigkeit des Sozialverhaltens auswirkt, wurde bereits durch die Experimente mit isolierten Rhesusaffen bestätigt (Lück, 1993). Das beeinträchtigte Sozialverhalten der Betroffenen könnte zu noch mehr sozialer Ausgrenzung und Ablehnung führen, was sich wiederum negativ auf den Selbstwert auswirkt.

Dies könnte ein Erklärungsansatz für die Beobachtungen der Experten darstellen, dass sich der Selbstwert mit fortlaufender Isolation zunehmend verschlechtert.

Ein weiterer Erklärungsansatz stellen die sozialen Vergleiche dar. Gemäß der Aussage von Baumann (2020) neigen Personen mit einem negativen Selbstwert zu Aufwärtsvergleichen, was sich in den Beobachtungen der Experten wiederfinden lässt. Die Vergleiche mit anderen Menschen, welche in der zu vergleichenden Kategorie besser abschneiden, führen wiederum zu vermehrten Selbstzweifeln und Kritik an der eigenen Person. Experte 2 berichtete, dass er eine Steigerung des Selbstwerts erst bei Klienten feststellen konnte, die den Weg aus der sozialen Isolation geschafft und wieder soziale Unterstützung und Anerkennung von außen erfahren haben.

Obwohl die Analyse der *zweiten Hypothese* in dieser Studie an methodische Grenzen stößt, lässt sich zur Klärung der *Forschungsfrage* folgendes schlussfolgern: Es kann keine genaue Aussage darüber getroffen werden, ob eine soziale Isolation zu einem negativen Selbstwert führt, oder ob ein bereits negativer Selbstwert einen Auslöser für eine soziale Isolation darstellt. Vielmehr kann von einem Wechselwirkungsprozess ausgegangen werden, in dem sich die Variablen negativer Selbstwert und soziale Isolation gegenseitig beeinflussen. Zudem kann die Schlussfolgerung getroffen werden, dass eine soziale Isolation einen negativen Selbstwert begünstigt und die Entwicklung eines positiven Selbstwerts hemmt.

Für die Untersuchung der dritten Hypothese wurden den Experten Fragen gestellt, um ihre Einschätzungen bezüglich der sozialen Identität von Menschen, die von sozialer Isolation betroffen sind, zu erfassen und zu analysieren. Anhand der Aussagen der Experten lässt sich feststellen, dass sozial isolierte Menschen ab einem gewissen Punkt der Isolation kein Gruppenzugehörigkeitsgefühl mehr empfinden. Laut der Theorie der sozialen Identität von Tajfel und Turner (1979) und der Selbstkategorisierungstheorie von Turner und Kollegen (1987) wird das „Wir-Gefühl“ in gruppenbezogenen Situationen salient und die Gruppenregeln und das Wohlergehen der Gruppe stehen im Vordergrund. Das fehlende „Wir-Gefühl“ bei sozial isolierten Menschen lässt sich in den berichteten Schwierigkeiten der Bewältigung von Teamaufgaben wiederfinden. Im Widerspruch zu den genannten Theorien ist bei den Betroffenen auch in gruppenbezogenen Situationen ihre persönliche Identität weiterhin salient und ihre persönlichen Ziele stehen im Vordergrund. Dies könnte damit begründet werden, dass die Betroffenen aufgrund der sozialen Isolation einen verstärkten Fokus auf sich selbst haben und dadurch einen gewissen Egoismus entwickeln. Das „Wir-Gefühl“ geht folglich verloren.

Demnach kann die *dritte Hypothese, dass eine soziale Isolation zu Beeinträchtigungen der sozialen Identität führt, durch ein geringes bis fehlendes Gruppenzugehörigkeitsgefühls, bestätigt*

werden. Aufgrund fehlender sozialer Interaktionen gerät die soziale Identität der Betroffenen in den Hintergrund. Passend dazu formulierte Experte 1 die Beobachtung, dass sozial isolierte Personen Schwierigkeiten damit haben, ihre Identität flexibel an Umweltbedingungen anzupassen. Die Aussage von Garms-Homolvá (2021), dass Menschen je nach Situation und Gruppen ihr Selbst anpassen, trifft somit laut der Beobachtungen der befragten Experten nicht bei sozial isolierten Personen zu.

Ergänzend zur dritten Hypothese kann zudem die Annahme getroffen werden, dass Onlinekontakte bei der Entwicklung der sozialen Identität von sozial isolierten Menschen eine bedeutende Rolle spielen. Anhand der Antworten der Experten lässt sich die Aussage treffen, dass sozial isolierte Menschen ihr Gruppenzugehörigkeitsgefühl in Onlinegemeinschaften wiederfinden. Laut Aussagen der Experten sind Onlinegemeinschaften jedoch nicht ausreichend für eine umfängliche Entwicklung der sozialen Identität. Physische Nähe und Interaktionen sind ein essenzieller Bestandteil des menschlichen Sozialverhaltens und kann durch Onlinekontakte nicht ersetzt werden.

In Bezug auf die *Forschungsfrage* kann die *bestätigte dritte Hypothese* noch um folgendes ergänzt werden: Eine soziale Isolation führt zu Beeinträchtigungen der sozialen Identität durch ein geringes bis fehlendes Gruppenzugehörigkeitsgefühl. Isolierte Individuen zeigen einen verstärkten Fokus auf ihre persönliche Identität. Es lässt sich die Vermutung aufstellen, dass sich die soziale Identität bei sozial isolierten Menschen primär auf Onlinegemeinschaften stützt. Aufgrund fehlender physischer Nähe und Interaktionen stellen Onlineinteraktionen allerdings keinen Ersatz für realen Kontakt dar, und ermöglichen keine umfassende Entwicklung der sozialen Identität.

5.3 Handlungsempfehlungen

In den durchgeführten Interviews haben sowohl die Betroffenen als auch die Experten Empfehlungen vorgestellt, die sie als Bewältigungsstrategien im Umgang mit sozialer Isolation als sinnvoll erachten. Mithilfe dieser genannten Methoden werden nun Handlungsempfehlungen formuliert, um die negativen Auswirkungen der sozialen Isolation auf das Selbst zu mindern und gegebenenfalls den Weg aus der Isolation erleichtern. Die herausgearbeiteten Handlungsempfehlungen bieten sowohl Anregungen für die Selbstbewältigung für Personen, die von sozialer Isolation betroffen sind, als auch Ratschläge für Psychologen, Psychotherapeuten und Berater im Umgang mit Betroffenen. Die formulierten Empfehlungen stellen hierbei nur eine Grundlage dar, auf die zukünftige Forschungsarbeiten aufbauen können. Um konkrete Therapiemethoden zu konzeptionieren, bedarf es weiterer Untersuchungen mit einem Fokus auf psychologischen Gesprächs- und Verhaltenstherapien.

Alle Betroffenen und Experten betonten die Relevanz von sozialer Unterstützung. Um die negativen Auswirkungen sozialer Isolation nicht allein bewältigen zu müssen, ist es von Relevanz, dass die Betroffenen Zugang zu einem unterstützenden sozialen Netzwerk haben. Potenzielle Quellen für eine soziale Unterstützung könnten Online-Hilforen, (Online)-Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, die Familie oder psychotherapeutische Hilfsangebote sein. Des Weiteren nannten alle Interviewpartner, dass der Austausch mit Onlinekontakten und Onlinegruppen hilfreich ist, um gegen das Gefühl von Einsamkeit anzukämpfen. So können die sozialen Medien, Online-Gamingportale oder Online-Hilfeportale eine Brücke für die Betroffenen darstellen, um wieder mit sozialen Interaktionen in Berührung zu kommen. Wichtig ist jedoch, dass es nicht bei den Onlineinteraktionen bleibt, da diese keinen Ersatz für reale Kontakte darstellen. Um den Weg aus der Isolation zu schaffen und eine umfängliche Entwicklung eines positiven Selbst zu gewährleisten, ist der Kontakt mit realen Menschen unverzichtbar. Mit der zuvor erwähnten Unterstützung könnte ein darauf aufbauender Schritt darin bestehen, soziale Aktivitäten in den Alltag zu integrieren. Hierbei ist von Bedeutung, dass die Betroffenen eine soziale Aktivität auswählen, die ihren individuellen Interessensbereichen entspricht und Freude bereitet. Beispielsweise könnte dies die Ausübung einer bevorzugten Sportart in Form einer Gruppenaktivität sein, der Beitritt eines Vereins oder die Leidenschaft für Online-Gaming in die reale Welt umsetzen, etwa durch die Teilnahme an Offline-Spielegruppen.

Die negativen Auswirkungen der sozialen Isolation haben einen tiefgreifenden Einfluss auf die Psyche und auf die Entwicklung des Selbst. Dementsprechend sind die Bewältigung und der Austritt aus der Isolation von hoher Relevanz. Um dies für Betroffene zu erleichtern, ist das Aufsuchen einer professionellen Hilfe der erste und wohl wichtigste Schritt.

5.4 Limitationen der Arbeit

Im folgenden Kapitel wird die methodische Vorgehensweise dieser Arbeit kritisch diskutiert und mögliche Limitationen, die sich auf die Ergebnisse ausgewirkt haben könnten, aufgezeigt.

In Tabelle 5 werden mögliche Einflussfaktoren hinsichtlich Qualität und Aussagekraft des Interviews beleuchtet.

Tabelle 5:
Einflussfaktoren auf die Qualität der Interviews

Einflussfaktor	Definition	Einfluss auf das Interview
Selbstwertdienliche Verzerrung	Darunter wird der Wunsch des Menschen verstanden, eine positive Selbstwahrnehmung aufrechtzuerhalten und alle Gefährdungen des Selbstwerts zu vermeiden. Dies kann zu Verzerrungen in der Wahrnehmung führen (Forsyth, 2008; Tandler, 2022)	In der Gruppe der Betroffenen könnte dies zu einer Verfälschung der Aussagen geführt haben. So besteht das Risiko, dass Situationen, Emotionen, Auswirkungen und Aussagen verharmlost wurden, um das eigene Selbst nicht zu gefährden.
Erinnerungsfälschung	Unter Erinnerungsfälschungen wird die fehlerhafte oder veränderte Erinnerung an Vergangenes bezeichnet. „Gedächtnislücken werden beim Nachdenken über Geschehenes durch Vermutungen, Fantasie- oder Wunschvorstellungen ausgefüllt und die Ergänzungen [...] für Wahrgenommenes gehalten“ (Dorsch, 2021).	Aussagen über Vergangenes könnten fehlerhaft sein. Hier besteht die Gefahr, dass Ereignisse, Emotionen und Auswirkungen der Isolation fehlerhaft erinnert oder völlig vergessen wurden.
Verfügbarkeitsheuristik	Leicht zugängliche Ereignisse werden irrtümlicherweise als Schlussfolgerung herangezogen (Spektrum, 2000).	Es besteht die Gefahr, dass Interviewteilnehmer falsche Schlussfolgerungen hinsichtlich bestimmter Ereignisse herangezogen haben, und deren Aussagen somit verzerrt sind.
Scheinkorrelation	Zwei Variablen wird eine Korrelation zugeschrieben, obwohl eine dritte Variable der Grund für die scheinbar wechselseitige Beziehung darstellt (Wirtz, 2021).	Eine soziale Isolation geht häufig mit weiteren Problemen, z. B. psychischen Erkrankungen einher. So besteht die Gefahr, Verhaltensweisen der Betroffenen oder Auswirkungen auf deren Selbst, der sozialen Isolation zuzuschreiben, obwohl diese möglicherweise aufgrund einer dritten Variable auftreten.

(Quelle: Eigene Darstellung)

Die Scheinkorrelation stellt nicht nur für die Interviewdurchführung eine Einflussgröße dar, sondern auch für die Interpretation der Ergebnisse. Da die soziale Isolation das einzige Merkmal ist, welches die befragten Betroffenen gemeinsam haben, liegt es nahe, diese als Ursache für das beeinträchtigte Selbst der Personen heranzuziehen. Dennoch gibt es weitere Faktoren, welche sich ebenfalls negativ auf das Selbst der Betroffenen ausgewirkt haben können. Wie bereits erwähnt ist anzunehmen, dass die angeführten psychischen Erkrankungen der Individuen mit hoher Wahrscheinlichkeit ebenfalls eine signifikante Auswirkung auf ihr Selbst haben. Zudem haben Erfahrungen, die Menschen in ihrem Leben sammeln, einen Einfluss darauf, wie sich das Selbst entwickelt (Ullrich et al., 2023). Beispielsweise berichtete Person C davon, über zwei Jahre eine Misshandlung erlebt zu

haben. Es ist unbestritten, dass diese traumatische Erfahrung zwangsläufig Einfluss auf das Selbstwertgefühl und Selbstkonzept der betroffenen Person genommen hat. Die Beeinflussung dritter Variablen konnte aufgrund der begrenzten Forschungsmöglichkeiten und der begrenzten Stichprobe in dieser Arbeit nicht vermieden werden.

Die begrenzte Stichprobe stellt ebenfalls eine Limitation dieser Forschungsarbeit dar. Da eine soziale Isolation nicht auf alle Menschen zutrifft, konnte keine quantitative Analyse verwendet werden. Es musste bei der Auswahl der Interviewpartner darauf geachtet werden, dass diese Erfahrungen mit sozialer Isolation haben. Aufgrund dessen kamen nur ausgewählte Personen für diese Untersuchung in Frage. Aus diesem Grund stellt die Anzahl der befragten Teilnehmer keine repräsentative Größe für die Grundgesamtheit dar. Die herausgearbeiteten Ergebnisse bieten jedoch einen Einblick in die Thematik und stellen eine Grundlage für zukünftige Studien dar.

An dieser Stelle sei auch anzumerken, dass vier der fünf ausgewählten Experten aus demselben beruflichen Bereich kommen. Vier der befragten Experten sind unter anderem aktuell in der Präventions- und Suchtberatung tätig, was dazu geführt haben könnte, dass die Antworten der Experten eine Ähnlichkeit aufweisen. Allerdings ist anzumerken, dass weitere Berufserfahrungen der Experten variieren. Beispielsweise arbeitet Experte 3 als psychologischer Psychotherapeut neben der Suchtberatung noch in einer psychotherapeutischen Praxis, in der eine Vielzahl von Störungsbildern behandelt werden und Experte 5 ist als Schulpsychologin tätig. Folglich stützen sich die Erkenntnisse der Experten nicht ausschließlich auf Erfahrungen mit Klienten, die von Suchterkrankungen betroffen sind. Dennoch kann die Gemeinsamkeit der Experten 1-4 die Ergebnisse beeinflussen. Für künftige Forschungen empfiehlt es sich, weitere Experten aus diversen psychologischen Fachbereichen zu befragen, um eine breitere Perspektive und differenziertere Einblicke zu erhalten.

6. Zusammenfassung der Ergebnisse und Fazit

Die vorliegende Arbeit ging der Forschungsfrage nach, welche Auswirkungen eine soziale Isolation auf die Entwicklung des Selbst hat. Es wurden drei mögliche Auswirkungen auf das Selbst in Form von Hypothesen aufgestellt. Zur Beantwortung der Forschungsfrage und Untersuchung der Hypothesen wurde eine qualitative Studie anhand leitfadengestützter Interviews durchgeführt. Für die Durchführung der Interviews wurden zwei Gruppen aufgestellt. In der ersten Befragungsgruppe wurden fünf Betroffene sozialer Isolation interviewt und in der zweiten fünf Experten aus den Bereichen Psychotherapie und psychologische Beratung.

Bei genauer Betrachtung der Ergebnisse aus den beiden Interviewgruppen lässt sich erkennen, dass diese übereinstimmend sind. Die einzige Ausnahme bildet die durch die Experteninterviews zusätzlich gewonnene Beobachtung, dass Betroffene mit fortlaufender Dauer der Isolation eine realitätsferne Wahrnehmung ihres Selbst entwickeln.

Zusammenfassend lassen sich aus den Untersuchungsergebnissen folgende Aussagen in Bezug auf die Forschungsfrage und die aufgestellten Hypothesen treffen:

1. *Die erste Hypothese*, dass sozial isolierte Personen eine eingeschränkte Fähigkeit zeigen, präzise Aussagen über ihr Selbstkonzept zu treffen, *kann bestätigt werden*. Zusätzlich lässt sich feststellen, dass die wenigen Aussagen, welche zur Selbstbeschreibung herangezogen werden, hauptsächlich negativ konnotiert sind. Des Weiteren entwickeln die Betroffenen mit fortschreitender Dauer der Isolation zum Selbstschutz eine realitätsferne Wahrnehmung ihres Selbst.
2. *Die zweite Hypothese*, dass soziale Isolation zu einem negativen Selbstwert führt, *kann nicht gezielt beantwortet werden*. Dennoch kann die Aussage getroffen werden, dass die Variablen negativer Selbstwert und soziale Isolation sich gegenseitig beeinflussen und eine Korrelationsbeziehung aufweisen. Des Weiteren fördert eine soziale Isolation die Entwicklung eines negativen Selbstwerts und hemmt die Entwicklung eines positiven Selbstwerts.
3. *Die dritte Hypothese*, dass soziale Isolation, durch ein geringes bis fehlendes Gruppenzugehörigkeitsgefühls, zu Beeinträchtigungen der sozialen Identität führt, *kann bestätigt werden*. Ergänzend lässt sich die Annahme treffen, dass sich die soziale Identität von sozial isolierten Menschen überwiegend auf Onlinegemeinschaften stützt. Jedoch sind für eine umfassende Entwicklung der sozialen Identität alleinige Interaktionen mit Onlinekontakten unzureichend.

Auch die zusätzlich gewonnenen Erkenntnisse weisen eine Übereinstimmung zwischen beiden Befragungsgruppen auf und ergänzen die aufgestellten Hypothesen. Auf Grundlage der empirisch-qualitativen Ergebnisse lässt sich schließen, dass sich die Mehrheit der sozial isolierten Menschen unfreiwillig in der Isolation befinden. Des Weiteren besteht ein deutlicher Unterschied zwischen freiwilliger und unfreiwilliger Isolation. Während unfreiwillig isolierte Menschen die Isolation überwiegend negativ erleben, empfinden sie Menschen, welche sich freiwillig isolieren, als positiv. Bei unfreiwilliger Isolation entsteht eine Dissonanz, welche sich negativ auf das Wohlbefinden und auf die positive Selbstdarstellung auswirkt. In diesem Fall stellt die soziale Isolation eine Bedrohung für die Aufrechterhaltung eines positiven Selbst dar und zeigt negative Auswirkungen auf die Selbstentwicklung. Eine freiwillige Isolation kann wiederum als wertvolle Zeit für Selbstreflexionen dienen und ruft keine kognitive Dissonanz hervor, da der individuelle Wunsch nach sozialem Rückzug in Übereinstimmung mit der Realität steht. Ein weiterer Unterschied zwischen freiwilliger und unfreiwilliger Isolation liegt in der Möglichkeit des Wiederaustritts. Bei Menschen, die aufgrund von sozialer Ausgrenzung, Ablehnung oder Krankheit unfreiwillig isoliert sind, ist der Weg aus der Isolation schwer und bedarf in den meisten Fällen Unterstützung von außen. Bei Personen, die sich wiederum freiwillig isolieren, liegt die Entscheidung für diese Lebensweise bei ihnen und kann vergleichsweise leichter geändert werden.

Ab wann die Anzahl sozialer Kontakte im Leben eines Menschen zu wenig ist, lässt sich rein quantitativ nicht festlegen. Aus den Ergebnissen der Interviews lässt sich festhalten, dass die Qualität von sozialen Beziehungen wichtiger ist als die Quantität. Demnach sind soziale Unterstützung, Verständnis, Anerkennung, Wertschätzung, physische Nähe, Bestätigung und Rückmeldung auf das eigene Verhalten, essenzielle soziale Faktoren für die Entwicklung eines positiven Selbst. Auch lässt sich aufgrund individueller Unterschiede keine Aussage darüber treffen, ab welcher Dauer der Isolation sich die negativen Auswirkungen bemerkbar machen. Trotz überwiegend negativer Auswirkungen der sozialen Isolation kann festgestellt werden, dass ein sozialer Rückzug auch als Entlastung und als wertvolle Zeit für sich selbst empfunden werden kann, solange es sich nur um eine Phase handelt, welche begrenzt andauert.

Abschließend lässt sich sagen, dass eine soziale Isolation ernstzunehmende Auswirkungen auf die Entwicklung des Selbst hat. Besonders bei unfreiwilliger Isolation zeigen sich enorme negative Auswirkungen auf die Psyche und das Selbst von Menschen. Die gewonnenen Erkenntnisse betonen die Wichtigkeit von sozialen Beziehungen im Leben von Individuen. Der Mensch ist ein soziales Wesen und hat ein natürliches Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit und sozialen Interaktionen. Erst durch den Austausch mit Mitmenschen, deren Reaktionen sowie Feedback und das Erleben von sozialer Unterstützung, kann sich das Selbst von Individuen umfänglich und positiv entwickeln.

Literaturverzeichnis

- Averbeck-Lietz, S., & Meyen, M. (2016). *Handbuch nicht standardisierte Methoden in der Kommunikationswissenschaft*. Springer.
- Baumann, T. (2020). *Dimensionale Vergleiche als Mechanismus zur Selbstaufwertung: State-Selbstwert als Antezedens und Konsequenz dimensionaler Vergleichsprozesse* Springer
- Berkman, L. F. (1995). The Role of Social Relations in Health Promotion. *Psychosomatic Medicine*, 57(3), 245-254.
https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/fulltext/1995/05000/the_role_of_social_relations_in_health_promotion.6.aspx
- BMFSFJ. (2022). *Anteil der Menschen ab 80 Jahren in Deutschland, der sich einsam fühlt, nach Geschlecht und sozialer Netzwerkgröße im Jahr 2021*. Retrieved 30.11.2023 from <https://de-statista-com.ezproxy.hnu.de/statistik/daten/studie/1420479/umfrage/menschen-ab-80-jahren-die-sich-einsam-fuehlen-nach-netzwerkgroesse/>
- Breuer, F. (2010). Wissenschaftstheoretische Grundlagen qualitativer Methodik in der Psychologie. In G. Mey & K. Mruck (Eds.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (pp. 35-49). VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-92052-8_2
- Breuer, F. (2019). Wissenschaftstheoretische Grundlagen qualitativer Methodik in der Psychologie. In G. Mey & K. Mruck (Eds.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (pp. 1-22). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-18387-5_2-2
- Bühning, P. (2022). Einsamkeit und soziale Isolation: Auf der Suche nach Evidenz. *Deutsches Ärzteblatt*, 119(26), 1184-1185.
- Coplan, R., & Bowker, J. (2014). *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal and being alone*. Wiley-Blackwell.
- Coplan, R. B., Julie. (2014). *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal and being alone*. Wiley-Blackwell.
- Das Progressive Zentrum. (2023). *Umfrage zur Einsamkeit unter Jugendlichen während Corona nach Geschlecht*. Statista. Retrieved 24.11.2023 from <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1368644/umfrage/einsamkeit-unter-jugendlichen-waehrend-corona/>
- Dorsch. (2021). *Erinnerungsfälschung in Dorsch Lexikon der Psychologie*. Retrieved 30.12.2023 from <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/erinnerungsfaelschung>
- Dorsch, L. d. P. (2021). *Kognitive Dissonanz*. Retrieved 23.01.2024 from <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/kognitive-dissonanz#search=e13e76684f621529037f81a2a989f35d&offset=1>
- Duden. (o.J.). *Eremit*. Retrieved 28.11.2023 from <https://www.duden.de/node/41583/revision/1253922>
- Filipp, S.-H., & Ferring, D. (2002). Die Transformation des Selbst in der Auseinandersetzung mit kritischen Lebensereignissen.
- Fischer, P., Jander, K., & Krueger, J. (2018). *Sozialpsychologie für Bachelor* (2 ed.). Springer.
- Forsyth, D. R. (2008). Self-serving bias.
- Garms-Homolová, V. (2021). *Sozialpsychologie der Informationsverarbeitung über das Selbst und die Mitmenschen: Selbstkonzept, Attributionstheorien, Stereotype & Vorurteile*. Springer.
- Glaser, T. (2022). *Selbstwahrnehmungstheorie*. In Dorsch Lexikon der Psychologie. Retrieved 13.11.2023 from <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstwahrnehmungstheorie>
- Greitemeyer, T. (2021). *Sozialpsychologie* (2 ed.). Kohlhammer.
- Haas, J. G. (2020). *COVID-19 und Psychologie: Mensch und Gesellschaft in Zeiten der Pandemie*. Springer.
- Hauser, U. (2017). *Eremiten in Deutschland*.

- Allein mit Gott: Zu Besuch bei Menschen, denen es an nichts fehlt* Retrieved 12.12.2023 from <https://www.stern.de/gesellschaft/eremiten-in-deutschland--wie-es-sich-anfuehlt--allein-mit-gott-zu-leben-7504754.html>
- Huxhold, O., & Engstler, H. (2019). Soziale Isolation und Einsamkeit bei Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte. In C. Vogel, M. Wettstein, & C. Tesch-Römer (Eds.), *Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte: Älterwerden im sozialen Wandel* (pp. 71-89). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-25079-9_5
- Huxhold, O., & Tesch-Römer, C. (2021). *Einsamkeit steigt in der Corona-Pandemie bei Menschen im mittleren und hohen Erwachsenenalter gleichermaßen deutlich*. Retrieved 24.11.2023 from <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/173820/666c7db8a6a5f4f9211f4e55fd12df3f/einsamkeit-deutscher-alterssurvey-dzi-data.pdf>
- Imöhl, S., & Ivanov, A. (2021). *Bundesregierung bestellt 80 Millionen Dosen Omikron-Impfstoff bei Biontech: Die Zusammenfassung der aktuellen Lage seit Ausbruch von Covid-19 im Januar 2020*. Retrieved 23.11.2023 from <https://www.handelsblatt.com/politik/corona-chronik-bundesregierung-bestellt-80-millionen-dosen-omikron-impfstoff-bei-biontech/25584942.html>
- Janneck, M., Finck, M., & Oberquelle, H. (2005). Soziale Identität als Motor der Technologieaneignung in virtuellen Gemeinschaften (Social Identity as an Agent of Technology-Use Mediation in Virtual Communities). *i-com*, 4(2), 22-28. <https://doi.org/doi:10.1524/icom.2005.4.2.22>
- Kessler, T., & Fritsche, I. (2018). *Sozialpsychologie*. Springer.
- Klauer, T. (2009). Soziale Unterstützung. *Handbuch der Gesundheitspsychologie und medizinischen Psychologie*, 80-85.
- Laireiter, A.-R. (2009). Soziales Netzwerk und Soziale Unterstützung. *Handbuch persönliche Beziehungen*, 75-99.
- Leary, M. R., Terdal, S. K., Tambor, E. S., & Downs, D. L. (1995). Self-Esteem as an Interpersonal Monitor: The Sociometer Hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518-530.
- Lohaus, A. (2018). *Entwicklungspsychologie des Jugendalters*. Springer.
- Lohaus, A., & Vierhaus, M. (2015). *Entwicklungspsychologie: des Kindes- und Jugendalters für Bachelor* (3 ed.). Springer.
- Lohaus, A. V., Marc. (2019). *Entwicklungspsychologie: des Kindes- und Jugendalters für Bachelor*. Springer.
- Lück, H. (1993). *Psychologie sozialer Prozesse: Eine Einführung in das Selbststudium der Sozialpsychologie* (3. ed.). Leske + Budrich.
- Luo, Y., Hawkey, L. C., Waite, L. J., & Cacioppo, J. T. (2012). Loneliness, health, and mortality in old age: a national longitudinal study. *Soc Sci Med*, 74(6), 907-914. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.11.028>
- Marketagent, D. (2020). *Einfluss der Kontakteinschränkungen wegen Corona auf Jugendliche in Österreich 2020*. Statista. Retrieved 22.01.2024 from <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1193939/umfrage/einfluss-der-kontakteinschraenkungen-wegen-corona-auf-jugendliche-in-oesterreich/>
- Martin, J. (o.J.). *Sozialer Rückzug / Soziale Isolation als Folge psychischer Erkrankung* Retrieved 01.12.2023 from <https://www.angst-verstehen.de/sozialer-rueckzug-soziale-isolation-als-folge-psychischer-erkrankung/>
- Mayer, M. (2020). Pflegephänomen Einsamkeit. *Pflegezeitschrift*, 73(9), 22-24. <https://doi.org/10.1007/s41906-020-0783-y>
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (12 ed.). Beltz.
- Mey, G., & Mruck, K. (2020). Qualitative Interviews. In G. Mey & K. Mruck (Eds.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (pp. 1-21). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-18387-5_33-2

- MS. (2013). Depressionen: Begünstigt durch geringes Selbstwertgefühl. *Deutsches Ärzteblatt International*, 12(8), -355. <https://www.aerzteblatt.de/int/article.asp?id=145097>
- Palm, M. (2022). *Der Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die Psyche: Quarantäne, depressive Gefühle und Angsterleben*. Tectum.
- Pantel, J. (2021). Gesundheitliche Risiken von Einsamkeit und sozialer Isolation im Alter. *Geriatric Report*, 16(1), 6-8. <https://doi.org/10.1007/s42090-020-1225-0>
- Peper, M. (2016). *Apathie*. In *Dorsch Lexikon der Psychologie*. Dorsch Lexikon der Psychologie. Retrieved 03.12.2023 from <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/apathie#search=9b50bfcd16b6218840f36b17f068804c&offset=0>
- Prosetzky, I. (2009). Isolation und Partizipation In M. J. Dederich, Wolfgang (Ed.), *Behinderung und Anerkennung* (pp. 87-95). W. Kohlhammer
- Reese, G., Hamann, K. R. S., Menzel, C., & Drews, S. (2018). Soziale Identität und nachhaltiges Verhalten. In C. T. Schmitt & E. Bamberg (Eds.), *Psychologie und Nachhaltigkeit: Konzeptionelle Grundlagen, Anwendungsbeispiele und Zukunftsperspektiven* (pp. 47-54). Springer.
- Reinders, H., & Ditton, H. (2011). Überblick Forschungsmethoden. In (pp. 45-51). https://doi.org/10.1007/978-3-531-93015-2_3
- RKI. (2015). *Gesundheit in Deutschland: Gesundheitsberichterstattung des Bundes* gemeinsam getragen von RKI und Destatis 1-510.
- Rosenbach, C. R., Babette. (2011). Abgelehnt, ausgeschlossen, ignoriert: Die Wahrnehmung sozialer Zurückweisung und psychische Störungen – eine Übersicht. *Verhaltenstherapie*, 21, 87-97.
- Schmidt, T., & Smidt, W. (2018). *Handbuch empirische Forschung in der Pädagogik der frühen Kindheit*.
- Scholl, A. (2009). *Die Befragung* (2 ed.). UVK.
- Schuh, S. C., van Dick, R., Wegge, J., & Haslam, A. S. (2021). Soziale Identität und Stress. In T. Ringeisen, P. Genkova, & F. T. L. Leong (Eds.), *Handbuch Stress und Kultur: Interkulturelle und kulturvergleichende Perspektiven* (pp. 140-152). Springer.
- Six, B. (2016). *Depersonalisierung*. In *Dorsch Lexikon der Psychologie* Retrieved 10.12. 2023 from <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/depersonalisierung#search=4ad5fedbe3d317fa6ab116604b2ff4df&offset=0>
- Spektrum. (2000). *Lexikon der Psychologie: Verfügbarkeitsheuristik*. Retrieved 07.11.2023 from <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/verfuegbarkeitsheuristik/16229>
- Spitzer, M. (2018). *Einsamkeit: die unerkannte Krankheit*. Droemer
- Steffens, J. (2023). Soziale Isolation, Einsamkeit und psychische Entwicklung *Menschen.*, 46(3), 19-25.
- Tandler, S. (2022). *Selbstwertregulation*. In *Dorsch Lexikon der Psychologie*. Retrieved 30.12.2023 from <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstwertregulation>
- Tejada, A. (2008). Isolation. In S. J. D. Loue & M. Sajatovic (Eds.), *Encyclopedia of Aging and Public Health* (pp. 478-480). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-33754-8_253
- TimeLife. (o.J.). *Dr. Harry Harlow, Univ. Of Wis.* . Retrieved 03.12.2023 from <https://artsandculture.google.com/asset/dr-harry-harlow-univ-of-wis/-wFcgIkQv6u08A?hl=de>
- Ullrich, J., Stroebe, W., & Hewstone, M. (2023). *Sozialpsychologie* (7 ed.). Springer.
- Vester, H.-G. (2009). *Der Mensch als soziales Wesen: zwischen Gemeinschaft und Gesellschaft, Natur und Kultur*. VS
- Welge, K., & Bruggmann, A. (2021). Distanz und Nähe verbindende Führung und Zusammenarbeit: wie gefühlte Nähe eine positive soziale Identität und

- Vernetzung bewirken kann. In O. Geramanis, S. Hutmacher, & L. Walser (Eds.), *Kooperation in der digitalen Arbeitswelt: Verlässliche Führung in Zeiten virtueller Kommunikation* (pp. 175-187). Springer Gabler
- Wenger, G. C., Davies, R., Shahtahmasebi, S., & Scott, A. (1996). Social Isolation and Loneliness in Old Age: Review and Model Refinement. *Ageing & Society*, 16(3), 333-358.
<https://doi.org/10.1017/S0144686X00003457>
- Werth, L., Denzler, M., & Mayer, J. (2020). *Sozialpsychologie - Das Individuum im sozialen Kontext: Wahrnehmen, Denken, Fühlen* (2 ed.). Springer.
- Wirtz, M. (2021). *Scheinkorrelation* in *Dorsch Lexikon der Psychologie*. Retrieved 30.12.2023 from <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/scheinkorrelation>
- Wirtz, M. (2023). *Kognitive Fehler*. In *Dorsch Lexikon der Psychologie*. Retrieved 25.01.2024 from <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/kognitive-fehler>

Anhangsverzeichnis

Anhang A: Interviewleitfaden	1
A.1 Interviewleitfaden der Betroffeneninterviews	1
A.2 Interviewleitfaden der Experteninterviews	4
Anhang B: Transkribierte Interviews der Betroffenen	6
B.1 Interviewpartner A	6
B.2 Interviewpartner B	15
B.3 Interviewpartner C	21
B.4 Interviewpartner D	35
B.5 Interviewpartner E	46
Anhang C: Transkribierte Interviews der Experten	54
C.1 Interviewpartner 1	54
C.2 Interviewpartner 2	68
C.3 Interviewpartner 3	80
C.4 Interviewpartner 4	94
C.5 Interviewpartner 5	108

Anhang A: Interviewleitfaden

A.1 Interviewleitfaden der Betroffeneninterviews

Interview zum Thema: Auswirkungen sozialer Isolation auf die Entwicklung des Selbst

Forschungsfrage: Welche Auswirkungen hat soziale Isolation auf die Entwicklung des Selbst?

Einstieg

- Begrüßung und Dank für die Zeit
- Vorstellung und Erklärung des Themas
- Beschreibung des Interviewablaufs und der ungefähren Dauer
- Einholung des Einverständnisses zur Sprachaufnahme des Interviews und Weiterverarbeitung der Daten
- Fragen nach Rückfragen

Einstiegsfragen

- Wie alt bist du?
- Was machst du derzeit beruflich?
 - Hast du in deinem Beruf viel mit anderen Personen zu tun?
- Was machst du gerne in deiner Freizeit?
 - Hast du in deiner Freizeit viele soziale Interaktionen?

Überleitung

- Nennung des nächsten Themenblocks

Fragen zur sozialen Isolation

- Mit wie vielen sozialen Kontakten hast du ca. pro Woche zu tun?
- Fühlst du dich sozial isoliert?
 - Falls ja, warum?
- Isolierst du dich freiwillig?
 - *(Freiwillig wäre z.B.: „Ich bin ein Einzelgänger und möchte keinen Kontakt zu anderen Menschen.“*
 - *(Unfreiwillig wäre z.B. aufgrund von psychischer / physischer Krankheit, weil sich Personen von einem abwenden, etc.)*
- Wie viel sozialen Kontakt in der Woche brauchst du, um dich nicht isoliert zu fühlen?
- Seit wann fühlst du dich sozial isoliert?
 - *(Zeitlicher Punkt)*
- Empfindest du die soziale Isolation als negativ oder positiv?
 - *(Antwort begründen)*
- Welche Veränderung konntest du an dir feststellen, seit der sozialen Isolation?
- Hattest du auch schon mal das Gefühl, dass die soziale Isolation positive/ negative Auswirkungen auf dich hatte?
 - Falls ja, welche positiven/negativen Auswirkungen sozialer Isolation sind dir aufgefallen?

- Falls Antwort auf die Frage „Empfindest du die soziale Isolation als negativ oder positiv?“ **negativ** war → ab welchem Zeitpunkt fängt es an, dass sich soziale Isolation negativ auswirkt?
 - (z.B. ab 1 Monat, ab 3 Monaten, ab 6 Monaten, ab einem Jahr, etc.)

Überleitung

- Nennung des nächsten Themenblocks

Fragen zum Selbst

- Beschreibe dich als Person. Was würdest du auf die Frage „Wer bin ich?“ antworten?
- Was magst du an dir und was magst du nicht an dir?
- Bist du mit dir zufrieden?
- Würdest du dein Selbstwertgefühl eher als positiv oder negativ beschreiben?
- Hättest du dich vor der sozialen Isolation anders beschrieben?
 - Falls ja, wie? Was hat sich an deinem Selbstkonzept/ Selbstwert verändert?
- Vergleichst du dich mit anderen?
 - Falls ja, was stellst du dabei fest?
- Fühlst du dich als Mitglied einer oder mehrerer Gruppen?
 - Falls ja, zu welcher/welchen und wie siehst du selbst deine Rolle innerhalb dieser Gruppe?
 - Falls nein, wieso nicht?
- Fällt es dir schwer innerhalb eines Teams zu arbeiten und gemeinsam mit anderen Aufgaben zu bewältigen?
- Hast du online soziale Interaktionen zu anderen Personen?
 - (z.B. über Social Media, Gaming, etc.)
 - Falls ja, welche Rolle spielen diese online Kontakte in deinem Leben?
- Fühlst du dich als Mitglied einer online Gruppe?
- Würdest du sagen, dass deine online Gruppen / online Gemeinschaften, reale Gruppen ersetzen können?
 - Falls nein, wo liegt der Unterschied?
- Helfen dir die sozialen Medien oder sonstige online Interaktionen dabei, dich weniger isoliert zu fühlen?

Überleitung

- Nennung des nächsten Themenblocks

Fragen zu Handlungsempfehlungen und Wünsche zur Verbesserung

- Wünschst du dir, aus der Isolation herauszukommen?
- Hast du eine Idee was dir helfen könnte, die negativen Auswirkungen von sozialer Isolation auf dein Selbst zu reduzieren?
- Wo sollte deiner Meinung nach mehr getan werden, um Menschen zu unterstützen, die unter sozialer Isolation leiden?
- Was hast du für dich herausgefunden, was dir hilft, um dein Selbst vor den negativen Auswirkungen sozialer Isolation zu schützen?
- Was würdest du anderen Betroffenen von sozialer Isolation raten?

Gesprächsabschluss

- Raum für Rückfragen
- Fragen, ob es ein wichtiges Thema gibt, welches noch nicht angesprochen wurde
- Bedanken für die Teilnahme
- Verabschieden

A.2 Interviewleitfaden der Experteninterviews

Interview zum Thema: Auswirkungen sozialer Isolation auf die Entwicklung des Selbst

Forschungsfrage: Welche Auswirkungen hat soziale Isolation auf die Entwicklung des Selbst?

Einstieg

- Begrüßung und Dank für die Zeit
- Vorstellung und Erklärung des Themas
- Beschreibung des Interviewablaufs und der ungefähren Dauer
- Einholung des Einverständnisses zur Sprachaufnahme des Interviews und Weiterverarbeitung der Daten
- Fragen nach Rückfragen

Einstiegsfragen

- Wie alt sind Sie?
- Was machen Sie derzeit beruflich, wie ist Ihre genaue Berufsbezeichnung?
- Wie lang arbeiten Sie schon in diesem Bereich?
- Was gehört zu Ihren täglichen Aufgaben?
- Mit welchen Arten von Klienten und Störungsbildern sind Sie hauptsächlich beschäftigt?
- Haben Sie schon immer in der XY (z.B. Suchtberatung, Psychotherapie) gearbeitet oder welche sonstigen beruflichen Erfahrungen haben Sie vielleicht vorher gesammelt?
 - (Nur berufliche Erfahrungen, die zum Thema passen und zum Beispiel in den Bereich Beratung, Therapie, Coaching, Behandlung, etc. fallen)

Überleitung

- Nennung des nächsten Themenblocks

Fragen zur sozialen Isolation

- Hatten oder haben Sie Erfahrung mit Klienten, die aufgrund verschiedenster Ursachen bereits soziale Isolation erlebt haben?
- Was sind die häufigsten Ursachen für soziale Isolation?
- Würden Sie sagen, dass die Klienten sich freiwillig isolieren oder unfreiwillig? Haben Sie mit beiden Fällen schon Erfahrung?
- Was würden Sie schätzen, wie viel soziale Kontakte braucht der Mensch in der Woche, um sich nicht isoliert zu fühlen?
- Welche Veränderung können Sie ab dem Zeitpunkt der Isolation bei ihren Klienten wahrnehmen?
- Empfindet die Mehrheit Ihrer Klienten, die sozial Isoliert sind, die Isolation als negativ oder positiv?
 - vielleicht beides?
 - was ist negativ und was positiv?
- Können Sie einen zeitlichen Punkt nennen, ab wann die soziale Isolation anfängt, sich negativ auf Personen auszuwirken?
 - (z.B. ab 1 Monat, ab 3 Monaten, ab 6 Monaten, ab einem Jahr, etc.)

Überleitung

- Nennung des nächsten Themenblocks

Fragen zum Selbst

- Was würden Ihre Klienten vermutlich über ihr Selbstkonzept sagen? Wie würden sich Ihre Klienten beschreiben?
- Würden Sie sagen, dass sich das Selbstkonzept Ihrer Klienten im Laufe der Isolation verändert hat?
 - Wenn ja, inwiefern? Können Sie Beispiele nennen?
- Und würden Sie sagen, dass sich der Selbstwert im Laufe der Isolation verändert?
- Wenn ja, inwiefern? Können Sie Beispiele nennen?
- Würden Sie im Durchschnitt den Selbstwert Ihrer Klienten eher als positiv oder eher als negativ beurteilen?
- Können Sie einen Unterschied im Selbstkonzept und im Selbstwert bei Klienten feststellen, die sich sozial isoliert fühlen im Vergleich zu Klienten, die sich als Teil der Gesellschaft fühlen?
- Was würden Sie sagen, wie die soziale Isolation die Soziale Identität beeinflusst?
- Denken Sie, dass Menschen, die sozial isoliert sind, Schwierigkeiten haben, in einem Team zusammenzuarbeiten oder gemeinsame Aufgaben zu bewältigen?
- Welche Rolle spielt die virtuelle soziale Interaktion (z.B. Social Media, Gaming) bei der Gestaltung der sozialen Identität?
- Würden Sie sagen, dass die sozialen Medien dabei helfen können, dass sich die Klienten weniger isoliert fühlen?
- Würden Sie sagen, dass online Gruppen/ online Gemeinschaften, reale Gruppen ersetzen können?
 - Falls nein, wo liegt der Unterschied?

Überleitung

- Nennung des nächsten Themenblocks

Fragen zu Handlungsempfehlungen

- Gibt es Strategien, die helfen können, die negativen Auswirkungen der sozialen Isolation auf das Selbst zu reduzieren?
- Welche Therapieansätze und Techniken setzen Sie ein, um Menschen zu unterstützen, die unter sozialer Isolation leiden?
 - Wie gehen Sie vor?
- Wie wirken sich diese aus?
- Welche Ratschläge würden Sie Menschen geben, die mit sozialer Isolation konfrontiert sind, um ihre Selbstentwicklung zu fördern und zu schützen?

Gesprächsabschluss

- Raum für Rückfragen
- Fragen, ob es ein wichtiges Thema gibt, welches noch nicht angesprochen wurde
- Bedanken für die Teilnahme
- Verabschieden

Anhang B: Transkribierte Interviews der Betroffenen

B.1 Interviewpartner A

Interviewer: Schön, dass wir miteinander sprechen können und danke, dass du dir die Zeit nimmst mir bei meiner Bachelorarbeit zu helfen und mir ein paar Fragen beantwortest. Ich werde zu Beginn noch mal erklären, um was es genau geht und auch die wesentlichen Inhalte des Interviews sowie das Ziel des Interviews erklären. Das Ganze wird ca. eine halbe Stunde dauern, je nachdem wie viele Rückfragen du auch zu den Punkten hast oder je nachdem wieviel du mir dazu sagen. Ich möchte an dieser Stelle auch nochmal erwähnen, dass das Gespräch zur Protokollierung aufgezeichnet wird und die hier besprochenen Informationen für meine Bachelorarbeit verwendet werden. Du bleibst aber anonym, also dein Name wird nicht erwähnt. Bist du mit den eben erwähnten Punkten einverstanden?

Person A: ja

Interviewer: Gut, dann können wir gerne beginnen. Ich sag mal kurz was zu mir ich bin Kim 24 Jahre alt und ich studiere Wirtschaftspsychologie an der Hochschule Neu-Ulm und schreibe jetzt eben meine Bachelorarbeit im Bereich Sozialpsychologie mit dem Thema Auswirkungen sozialer Isolation auf die Entwicklung des Selbst. Dementsprechend wird es jetzt in dem Interview auch um die Themen soziale Isolation gehen und um deine Erfahrungen damit. Du hast auch das Dokument von mir bekommen, wo oben die Begriffe definiert werden, das heißt wenn du während des Interviews mal nicht mehr so ganz weißt, was die einzelnen Begriffe genau bedeuten, kannst du mich entweder fragen, oder auch da nochmal nachschauen. Ich werde am Ende von jedem Themenblock den nächsten Themenblock einleiten, dass wir da nicht durcheinanderkommen. Hast du soweit alles verstanden?

Person A: ja

Interviewer: Super, dann beginnen wir mit den Fragen.

Erstmal zu dir: Wie alt bist du?

Person A: 24

Interviewer: okay, was machst du derzeit beruflich?

Person A: Umschulung zum Industriemechaniker

Interviewer: Okay und hast du in dem Beruf viel mit anderen Personen zu tun?

Person A: Mhm, teilweise also man hat halt seine Klasse ganz normal und ist halt mit Klassenkameraden

Interviewer: okay, aber ansonsten bist du auch viel da einfach für dich?

Person A: Ja ansonsten bist du viel an deinen eigenen Werkstücken machst deine Arbeit für dich aber hilfst untereinander halt einander.

Interviewer: und was machst du in deiner Freizeit neben der Umschulung?

Person A: in meiner Freizeit zock ich mit Kollegen meistens. So oft unterwegs bin ich jetzt nicht bin halt eher dann virtuell mit Kollegen dann auf Plattformen unterwegs, wo wir uns dann miteinander unterhalten

Interviewer: Okay, das heißt du hast in deiner Freizeit eher online Interaktion und jetzt nicht so direkte Physische?

Person A: ja

Interviewer: Okay, gut dann kommen wir zu der sozialen Isolation und werden über deine Erfahrungen damit sprechen. Mit wie vielen sozialen Kontakten würdest du sagen hast du so pro Woche ca. zu tun?

Person A: mit einem halben

Interviewer: Was, einer halben Person?

Person A: Ja so privat mach ich nicht mal pro Woche was mit einer Person, wenn dann alle 2 Wochen oder so, also relativ selten

Interviewer: Okay, das heißt jetzt pro Woche sind deine Kontakte halt die Mitschüler in deiner Klasse so und deine Lehrer aber ansonsten privat jetzt nicht?

Person A: Ja, also persönliche Kontakte halt nicht so aber halt sag ich mal online Kontakte sieht man sich jeden Tag ja

Interviewer: und fühlst du dich sozial isoliert?

Person A: Hmmm teils, also jetzt grad würde ich sagen ja, so, dass ich gerade in so einer Phase bin, wo man nicht so viel wieder mit anderen macht. Langsam schon ein bisschen wieder mehr aber trotzdem halt noch so eingeschlossen ist relativ

Interviewer: Okay, würdest du dann sagen, dass die Isolierung freiwillig ist oder eher unfreiwillig?

Person A: Teils hatte ich schon freiwillige Isolierungen, oftmals einfach um wieder zu mir selbst zu finden und sag ich mal alte Kontakte so abzuschneiden, weißt du so ein Feld, aus dem man rauskommen will, dann isoliert man sich erstmal davon und begibt sich dann halt wieder in ein anderes Feld.

Interviewer: Aber jetzt gerade also es ist jetzt gerade eher unfreiwillig?

Person A: Hm, ja das letzte war relativ unfreiwillig.

Interviewer: Was heißt „das letzte“?

Person A: Ja, so da waren wir jetzt so ein Gruppenkreis mehrere Freunde, die jedes Wochenende eigentlich zusammen was gemacht haben, so und dann wurde ich einfach so von heute auf Morgen aus der Gruppe raus geworfen. Dann wollte auch niemand mehr was mit mir zu tun haben so weil sag ich mal emotional davor es was gab, Verbindungen weißt du.

Interviewer: Okay, ja verstehe und wie viel also was würdest du sagen wieviel Kontakt wäre für dich schon ausreichend, dass du dich nicht alleine fühlst. Also bist du ein Mensch der ganz viele Kontakte braucht oder wäre für dich auch schon weniger okay? Kannst du da irgendwie so einen Wert nennen?

Person A: Ja also für mich ist auch weniger okay, also ich sag mal so ich habe gelernt mit mir allein klarzukommen, meist unabhängig zu sein von anderen. Ich sag mal so, wenn du pro Woche 1-2 mal was mit anderen machst ist schon okay.

Interviewer: Ja und kannst du einen zeitlichen Punkt nennen, seit wann du dich jetzt gerade wieder isoliert fühlst?

Person A: Jetzt gerade seit einem halben Jahr wieder

Interviewer: Okay, und empfindest du die Isolation jetzt gerade als negativ oder positiv?

Person A: Hm ob sie jetzt grad negativ oder positiv ist ... ich muss sagen eher zum positiven, aber es hat auch seine Schattenseiten. Wenn man halt alleine ist, dann hat man so ein anderes Selbst sag ich mal so weil einem der persönliche Kontakt zu anderen fehlt. Der Mensch braucht einfach den persönlichen Kontakt, selbst wenn es nur Leute aus der Klasse sind zum Beispiel. Weil es gab auch Zeiten, da habe ich mich zum Beispiel komplett isoliert da war ich dann ein halbes Jahr komplett nur für mich ohne überhaupt Leute so zu treffen. Und das macht halt dann schon was mit einem

Interviewer: Also das war dann eher negativ für dich?

Person A: Ja, da war dann zum Beispiel eher negativ. Jetzt gerade finde ich eher zu mir selbst, man findet so seinen Weg, den man gehen will und geht halt durch, aber jetzt gehts grad wieder bergauf würde ich sagen. Es gibt immer so du musst dir vorstellen so eine Aufwärts und Abwärtsspirale. Ziehen dich Sachen down - also emotional runter - dann kommst du immer in so ne Abwärtsspirale und es zieht sich alles weiter und irgendwann landest du in Depressionen. Und so geht dasselbe Spiel aber auch mit der Aufwärtsspirale, wenn du halt emotional immer irgendwelche Glücksgefühle wieder hast, dass du wieder Fortschritte machst, dann kommst du auch wieder hoch.

Interviewer: Das heißt, hat dich dann in den Phasen - wo die Isolation jetzt eher negativ für dich - würdest du dann sagen, dass dich die soziale Isolation auch in die Richtung von Depressionen gebracht hat?

Person A: Ja, auf jeden Fall! Also ich würde sagen so ab 3 Monaten, wenn man da so isoliert ist, ab da fangen die Depressionen dann so an.

Interviewer: Okay, ja verstehe. Okay, und das nächste hast du jetzt eigentlich grad schon beantwortet, nämlich dass für dich also zum einen die Isolation negative Auswirkungen auf dich hatte oder hat aber jetzt gerade auch positive Auswirkungen, nämlich dass du wieder mehr zu dir selbst findest. Das heißt du kannst eigentlich sagen, dass du mit der Isolation schon beide Erfahrungen gemacht hast, richtig? positive und negative?

Person A: Ja genau

Interviewer: Okay ja und die andere Frage hast du eigentlich auch schon beantwortet mit den 3 Monaten, dass es ab da echt negativ für dich wurde. Aber jetzt hast du ja auch gesagt, dass du jetzt gerade so ca. dich seit einem halben Jahr wieder isoliert fühlst aber trotzdem es gerade eher positiv ist?

Person A: Ja, weil es jetzt gerade langsam wieder bergauf geht, sag ich mal so trotz der Isolation.

Interviewer: Aber nach den ersten 3 Monaten von deiner jetzigen Isolation, die ja schon ein halbes Jahr geht, hast du dann aber auch wieder negative Auswirkungen gemerkt?

Person A: Ja! Also, dass man ein bisschen emotionsloser wird weißt du. Mir fehlt halt der Kontakt mit Menschen und du hast dann halt weniger Emotionen und wirst halt viel kälter auch zu anderen.

Interviewer: Ja, okay. Dann ähm fasse ich das Wichtigste nochmal zusammen: Also du hast so in der Woche eigentlich bis auf deine Mitschüler oder die Onlinekontakte nicht wirklich soziale reale Kontakte. Fühlst dich isoliert seit einem halben Jahr geht aber wieder bergauf. Und ist jetzt gerade, hast du gemeint, eher freiwillig ...?

Person A: hmm sag ich mal so, eher unfreiwillig, aber jetzt sucht man sich halt neuen Freundeskreis wieder. Und wenn man dann einen neuen Freundeskreis gefunden hat so wieder, dann würde es auch bergauf gehen wieder, dass du anfängst auch wieder was mit Leuten zu machen und soziale Kontakte zu pflegen aber halt komplett ohne soziale Kontakte ist halt schon echt mies

Interviewer: Ja, verstehe. Und du hast auch gemeint 1 bis 2 Kontakte so in der Woche wären für dich eigentlich... würden dir reichen also wäre für dich ok. Und seit einem halben Jahr hast du

gemeint ist die Isolation ist, du hast positive und negative Erfahrungen gemacht und ab 3 Monaten Isolation empfindest du es als negativ.

Okay, ja dann würde ich jetzt zum nächsten Themenblock übergehen und über das Selbstkonzept, Selbstwert und Soziale Identität sprechen.

Beschreib dich doch einfach mal als Person, was würdest du auf die Frage „wer bin ich“ antworten?

Person A: Hmm... auf die Frage wer bin ich würde ich sagen ich bin ich selbst, also ein Individuum. Also, dass jeder er selbst ist und sag ich mal nicht gleich. Und ja ich würde sagen, dass ich halt so ein Einzelkämpfer bin, erstmal so aber auch in der Gruppe kann.

Interviewer: Okay und charakterlich, was fällt dir da über dich selbst ein?

Person A: Charakterlich Faul, Hmm was noch. Würde schon ehrgeizig aber trotzdem sagen, faul aber trotzdem ehrgeizig...

Interviewer: Okay, und hättest du dich jetzt vor deinen Erfahrungen mit Isolation anders beschrieben und falls ja, wie? Was hat sich da verändert?

Person A: Puh ich habe viele Isolation durchgemacht, so sag ich mal und jedes Mal verändert sich sag ich mal so ein bisschen. Du lernst halt zum Beispiel, dass du nicht jedem Vertrauen kannst und so oder wie Gruppen sind oder wie sich Personen durch Gefühle und so, oder durch Geschichten, die vorher mal waren, irgendwie so beeinflussen lassen und dann direkt zu einem den Kontakt abbrechen. Also du lernst viel über das Leben so sag ich mal und das nimmt einen mit aber es stärkt einen auch – weil aus Erfahrungen lernt man.

Interviewer: ja aber willst du jetzt irgendwie sagen, dass du also vor der Isolationserfahrungen auch Eigenschaften hattest, die positiv waren und jetzt eher negativ geworden sind?

Person A: nee, also ich würde eher sagen, dass man aus negativen Eigenschaften positiv geworden ist

Interviewer: Ok gut, vergleichst du dich auch mit anderen Personen?

Person A: Mhm, manchmal aber ich find man sollte sich nicht mit anderen vergleichen so, man sollte einfach das Beste von sich selbst geben so und nicht auf andere schauen

Interviewer: Okay, also ist jetzt bei dir nicht so, dass du dich zum Beispiel oft auf Social Media mit anderen vergleichst oder mit deinen Mitschülern in der Klasse?

Person A: Ne, also heutzutage... weißt ein dreizehnjähriger Junge kann mehr verdienen als du so, jeder findet so seinen Weg und jeder hat so seinen Weg wie er glücklich ist. Der eine braucht mehr,

der andere braucht weniger und den einen macht das Geld glücklich und die anderen, dass sie viel Zeit haben für Freizeit nicht so lang arbeiten müssen. Es kommt ja drauf an, worum es dir geht.

Interviewer: Okay, fühlst du dich als Mitglied einer oder auch mehrerer Gruppen?

Person A: Hmm, ich würde sagen einer Gruppe, aber das ist halt eher so eine online Gruppe

Interviewer: okay, aber so reale Gruppen?

Person A: Nee, also reale Gruppen nicht

Interviewer: und wieso fühlst du dich dann nicht zugehörig zu einer Gruppe?

Person A: Weil ich keine, sag ich mal Gruppeninteraktion mehr hab. Ich hab so eine Gruppe das ist einfach `ne Rave-Gruppe weißt du, dass mit denen man sich halt mal trifft und da kennt man halt paar Leute und sieht sich halt mal wieder einmal in 2-3 Monaten aber sonst so eine Gruppe mit der man jetzt jedes Wochenende was macht habe ich jetzt nicht mehr

Interviewer: Ja. Fällt es dir dann schwer, wenn du jetzt Grad mit deiner Umschulung in der Ausbildung trotzdem mal in einem Team oder mit anderen zusammenarbeiten musst?

Person A: nee eigentlich nicht. Hat ja nix damit zu tun

Interviewer: ja, also mit anderen kannst du trotzdem gut Aufgaben bewältigen?

Person A: Ja

Interviewer: okay, ähm die Frage hast du zwar schon beantwortet aber trotzdem nochmal: hast du online soziale Interaktion zu anderen Personen?

Person A: Ja viel würd ich sagen

Interviewer: Also übers Zocken oder? (Betroffener hatte vorm Interview kurz über Videospiele gesprochen)

Person A: Ja auch, also ich hab übers Zocken ein kennengelernt so und der wohnt halt bei meinem Cousin und ist ein Freund von meinem Cousin und dann habe ich mich auch mal mit dem getroffen, letztes Jahr glaube ich 4/5 mal oder so bin ich nach Köln hochgefahren, waren auch mal zusammen Zelten. Das hat uns dann auch noch mal so ein bisschen zusammengeschweißt und seitdem zockt man halt eigentlich fast jeden Tag zusammen miteinander schon facetime telefoniert miteinander... ja.

Interviewer: Okay, und welche Rolle spielen so diese Onlinekontakte in deinem Leben für dich?

Person A: Ich würde sagen, ein paar von denen sind schon wie eine Familie für einen geworden. Denn es ist ja, du bist den ganzen Tag immer mit denen unterwegs so, auch wenn es jetzt nur

virtuell ist man unterhält sich, man bekommt Probleme mit und so. Letztens hat sich einer den wir auch so online kannten aus unserer Gruppe hat sich erhängt. Das war dann auch was, was einen nochmal stark mitgenommen hat. Ja man unterhält sich ja trotzdem und bekommt viel von dem Leben des anderen mit.

Interviewer: Ja, das heißt du fühlst dich als Mitglied zu der online Gruppe die du da hast zum Zocken?

Person A: Ja

Interviewer: Okay, würdest du sagen, dass deine online Gruppen reale Gruppen ersetzen können?

Person A: Jein, es ist halt so ein Zwiespalt. Also teils können sie sie ersetzen aber nicht komplett. Du brauchst trotzdem reale Personen, mit denen du dich mal triffst mit denen du mal unterwegs bist, einfach nur mal, sei es nur ein Kaffee trinken weißt. So kleine Sachen braucht man einfach

Interviewer: okay und was würdest du sagen können die online Gruppen aber gut ersetzen

Person A: So, den Rest... also ... sag ich mal die restliche Zeit, weißt du, wenn du jemanden zum Reden brauchst und so sind die eigentlich immer da

Interviewer: Okay gut, ja dann kannst du nochmal, also du hast es gerade eigentlich schon erklärt, aber kannst du nochmal versuchen so für dich den genauen Unterschied zu erklären, zwischen einer online Gruppe und zwischen der realen Gruppe?

Person A: Hmm, man braucht als auch ein bisschen persönlichen Kontakt mit Menschen im Umfeld, weil sonst komplett so ausgeschlossen ist. Die online Gruppen geben dir so ein bisschen das Gefühl, oder nicht so das Gefühl, aber es ist halt auch so dass du halt anwesend bist so sag ich mal. Du weißt, du hast jemanden, aber trotzdem brauchst du halt auch diesen realen Kontakt dazu. Weil wenn du sonst komplett abgeschlossen bist dann, verliert man den Bezug zur Realität. Wenn du aus dieser onlinegruppe rauskommst und dann in der realen Welt draußen bist du da komplett abgeschottet und hast niemanden.

Interviewer: Helfen dir dann aber die sozialen Medien oder die online Interaktion und zocken dabei, dass du dich weniger isoliert fühlst?

Person A: ja auf jeden Fall

Interviewer: Magst du dich selbst?

Person A: Ja ich bin zufrieden mit mir selbst

Interviewer: Was magst du an dir selbst?

Person A: Was ich an mir selbst mag? Hmm... dass ich ein ehrlicher Mensch bin und meine Prinzipien verfolge

Interviewer: okay gut, und wenn du jetzt in der Klasse unterwegs bist mit den vielen Schülern bist du da eher extrovertiert oder eher eine introvertierte Person?

Person A: Was war jetzt nochmal extrovertiert und introvertiert?

Interviewer: Extrovertiert bedeutet, dass du sehr selbstbewusst bist und auf andere zu gehst und introvertiert bedeutet, dass du eher zurückhaltender bist und eher für dich selbst

Person A: nee extrovertiert. Also ich muss teilweise schon mal den Lehrer machen weil der Lehrer es einfach nicht richtig erklären konnte

Interviewer: okay auch gut. Ok gut dann sind wir auch fast schon am Ende, zum Schluss würde ich jetzt noch über deine Ideen oder deine Wünsche zur Verbesserung sprechen.

Erstmal: wünschst du dir überhaupt aus der Isolation herauszukommen?

Person A: ja

Interviewer: Hast du eine Idee, was dir helfen könnte, die negativen Auswirkungen von der Isolation auf dein Selbst zu reduzieren?

Person A: Mhm wieder mehr Kontakt zu Freunden finden. Also sei es neue Freundschaften oder alte Freundschaften

Interviewer: Okay, und dann auch eher zu - also du meinst wieder mehr Kontakt zu realen, physischen Freunden?

Person A: ja

Interviewer: Okay. Gibt es irgendeine Einrichtung oder irgendwas, wo deiner Meinung nach mehr getan werden sollte, um Menschen zu unterstützen, die unter Isolation leiden?

Person A: Ich weiß nicht, also ich war jetzt noch nie in so einer Einrichtung. Ich habs immer selbst irgendwie wieder hinbekommen – du musst mit dir selbst klar kommen. Aber für andere bestimmt schon. Gibt ja auch diese Jugendzentren und so, ich glaub die sind bestimmt gut. Ja aber so an sich wüsste ich jetzt nicht was andere helfen könnten

Interviewer: Ja, hast du aber für dich selbst was herausgefunden, was dir hilft um dich von negativen Auswirkungen zu schützen? Oder was du auch anderen Betroffenen von Isolation raten könntest?

Person A: du meinst vor den Auswirkungen, was dich da schützen kann?

Interviewer: Genau, also jetzt zum Beispiel du hast gesagt, dass du durch die online Kontakte dich schon weniger isoliert fühlst also, dass dir das auf jeden Fall hilft. Das wäre jetzt zum Beispiel was, wo du ja herausgefunden hast, dass dir das hilft und gibts da vielleicht noch andere Sachen, wo du einfach merkst, dass dir das gut tut dich nicht so isoliert zu fühlen?

Person A: Da würde ich dann echt sagen, dass man dann halt in einen Verein geht und Mannschaftssport macht, um zu einer Gruppe dazu zu gehören. Aber das mache ich jetzt zum Beispiel nicht, aber das würde mir jetzt halt einfallen was helfen würde, um aus der Isolation herauszukommen, dass man halt irgendwie ein Sport sucht, der einem gefällt oder ein Hobby, sei es Schachspielen oder so. Oder zum Beispiel in Schützenverein geht, wo man dann zu einer Gruppe dazugehört. Irgendwas zu finden halt, was einem Spaß macht und dann in einem Verein.

Interviewer: und das kam aber für dich selbst noch nicht in Frage?

Person A: Nee bis jetzt noch nicht so

Interviewer: warum nicht? hast du nichts gefunden, was dich interessiert?

Person A: hmm ne also es gibt schon so ein paar Sachen, die mich interessieren, aber ist jetzt nicht so, dass ich jetzt dafür einen Verein gehen würde. Ich spiel zum Beispiel gerne Billard oder Dart, aber es ist jetzt nicht so, dass ich dafür extra in einen Verein gehen würde

Interviewer: Mhm gut, ja dann sind wir jetzt eigentlich am Ende. Hast du noch irgendwelche Fragen?

Person A: Hmm nee

Interviewer: okay, oder gibt es irgendein Thema, was du noch wichtig findest, was wir nicht besprochen haben?

Person A: Man sollte nicht so kritisch mit sich selbst sein. Immer den Kopf oben halten. Klar man hat immer so seine Zeiten, wo es einen bisschen runterzieht. Ich habe mich auch zum Beispiel mit einem Kollegen vor kurzem unterhalten, der ein bisschen in Depressionen drinnen ist und er hat auch zu mir gesagt „Ey bei dir läuft so viel scheiße ab, wie kannst du immer so glücklich wirken?“ Dann hab ich auch nur gemeint ja, du darfst dich halt nicht von den ganzen Sachen runterziehen lassen, musst halt trotzdem immer den Kopf oben behalten und hoffen es kommt ein neuer Tag und dann wird es besser.

Interviewer: Ja, das stimmt ich glaube von dem optimistischen Gedanken können sich viele eine Scheibe von abschneiden. Ja dann sind wir am Ende von dem Interview. Vielen Dank für deine Antworten und für deine Erfahrung und alles, was du gesagt hast. Ich beende jetzt die Aufnahme.

B.2 Interviewpartner B

Interviewer: Schön, dass wir miteinander sprechen können und danke auch, dass du dir die Zeit nimmst, um mir bei meiner Bachelorarbeit zu helfen und mir die Fragen beantwortest. Ich werde jetzt zu Beginn nochmal erklären, um was es hier genau geht, was das Ziel des Interviews ist. Genau das Ganze wird ca. 30 Minuten dauern, es kommt drauf an wieviel du mir zu den einzelnen Punkten erzählen kannst und je nach Rückfragen. Ich möchte an dieser Stelle auch nochmal erwähnen, dass das Gespräch zur Protokollierung aufgezeichnet wird und die hier besprochenen Informationen zu Forschungszwecken für meine Bachelorarbeit verwendet werden. Du bleibst aber anonym, also dein Name wird nicht erwähnt. Bist du mit den eben erwähnten Punkten einverstanden?

Person B: Ja

Interviewer: Super, danke. Gut dann können wir gerne beginnen. Kurz zu mir: Ich bin Kim, 24 Jahre alt und studiere Wirtschaftspsychologie an der Hochschule Neu-Ulm und ich schreibe jetzt eben meine Bachelorarbeit im Bereich Sozialpsychologie mit dem Thema Auswirkungen sozialer Isolation auf die Entwicklung des Selbst. Dementsprechend geht es in dem Interview auch um die Themen Soziale Isolation und um deine Erfahrungen damit. Das Ziel des Interviews ist es dann, etwas über die Auswirkungen der Isolation auf das Selbstkonzept, Selbstwert und Soziale Identität zu erfahren. Auf dem Dokument, was du von mir bekommen hast, sind ja auch oben Definitionen zu den zentralen Begriffen. Falls du dann noch mal unsicher sein solltest, kannst du nochmal nachschauen oder ansonsten mich auch fragen, wenn irgendwas nicht klar sein sollte. Genau ist so weit alles verständlich?

Person B: Ja

Interviewer: Ok gut, dann können wir auch gerne anfangen einfach mal mit ein paar Fragen zu dir als Personen. Wie alt bist du?

Person B: Ich bin 57

Interviewer: Was machst du derzeit beruflich?

Person B: Ich bin Personalberater

Interviewer: Hast du in deinem Beruf viel mit anderen Personen zu tun?

Person B: Das ist jetzt die Frage... nicht persönlich also nicht von Angesicht zu Angesicht, sondern halt hauptsächlich nur schriftlich

Interviewer: Okay, also hauptsächlich online?

Person B: Online, ja

Interviewer: Okay und was machst du gerne in deiner Freizeit?

Person B: Sport und lesen

Interviewer: Hast du in deiner Freizeit viel mit anderen zu tun?

Person B: Nein

Interviewer: Also machst du die Hobbys dann allein für dich?

Person B: Ja, Einzelsportarten

Interviewer: Ja ok gut. Dann werden wir jetzt über die soziale Isolation sprechen und über deine Erfahrungen mit dem Thema. Was würdest du schätzen, mit wie vielen sozialen Kontakten hast du ca. pro Woche zu tun?

Person B: Es geht hier – nur ums klarzustellen - um persönliche Kontakte, also auch jemand den ich treffe?

Interviewer: Ja, sagen wir erstmal ja, um reale persönliche Kontakte

Person B: Also ich würde sagen ein bis 2 Kontakte pro Woche

Interviewer: Ok und online aber dann durch die Arbeit mehr?

Person B: Durch die Arbeit mehr, ja

Interviewer: Ok. Fühlst du dich sozial isoliert?

Person B: Nein

Interviewer: Warum nicht?

Person B: Ich bin ein Einzelgänger - ein gewollter Einzelgänger

Interviewer: Okay, das heißt das wäre dann auch die nächste Frage, dass du jetzt eher weniger soziale Kontakte hast, ist bei dir komplett freiwillig?

Person B: Freiwillig, ja

Interviewer: Gut und seit wann ist das schon so, kannst du da einen zeitlichen Punkt nennen?

Person B: hmm ich würde sagen so seit 15 Jahren - also ist es richtig gewollt

Interviewer: Empfindest du dann die soziale Isolation – also gut ich werde das jetzt im Laufe des Interviews weiterhin soziale Isolation nennen, auch wenn du gemeint hast, du fühlst dich so nicht aber einfach der Einfachheit halber.

Person B: Jaja das ist okay

Interviewer: Empfindest du die Isolation als negativ oder als positiv?

Person B: Also für mich ist es positiv

Interviewer: Kannst du das begründen?

Person B: Ja, es ist einfach so ich kann mein Leben so gestalten, wie ich es möchte. Ich muss im Prinzip keine Rücksicht auf andere nehmen, also ich bin praktisch autark, ich muss niemandem Rechenschaft ablegen, ich habe eine freie Zeiteinteilung, wenn ich Lust habe sonntags das zu machen dann mach ich das und muss mich nicht irgendwie nach anderen Leuten richten. Ich habe sicherlich auch mehr Eigenverantwortung für mich selber - Ich muss viel alleine machen ... ja

Interviewer: ja okay. Konntest du bei dir selbst Veränderungen feststellen, seitdem du dich eher isolierst?

Person B: ja, also ich bin wesentlich ruhiger geworden und dadurch ist mein Leben auch stressfreier

Interviewer: Okay. Konntest du auch trotz, dass du das alles freiwillig und auch als sehr positiv empfindest - konntest du auch schon negative Auswirkungen spüren?

Person B: Ja, hmm ja sicherlich ist Langeweile teilweise negativ. Aber ich meine damit muss man leben, ja das ist jetzt nicht so schlimm. Aber es gibt sicherlich Momente, in denen ich mich langweile, in denen es vielleicht was anderes wäre, wenn man mit anderen zusammen was machen könnte aber ich hab da eigentlich ganz gute Mechanismen, wie ich damit umgehen kann

Interviewer: Ja okay. Aber abgesehen von der Langeweile, ist dir sonst noch irgendwas aufgefallen?

Person B: Hmm negatives von der Isolation Fällt mir sonst jetzt nichts weiteres ein.

Interviewer: Ja gut, ne pass. Ok verstehe, gut dann haben wir jetzt bei dir eben einen Einblick, dass das auch positiv sein kann, wenn man alleine unterwegs ist und auf den Kontakt mit anderen Personen verzichtet. Dann werde ich jetzt als nächstes dir Fragen stellen im Blick auf dein Selbstkonzept und Selbstwert usw.

Beschreibe dich einfach mal als Person, was würdest du auf die Frage „Wer bin ich?“ antworten?

Person B: eigentlich gar nichts. Dass ich sehr wenig über mich selbst als Person unter dem Kontext nachdenke. Ansonsten würde ich wahrscheinlich von mir sagen ich bin relativ introvertiert also ich brauche, ne sehr starke, für mich selber persönliche Struktur und auch sehr viel Ruhe, weil ich sonst sehr schnell in Stress-Situationen gerate. Ich bin sehr nachdenklich ... dann was bin ich noch... ich bin vielleicht nicht sonderlich selbstbewusst, aber ich habe glaub ich ein relativ gutes Selbstwertgefühl

Interviewer: Okay, ja dann auch anknüpfend dazu - kannst du Punkte nennen, die du an dir magst und Punkte, die du nicht an dir magst?

Person B: Hmm...Also ich mag eigentlich, dass ich mein Leben so gut in den Griff kriege. Hmm was mag ich an mir Puh das sind Fragen... ja, dass ich einfach mein Leben so gut hinkriege ohne irgendwelche großen negativen Auswirkungen

Interviewer: Ja das ja auf jeden Fall ein guter und wichtiger Punkt. Gibt es Punkte, die du an dir nicht magst?

Person B: hmm... aah ich denk nie über mich nach

Interviewer: fällt dir einfach spontan irgendwas ein? Muss jetzt auch nicht viel sein

Betroffene: Ja ich bin halt kein kein Teampayer ... Mhm wenn das negativ sein könnte... also wenn ich mir was in den Kopf gesetzt habe, was ich machen willl, dann ist das schwer mich davon abzubringen – also - und ich hab auch so mein eigenes Konzept. Also ich habe Schwierigkeiten damit, mich auf andere Konzepte einzulassen

Interviewer: Mhm Okay, ja verstehe. Das hast du vorhin glaub schon gesagt, aber nochmal kurz: Würdest du dein Selbstwertgefühl als positiv oder negativ beschreiben?

Person B: Mein Selbstwert würde ich eigentlich als positiv beschreiben

Interviewer: Okay. Und nochmal zur Wiederholung, du hast vorhin aber auch gemeint, wenn du jetzt aber so in der Öffentlichkeit auftrittst bist du trotzdem eher introvertiert und jetzt nicht so mega selbstbewusst, oder?

Betroffene: Ja genau

Interviewer: Ok gut. Hättest du dich vor 15 Jahren also, bevor du angefangen hast den großen Kontakt zu anderen zu meiden, hättest du dich da anders beschrieben? Falls du das jetzt überhaupt noch weißt

Person B: Ja, also ich war wesentlich gestresster. Ich habe nicht nachgedacht, bei vielen Sachen. Ich habe einfach gemacht. Dadurch war ich auch oft, so im Nachhinein betrachtet, verantwortungslos. Ich war auch wenig selbstreflektiert also ich habe einfach viel Mist gemacht, ohne drüber nachzudenken und dadurch auch ganz viele Leute verletzt. Ja und das hat sich jetzt seither positiv verändert, also ich versuche es soweit es geht zu vermeiden, beziehungsweise ich denke einfach vorher drüber nach

Interviewer: vergleichst du dich mit anderen Personen?

Person B: Nein. Jeder Mensch ist anders. Also es ist jetzt nicht so, dass ich mir andere Meinungen nicht anhöre oder sonst irgendwas aber vergleichen kann man sich glaub ich nicht mit anderen, also das finde ich nicht richtig.

Interviewer: Ja. Fühlst du dich als Mitglied einer oder mehrerer Gruppen?

Person B: Außer zu einer Familie zugehören, nein.

Interviewer: Okay, und wieso ist das die einzige Gruppe? Einfach weil du keine weiteren Kontakte pflegst?

Person B: Also ich habe sicherlich Bekannte, mit denen man mal spricht oder sonst irgendwas aber das ist äußerst selten und ja wenn man sich nicht wirklich kennt wird nur oberflächliches geredet und das ist was, was mich furchtbar langweilt. Also dann mach ich lieber sinnvoller Dinge als übers Wetter zu reden. Und ja deswegen auch keine anderen Gruppen als die Familie.

Interviewer: Fällt es dir schwer innerhalb eines Teams zu arbeiten und gemeinsam mit anderen Aufgaben zu bewältigen?

Person B: Also, wenn ich ehrlich bin, ja. Also ich passe mich sehr schwer an, wenn es nicht nach meinen Vorstellungen geht, also ich merke das teilweise auch im Beruflichen, wenn dann einfach Themen diskutiert werden, die in meinen Augen sinnlos sind, dann kann ich mich da nicht einbringen.

Interviewer: Also wenn du jetzt die Wahl hast, eine Aufgabe im Team zu machen oder alleine, würdest du es immer lieber alleine machen?

Person B: Würde ich immer lieber alleine, ja.

Interviewer: Hast du online soziale Interaktionen zu anderen Personen?

Person B: ja wie gesagt, teilweise Bekannte von früher oder so die sich auch noch mal melden aber so richtigen Kontakt nicht

Interviewer: das heißt du hast jetzt keine großartigen online Kontakte die jetzt eine bedeutende Rolle in deinem Leben spielen?

Person B: nein

Interviewer: okay. Würdest du sagen, dass online Gruppen oder online Gemeinschaften reale Gemeinschaften ersetzen können?

Person B: Nein

Interviewer: wo findest du liegt der Unterschied?

Person B: es fehlt einfach die nonverbale und paraverbale Kommunikation. Man merkt es ja ganz oft über WhatsApp Nachrichten zum Beispiel – vieles kommt beim Gegenüber ganz anders an, als man es eigentlich gemeint hat, weil man den anderen nicht ins Gesicht gucken kann und Betonungen nicht hört. Ich sehe also in online Kontakten sogar eher eine Gefahr, weil man dann Dinge anders interpretiert, als sie gemeint waren.

Interviewer: Wenn du jetzt doch mal einen Moment hast, wo du dich vielleicht doch mal alleine fühlst und dir jetzt irgendwie gerne einen Kontakt wünschen würdest, hilft dir dann das trotzdem irgendwie mit den online Kontakten dann mal in Verbindung zu kommen und mit denen zu kommunizieren?

Person B: Sicher. Entweder das oder auch die Familie dann

Interviewer: Ja okay gut. Wünschst du dir aus der Isolation herauszukommen?

Person B: nein

Interviewer: Okay.

Person B: Wie gesagt, also ich könnte ja jederzeit irgendwas dagegen tun, wenn mich das stört kann ich ja jederzeit wieder in die Interaktion gehen mit anderen Menschen. Das ist das Positive daran, dass ich das wie gesagt selbst gewählt habe und im Unterschied zu Menschen, die unfreiwillig in der Isolation sind, kann ich jederzeit aus der Isolation raus und wieder Kontakt zu Personen aufbauen.

Interviewer: Gut, dann sind wir jetzt eigentlich am Schluss. Hast du noch irgendwelche Rückfragen oder gibts irgendein wichtiges Thema, was wir deiner Meinung nach nicht angesprochen haben?

Person B: Nein, ich glaube nicht.

B.3 Interviewpartner C

Interviewer: Schön, dass wir miteinander sprechen können. Vielen Dank, dass Du dir die Zeit nimmst, um mir bei meiner Bachelorarbeit zu helfen und mir ein paar Fragen beantwortest. Ich werde zu Beginn nochmal erklären; um es hier genau geht, die wesentlichen Inhalte des Interviews sowie das Ziel des Interviews erläutern.

Das Ganze wird ca. 30 Minuten dauern, je nachdem wie viel du mir zu den einzelnen Punkten erzählen kannst und je nach Rückfragen. Ich möchte an dieser Stelle auch nochmal erwähnen, dass das Gespräch zur Protokollierung aufgezeichnet / gefilmt wird und die hier besprochenen Informationen zu Forschungszwecken für meine Bachelorarbeit verwendet werden. Du bleibst aber anonym, dein Name wird also nicht erwähnt. Bist du mit den eben erwähnten Punkten einverstanden?

Person C: Ja alles gut

Interviewer: Gut, dann können wir gerne beginnen. Kurz zu mir: Ich bin Kim, 24 Jahre alt und studiere derzeit Wirtschaftspsychologie an der Hochschule Neu-Ulm und schreibe jetzt meine Bachelorarbeit im Bereich Sozialpsychologie mit dem Thema „Auswirkungen sozialer Isolation auf die Entwicklung des Selbst“. Dementsprechend möchte ich gerne in dem folgenden Interview über die Themen soziale Isolation als solche sprechen und über deine Erfahrungen damit. Ziel des Interviews ist es, etwas über die Auswirkungen der sozialen Isolation auf das Selbstkonzept, den Selbstwert und die soziale Identität zu erfahren. Du hast vorher von mir ja schon ein Dokument bekommen, auf dem ganz oben auch die Definitionen zu den Begriffen Selbst, Selbstkonzept, Selbstwert und soziale Identität sowie soziale Isolation stehen, falls du dir während des Interviews also nochmal unsicher sein solltest, was die einzelnen Begriffe bedeuten, kannst du da auch gerne nochmal nachlesen oder mich fragen. Sowieso darfst du gerne während des Interviews immer unterbrechen, falls du eine Rückfrage hast. Wäre so weit alles klar oder hast du bis hierhin eine Frage?

Person C: bis jetzt nicht die Begriffe habe ich auch alle gelesen, soweit klar denk ich

Interviewer: Ok gut dann würde ich mal anfangen mit ein paar Fragen zu dir, zu deiner Person. Erstmal wie alt bist du?

Person C: ich bin 21

Interviewer: Was machst du derzeit beruflich?

Person C: Also ich mach eine Ausbildung gerade ich bin jetzt im zweiten Lehrjahr zu Tourismus Kauf-frau, heißt ich arbeite im Reisebüro

Interviewer: Hast du dann in deinem Beruf viel mit anderen Personen zu tun?

Person C: mit Kunden ja, je nachdem, was an Kunden halt kommt. Man muss schon sagen, dass man immer mehr die Verschiebung zum Online merkt, beziehungsweise, dass auch der Kontakt bei uns per Email und Telefon zunimmt und die Menschen gar nicht mehr so oft persönlich vorbeikommen.

Interviewer: Okay was würdest du sagen, wie oft da so in der Woche überhaupt noch jemand persönlich vorbeikommt?

Person C: ist die Frage, ob jemand persönlich vorbeikommt oder ob auch jemand persönlich zu mir kommt ... hmm

Interviewer: ja also, dass sie zu dir kommen

Person C: wirklich persönlich vorbeikommen würde ich mal sagen 3 bis 5 Kunden in der Woche

Interviewer: Okay. Und was machst du gerne in deiner Freizeit?

Person C: In der Freizeit tanze ich aktiv, auch seitdem ich klein bin schon also das habe ich als Kind begonnen. Und wenn's mir gut geht arbeite ich auch im Ehrenamt also ich bin bei den Pfadfindern aktiv

Interviewer: Ah okay cool, das heißt da hast du dann also übers Tanzen oder auch bei den Pfadfindern wahrscheinlich schon auch mehrere soziale Interaktionen mit anderen Personen, oder?

Person C: Genau also es sind schon soziale Gruppen aber, kommen wir später auch nochmal drauf ... wenn ich halt hingeh.

Interviewer: Ja, klar ok gut. Dann würde ich weiter gehen zum nächsten Themenblock, und zwar zur Sozialen Isolation über deine Erfahrung damit sprechen. Was würdest du sagen, mit wie vielen sozialen Kontakten hast du so circa pro Woche zu tun?

Person C: Also, wenn ich davon ausgehe, dass es mir gut geht und ich auch normal arbeiten gehe uneingeschränkt, dann sind es eben meine Kollegen. Also ich bin mit einer Kollegin im Büro – also ich habe nur eine Kollegin, mit der ich dann Kontakt habe. Sonst mit meiner Familie also ich lebe noch zu Hause, sprich da ist meine Familie dann da. Also meine Familie sind meine Eltern und eine Austauschschülerin, die bei mir lebt.

Interviewer: Wie lang ist die Austauschschülerin insgesamt da?

Person C: 10 Monate

Interviewer: Ah okay, auch schon eine ganz schön lange Zeit

Person C: Ja genau, ist ein Austauschprogramm. Sie ist 10 Monate bei mir und lernt hier deutsche Sprache und Kultur kennen. Genau und ansonsten würde ich sagen treffe ich mich so alle 2 Wochen mit einem Freund oder einer Freundin

Interviewer: Wenn du eine Phase hast, in der es dir schlechter geht, ist der soziale Kontakt vermutlich auch eingeschränkt, oder?

Person C: Ja also dann treffe ich mich zum Beispiel nicht mit Freunden gehe nicht zu den sozialen Aktionen also zu den Verbänden, wo ich drin bin, zu den Pfadfindern oder Tanzen - da geh ich einfach dann nicht hin und sag einfach mir geht es nicht gut oder ich habe einen Termin und ich kann einfach nicht. Und wenn es mir eben nicht gut geht, dann mach ich auch weniger mit meiner Familie. Ich geh zum Beispiel eigentlich mit meinem Vater abends spazieren oder unterhalte mich mit meiner Mutter und wenn es mir nicht gut geht, dann mach ich das deutlich weniger. Dann geh ich einfach, wenn ich nach Hause komme, gleich in meinem Zimmer und rede kaum mit Ihnen.

Interviewer: Ja ok. Würdest du sagen, dass du dich sozial isoliert fühlst?

Person C: in den schlechten Phasen, ja. In den Guten nicht, wenn ich die Sachen mach, die auch eben mein Therapeut mir geraten hat. Also abgesehen vom Tanzen ist alles andere erst durch jahrelange Therapie zustande gekommen damit ich eben mehr rauskomme. Und wenn es mir aber nicht gut geht, dann sag ich halt alles ab beziehungsweise verdräng auch die Kontakte. Ich geh zum Beispiel auch nicht einkaufen, wenn es mir nicht gut geht, also dann vermeide ich allgemein Menschen.

Interviewer: Ja okay, also das heißt, wenn du jetzt eben, wie du meinst so schlechte Phase hast dann isolierst du dich eigentlich schon komplett so von Menschen um dich herum?

Person C: So wie es im Alltag halt möglich ist. Also in der Regel gehts bei mir, dass ich normal den Alltag leben kann, dass ich zur Arbeit gehen kann aber alles andere, um das Lebensnotwendige herum sag ich dann ab.

Interviewer: Würdest du das dann als eine freiwillige Isolation bezeichnen oder unfreiwillig, weil es aufgrund der Krankheit ist?

Person C: ich glaub ich kenne an sich schon beides, aber ich würde sagen es ist nicht immer freiwillig, weil wenn es mir eben nicht gut geht, bin ich zum Teil durch die depressiven Phasen so unendlich müde, dass ich gar nicht aufstehen kann. Oder ich hatte auch schon zwischendrin ein Wochenende, wo ich was geplant hatte und ich es absagen musste, weil ich gar nicht ausstehen konnte, weil ich so müde einfach war. Also in solchen Fällen ist es auch häufig, dass ich absage aus dieser Müdigkeit heraus, die ich dann eben merke und dass ich gar nicht so das Gefühl hab, dass mein Gehirn die Kapazität hat mit anderen Menschen zurecht zu kommen

Interviewer: Okay, das heißt also da ist dann eher so, dass man sozusagen gar keine andere Wahl also dass man es halt auch körperlich gar nicht schafft, sich mit anderen zu treffen und du hast aber auch schon die Erfahrung gemacht, dass du dich auch mal freiwillig selber einfach isolieren wolltest?

Person C: Ja also wenn ich dann vor allem merke okay es fängt an mir ist schlechter zu gehen ich bekomme Dinge im Alltag schlechter hin, dann versuche ich meine sozialen Kontakte einfach zu reduzieren um die ganzen Reize, die damit zu tun haben weniger zu haben damit es gar nicht zu einer Phase kommt, wo ich so extrem müde bin weil für mich ist es dann eine Reizüberflutung, mit den ganzen Emotionen der anderen Menschen umzugehen, richtig sozial interagieren zu können ist für mich ganz schwierig. Und wenn ich merke, es fängt an mir schlechter zu gehen dann fahre ich das einfach ein Stückchen runter damit es keine so extremen Ausmaße annimmt, das mache ich dann schon freiwillig, sozusagen um Schlimmeres zu verhindern.

Interviewer: Okay verstehe. Und was würdest du jetzt so schätzen, wie viel sozialer Kontakt ist für dich ausreichend, sag ich jetzt mal, um dich nicht isoliert zu fühlen? Also bist du ein Mensch der dann schon eher, wenn es dir gut geht ganz viel soziale Kontakte braucht und willst oder reicht dir das, wenn du dann eben deine Familie hast und dann vielleicht einfach nur noch einen Freund oder wie ist das bei dir?

Person C: Ich glaube für mich, damit ich mich nicht isoliert und auch gut fühlen kann brauche ich schon - ich sag mal so eine externe Aktivität irgendwie. Ins Tanzen zu gehen oder zu den Pfadfindern zu gehen – etwas, was dann nicht nur meine Familie ist oder einen Freund zu treffen. Also ich brauche sozusagen einen Termin, eine Verabredung damit ich mich eben nicht so isoliert und alleine fühle.

Interviewer: Und diese eine Verabredung dann in der Woche oder in welchem Zeitraum?

Person C: Ja in der Woche

Interviewer: Ok und seit wann ist das mit der Isolation bei dir überhaupt ein Thema?

Person C: Seit ich 13 bin. Also mit 13 haben bei mir Panikattacken angefangen und Schwierigkeiten in der Schule mit den Klassenkameraden, mit 16 ging es dann eben zur richtigen Depression mit Klinik und Diagnose und allem und seitdem ist es immer wieder, also soziale Interaktion überhaupt ein Thema, das mich begleitet, weil das für mich anstrengend ist mit anderen Menschen richtig umzugehen, Gefühle auch richtig einschätzen zu können solche Sachen.

Interviewer: Was war bei dir zuerst da? Hast du dich erst sozial isoliert und bist daraufhin in die Depression gekommen oder wurdest du erst depressiv und hast dich deswegen isoliert?

Person C: ich bin zuerst depressiv geworden und hab mich dann isoliert, das weiß ich relativ genau, weil ich bin - das wurde mir damals auch in der Klinik bestätigt - ich bin ein Mensch, der lange versucht den Alltag und Sachen aufrechtzuerhalten und damals, als ich 16 war hatte auch ein Tanztraining zu meinem Alltag gehört und meine Familie und Freunde. Und alle die mit mir sozusagen eine soziale Interaktion hatten, haben gemerkt, dass ich mich verändere, dass ich mein Verhalten ändern, dass sich meine Stimmung verändert, aber ich bin trotzdem immer weiter zu allem hingegangen, weil ich so ein großes Pflichtbewusstsein hatte. Ich bin da angemeldet, meine Eltern zahlen ja dafür also muss ich auch dahin dann muss ich halt die Menschen ertragen und die Situation. Und hab das dann trotzdem gemacht.

Interviewer: Okay verstehe. Ja da kommt dann in einem so dieses Gefühl hoch, man muss das machen obwohl man es gar nicht möchte

Person C: Ja genau und darum habe ich es immer weitergemacht. Und das wurde bei mir in der Diagnose ziemlich klar rausgestellt, nämlich als ich ... also für mich war das immer so, ich habe alles weitergemacht auch Schule - zu dem Zeitpunkt war ich noch in der Schule, wo man ja auch dann den Kontakt mit Lehrern und Klassenkameraden hatte. Ich habe alles bis zum Extremen weitergemacht, bis ich wirklich in der Schule mehrfach umgekippt bin und nach Hause geschickt wurde. Ich bin dann in der Schule umgekippt, weil es gar nicht mehr ging öfters dann auch der Rettungswagen kommen musste also ich hatte diese sozialen Menschen um mich rum, obwohl es mir schon total schlecht ging von den Depressionen her.

Interviewer: Hattest du dann da auch das Gefühl, dass je mehr soziale Kontakte um dich herum waren, desto schlimmer wurde es?

Person C: Ja

Interviewer: Das ist dann auch mit der Reizüberflutung wahrscheinlich, was du vorhin meintest, oder?

Person C: Ja genau, also ziemlich sicher ich meine damals wusste ich das noch nicht aber jetzt so im Laufe der Jahre wurde dann auch alles ich sag mal psychologisch erklärbar und dann hat es für mich schon Sinn gemacht, je mehr Menschen da sind oder auch Partys sind für mich was - können was Schönes sein, aber ich kann das nicht so lange aushalten Menschenmassen im Allgemeinen, weil mir das dann zu viele Menschen werden.

Interviewer: Ja kann ich auf jeden Fall nachvollziehen. Und findest du, wenn du dich isolierst, diese Isolation dann eher als negativ oder als positiv?

Person C: Ich glaub für mich kommt es darauf an, wie lange das anhält. Wenn ich jetzt mal einen Tag eine Verabredung habe in der Woche und ich sag die ab und bin dann mal eine Woche sozusagen isoliert, ohne dass ich rausgehe oder jemanden treffe und nur daheim bin und das Nötigste mache, dann gehts mir nicht gleich schlechter dadurch sondern diese Zeit brauche ich hin und wieder eher, um mich zu regenerieren und um mich auf mich selber zu konzentrieren. Und auch um, ich sag mal die Übungen, die ich in der Therapie gelernt hab zu machen, weil im Alltag, wenn man eben viele Menschen trifft und sozial aktiv ist, gehen solche Extraübungen, die gesunde Menschen eigentlich gar nicht brauchen, unter. Darum brauche ich sozusagen die Zeit, die ich in Soziales investieren könnte, brauche ich manchmal, um sie in die Therapie und meine Therapieaufgaben zu stecken.

Interviewer: Ja klar. Das heißt du hast auch schon sowohl positive Erfahrungen sozialer Isolation als auch negative Erfahrungen damit? Je nachdem wie lang die Isolation andauert?

Person C: Genau ja. Ich glaub ich kann gut sagen eine Woche ist in Ordnung, wenn ich da mal alles absage und daheimbleibe und niemanden sehe. Aber wenn es wirklich 1 1/2 bis 2 Wochen geht, dann ist es nicht mehr positiv.

Interviewer: Okay. Gut dann hätten wir den Themenblock mit der sozialen Isolation durch. Dann würde ich jetzt als nächstes so ein bisschen über dein Selbst sprechen und über deinen Selbstwert und Selbstkonzept und deine soziale Identität. Beschreib dich doch einfach mal als Person, also was würdest du auf die Frage „wer bin ich“? antworten? was fällt dir da ein?

Person C: hm also die Frage fand ich immer sehr schwierig zu beantworten, die wurde mir nämlich schon öfters gestellt von anderen Therapeuten. Hmm also, wenn ich mich mit Adjektiven beschreiben müsste würde ich sagen sehr hilfsbereit, eigentlich sehr sozial also zu mir wurde auch schon gesagt ich bin eher über sozial und dadurch kann ich weniger Soziales ertragen, weil ich mehr machen möchte als ich kann. Aber sonst auch sehr Sprachen liebend – allgemein die kreativ, sprachlich, musikalische Richtung trifft bei mir auf jeden Fall zu.

Interviewer: Ok und sind das auch Eigenschaften, die du an dir selbst magst?

Person C: Hmm, ja im Regelfall schon. Also das musikalische, sprachliche mag ich sehr ich bin gleichzeitig aber auch sehr gewissenhaft, sehr perfektionistisch und sehr kontrollierend und das kann gut sein, wenn ich gerade ein Ziel erreichen will oder auf was hinarbeite oder etwas wirklich Wichtiges mache. Aber ansonsten ist das manchmal auch schwierig, wenn es einfach zu viel von dieser Eigenschaft da ist

Interviewer: Wenn ich dich jetzt frage, was du nicht an dir magst, was fällt dir da ein?

Person C: Ja der Leistungsdruck auf jeden Fall, den ich von mir selbst hab. Ich steh immer - also es gab nie einen Familiären Leistungsdruck oder einen Äußeren von Lehrern, von Eltern, von sonst wem sondern immer nur meinen eigenen und das ist was, was sehr anstrengend ist, wenn man von allem das Gefühl hat die Beste sein zu müssen dann findet man auch zwischendrin gar keine Ruhe.

Interviewer: Ja klar.

Person C: Ich weiß jetzt mittlerweile auch so ungefähr, wo es herkommt. Ich war in der Schule sehr frühreif, sehr pubertär ich habe mich mit 13 für Fachthemen interessiert aus Literatur und aus Musik und war ziemlich einsam in der Schule und wurde aber nicht gemobbt und ich glaub mein Kopf hat sich festgesetzt, das Einzige, was mich vor dem Mobbing damals gerettet hat in der Klasse war das ich eine perfekte Schülerin war. Ich hatte immer nur Einsen, ich konnte meiner Klasse sozusagen helfen und der unausgesprochene Deal war „ihr lasst mich in Ruhe und ich helfe euch bei den Hausaufgaben“. Für mich war das ein Überleben damals in der Schule, wo ich gemerkt habe, ok wenn ich vieles weiß und vieles kann, was die anderen nicht können, dann bin ich sozusagen sicher und das ist auch immer noch mein Anspruch also ich hab oft auch den Anspruch, dass ich genauso gut sein muss wie meine Ausbilderin, die seit 10 Jahren im gleichen Beruf verarbeitet

Interviewer: Das stell ich mir dann wirklich sehr anstrengend vor, wenn man sich da selbst immer so einen Druck macht und das Gefühl hat, in allem die Beste sein zu müssen. Sicherlich nicht einfach.

Würdest du dein Selbstwertgefühl eher als positiv oder eher negativ beschreiben?

Person C: Oh oft negativ.

Interviewer: Okay kannst du da Gründe nennen warum negativ?

Person C: Also ich habe sehr oft die Gedanken und Gefühle von Verlustängsten und das Gefühl Freunde sind nur aus Mitleid mit mir zusammen oder ich bin es nicht wert, egal was also das hat sich sehr in meine Grundannahmen eingebrannt dieses Gefühl von Wertlosigkeit

Interviewer: Okay, hättest du dich vor deiner Erfahrung mit der Isolation anders beschrieben?

Person C: Ja also grad, wenn ich so an die Kindheit oder Jugend zurückdenke, wo noch gar keine Probleme oder gar keine Symptome der Depression da waren, da war ich deutlich unbeschwerter

Interviewer: Also das mit der Unbeschwertheit würdest du sagen, das ist so der größte Punkt, der sich verändert hat oder fällt dir sonst noch was ein, was sich an deinem Selbstkonzept oder Selbstwert, was sich da verändert hat durch die Zeit?

Person C: Also zu dem Thema Selbstwert und Selbstansicht hat sich bei mir eigentlich alles verändert, als ich mit 13 einen Missbrauch erlebt hab von einem jungen Mann über 2 Jahre hinweg und da hat sich, ich sag mal alles, was man als Kind lernt, alles Positive was mir auch meine Familie mitgegeben hat, hat sich in diesen 2 Jahren ins Gegenteil gekehrt. Auch Gedanken wie „ich bin Schuld und ich habe niemandem was gesagt, also ist es auch meine Verantwortung, die ich dafür übernehmen muss. Für Sachen, wo ich kognitiv weiß, dass das nicht stimmt, aber die Emotionen können das einfach nicht so bearbeiten bei mir.

Interviewer: Ja, ja das ist echt das Schlimme daran, also du bist die Person, die am wenigsten was dafürkann, aber machst dir selbst dann da Vorwürfe

Person C: Ja das ist total paradox

Interviewer: Ja total. Mir tut das auch auf jeden Fall sehr leid, dass dir das passiert ist und danke, dass du so offen darüber redest, das finde ich auf jeden Fall sehr schön

Person C: Also ich muss sagen ich habe das große Glück, dass ich eine intakte und stabile Familie habe, ohne die wäre das sonst auch alles nicht möglich gewesen

Interviewer: Ja das ist auf jeden Fall schön, wenn man da Personen hat in seinem Leben, die für einen da sind und einen unterstützen. Das ist auf jeden Fall sehr wichtig. Okay, dann würde ich zur nächsten Frage kommen: vergleichst du dich mit anderen?

Person C: Ja ständig. Also das ist ein dauerhafter Vergleich. Angefangen mit den Schulnoten, wer hat die besseren Noten, so bekommt man ja schon ganz am Anfang mit, in der Grundschule geht es ja schon los und dann in der weiterführenden Schule wer hat die besten Noten später. Dann hatte ich auch sehr starke Probleme mit einer Essstörung später, das Vergleichen vom Aussehen mit anderen aber auch das Vergleichen von wer hat was - zum Beispiel die hat so einen tollen Partner und ich habe niemanden oder der Vergleich im Alltag oder auch der Vergleich was hätte ich besser machen können, was muss ich anders machen

Interviewer: Mhm das heißt, wenn du dich mit anderen vergleichst empfindest du es eher so, dass bei allen anderen alles besser ist und bei dir schlechter?

Person C: Ja im ersten Moment schon also ich weiß, wenn ich dann richtig drüber nachdenke und versuch mir das klarzumachen weiß ich, dass es zwar ein Trugschluss ist und nicht stimmt aber im ersten Moment ist, das für mich immer der erste Gedanke, der kommt also ich hab gelernt, damit anders umgehen zu können und auch so Realitäten zu überprüfen, aber es ist für mich trotzdem immer noch der erste Gedanke, der mir in den Kopf kommt

Interviewer: ja okay und würdest du sagen, dass du dich als Mitglied einer oder auch mehrerer Gruppen fühlst?

Person C: ja von den Gruppen schon, ähm bei den Pfadfindern hauptsächlich. Und tanzen ist für mich zurzeit nicht so weil unsere Gruppen - da wurde einfach viel hin und hergeschoben, zusammengelegt, wieder getrennt - also da ist kein wirkliches Gruppengefühl. Aber bei den Pfadfindern dann

Interviewer: ja okay gut, also das heißt Mitglied einer Gruppe bei den Pfadfindern hast du gesagt. Und wie siehst du in der Gruppe der Pfadfinder, wie siehst du da selbst deine Rolle?

Person C: auch sehr führend. also ich bin auch mit in der Leitung drinnen und für mich ist das immer wieder ein Thema was schön und schlimm gleichzeitig ist, weil es eben die Eigenschaft von mir ist, dass ich etwas gutmachen möchte, aber ich möchte es gleichzeitig auch perfekt machen. Heißt ich leite viel, ich kontrolliere auch sehr viel also im Sinne von ich weiß, wann welcher, welches Projekt ansteht, wann welche Gruppe wie da ist, wann wir für was planen müssen. Diese ganzen Kontrollfunktionen, die man so für den Verein braucht, das mache auch alles ich von daher bin ich führend in der Gruppe, aber das setzt mich privat halt hin und wieder auch unter ziemlichem Stress, weil ich halt alles ganz konkret führen möchte

Interviewer: und vor allem, wenn du da in der Leitung bist, hast du ja wahrscheinlich dann auch mit sehr vielen Personen immer zu tun oder? Die du dann eben anführen musst?

Person C: Ja also es geht zum Glück bei mir. Die Gruppe, in der ich in der Leitung bin - wir sind 8 Leute und das ist die älteste Stufe also sind junge Erwachsene in meinem Alter, 16 bis 25. Aber ich mach auch so sehr viel Planung für den Verein, die man nicht direkt sieht zum Beispiel die Buchführung, die Webseitengestaltung, die Planung von dem Ganzen was dokumentiert werden muss, Einreichungen für Zuschüsse ... also die ganze Arbeit, die so drumherum anfällt

Interviewer: Okay. Ist dann vermutlich auch ganz schön viel zu tun, oder?

Person C: Ja also wir haben uns das auch relativ gut aufgeteilt. Ich bin nur manchmal schwer im Abgeben von Aufgaben. Ich habe zum Glück mit mir in der Leitung Menschen, die ich auch schon lange kenne und die mich auch schon lange kennen und die auch meine Situation so ungefähr kennen, mit denen ich dann eben gut zusammenarbeiten kann auch in solchen Sachen. Aber es ist mitunter - ja schön, will ich es gerne machen und weil es mir auch liegt - aber auch anstrengend, weil ich es manchmal zu genau mache

Interviewer: Ja klar. Und wenn ich dich jetzt in einer in einer schlechten Phase fragen würde, ob du dich als Mitglied einer Gruppe fühlst, was würdest du dann sagen?

Person C: Ich würde nein sagen

Interviewer: Obwohl du trotzdem bei den Pfadfindern theoretisch noch bist aber dich halt grad isolierst?

Person C: Ja also in den Phasen, in denen ich mich isoliere, bin ich zwar offiziell trotzdem noch in den Gruppen drinnen aber dann habe ich auch das Gefühl von: „ich bin sowieso wertlos für die Gruppe also ich könnt gehen und es wird ja eh keiner merken“. Und dann verlier ich dieses Gemeinschaftsgefühl einfach oder auch dieses positive Feedback, was ich manchmal bekomme, das vergesse ich in diesen Phasen komplett. Das blende ich dann ganz aus und sehe nur noch das negative.

Interviewer: Also dieses Gruppenzugehörigkeitsgefühl verschwindet dann eigentlich für dich?

Person C: Ja. Also wenn es nur eine Woche, ist wo ich dann eben mal das runterfahre, nicht gleich aber ich sag mal in den wirklich schlechten Phasen, dann wird das eher zu diesem Wertlosigkeitsgefühl

Interviewer: Fällt es dir schwer, innerhalb eines Teams zu arbeiten oder gemeinsam mit anderen Aufgaben zu bewältigen?

Person C: Ich würde sagen überwiegend ja. Da bin ich mehr der Einzelgänger. Ich kenne das von der Schule früher, da musste man ja auch Teamaufgaben machen und da war das „ja toll ein anderer machts und einer macht die Arbeit fürs ganze Team“ und das war für mich früher, da habe ich dann gelernt „ok ich mach einmal für alle alles und dann weiß ich es ist richtig, weil ich habs ja gemacht und wenn was falsch ist weiß ich, ich bin schuld und muss nicht mit jemand anderem gucken und ähm ja das ist halt in der Arbeitswelt oder im Verein anders als in der Schule, wo man ja nicht als Zwangsgemeinschaft irgendwie ein Team machen muss. Wo es mir dann eben auch schwer fällt, die Aufgaben abzugeben.

Interviewer: Ja, also wenn du es dir aussuchen könntest, würdest du es immer lieber allein machen?

Person C: ja ich arbeite lieber allein

Interviewer: Okay.

Person C: Das ist auch bis heute in der Schule noch so. Ich höre sehr viel Musik in der Schule und während dem Unterricht zum Konzentrieren, weil mir das hilft und auch wenn es heißt, wir können es allein oder in Gruppen machen, ich bin diejenige die es immer allein macht. Also wenn es uns freigestellt wird, geh ich nie freiwillig in eine Gruppe dafür.

Interviewer: Okay. Hast du auch online Soziale Interaktion zu anderen Personen?

Person C: Also online ... gut durch die Arbeit halt, wenn ich mit Kunden per E-Mail schreib. Durch die sozialen Medien, also ich habe nur Instagram ich benutze nichts anderes, Also WhatsApp und Instagram halt, also wenn dann darüber.

Interviewer: Ok aber ist jetzt nicht so, dass du zum Beispiel Personen **nur** online kennst und mit denen **nur** online interagierst, also abgesehen von deinen Kunden bei der Arbeit?

Person C: Ne, nicht regelmäßig. Also es gibt online, ich sag mal in Interessensgruppen, zum Beispiel bin ich in einem Buchclub, wo wir uns einfach in so eine Art freien Chat, in den wir uns über Bücher und Literatur austauschen und die Menschen kenne ich zum Beispiel nur online

Interviewer: Okay, aber da geht es wahrscheinlich dann nur um die Bücher, oder? Oder ergeben sich mit den Personen dann auch tiefgründige Gespräche über Privates?

Person C: Nein genau, also meine Onlinebekanntschaften sind alle sehr themenspezifisch also da jetzt zum Beispiel für Literatur

Interviewer: Würdest du dann sagen, dass du dich als Mitglied einer online Gruppe fühlst?

Person C: Ja, also am ehesten dann von dem Buchclub

Interviewer: Und würdest du sagen, dass online Gruppen reale Gruppen ersetzen können?

Person C: Glaub nicht, dass es das kann. Manchmal würde ich mir wünschen, dass ich das Haus nicht verlassen müsste für sowas, aber ich merke den Unterschied, dadurch dass es bei mir so Phasen abhängig ist und alle paar Wochen irgendwie sich tauscht, merk ich immer stark den Unterschied zwischen ich war nur online und habe online was gemacht und ich war wirklich draußen und hab Menschen gesehen und mit Menschen richtig gesprochen. Und dann merke ich, dass das zwei verschiedene Dinge sind und dann glaube ich nicht, dass man das wirklich ersetzen kann.

Interviewer: Was findest du, wo genau liegt da der Unterschied?

Person C: Ich glaube für mich ist es viel, dass man die Mimik und Gestik von den Menschen hat also einfach das Gesicht sehen zu können und auch der Körperkontakt, wenn ich meine Freunde treffe oder auch, wenn wir uns bei den Pfadfinden treffen, umarmen wir uns zur Begrüßung. Oder auch, ich hab einen guten Freund, der hat einen ganz bestimmten Geruch - bei manchen Menschen merk ich das einfach also was diese Person dann auch ausmacht, so dieser Geruch oder eine bestimmte Gestik, die gehört dann zur Person und das gibt es online nicht.

Interviewer: Ja auf jeden Fall. Sind das dann auch die Punkte, die du vermisst, wenn du dich sozial isolierst? Weil die eben der online Kontakt nicht ersetzen kann?

Person C: ja

Interviewer: Und ist das auch der Punkt, wo du dann merkst, dass du aus der sozialen Isolation wieder rausmusst und wieder unter Menschen musst?

Person C: Ja das auf jeden Fall. Das es auf jeden Fall hilfreich ist und ich es tun sollte, wie die Umsetzung dann klappt ist manchmal unterschiedlich. Aber es ist schon ein Teil in mir da, der sagt „Hey guck mal, damit könnte es dir wieder besser gehen oder das würde was verändern“

Interviewer: Können dir während der Isolation die online Kontakte trotzdem helfen, um dich weniger isoliert zu fühlen?

Person C: Manchmal ja. Es kommt drauf an, welcher Onlinekontakt. Ich habe zum Beispiel noch - ich weiß nicht, ob du U25 kennst?

Interviewer: Nee ich glaube nicht.

Person C: Okay U25 ist so eine online Beratungsstelle zur Suizidprävention. Da habe ich mich vor 2 Jahren angemeldet, als ich eben Suizidgedanken hatte und das ist aber trotzdem fortlaufend. Also ich habe jetzt keine mehr aber der Kontakt ist trotzdem noch da, wo man dann mit ausgebildeten Peers schreibt, also die ungefähr im gleichen Alter sind und sich über die Ganzen psychologischen Sachen und wie es einem geht und wie man auch so mit schwierigen Themen umgehen kann, schreiben kann.

Interviewer: und das hilft dir dann, in solchen Phasen?

Person C: Ja in solchen Phasen hilft es mir dann eher, online mit jemanden zu schreiben der mich versteht. Also, wenn ich über soziale Isolation oder Depressionen mit einer Freundin zum Beispiel schreibe, die ich total mag aber die davon einfach keine Ahnung hat und kein wirkliches Verständnis davon, am Ende hilft mir das überhaupt nicht oder wenn zum Beispiel mein Bruder reinkommt und sagt: „steh doch einfach auf“ dann denk ich mir so alter verpiss dich einfach, weil du hilfst mir kein Stück.

Interviewer: Ne das hilft halt wirklich dann nicht, wenn's so einfach wäre könnte man es ja machen.

Person C: Also mir helfen die online Sachen dann nur, wenn da auch Menschen dahinterstecken, die verstehen was das Ganze bedeutet und nachvollziehen können, wie es mir geht.

Interviewer: Ja klar, da fühlt man sich dann auch gleich viel mehr verstanden.

Person C: Ja und auf alle anderen Menschen reagiere ich eigentlich allergisch.

Interviewer: Ja versteh ich. Okay gut, dann wäre das jetzt das Thema gewesen zur sozialen Isolation. Ich habe jetzt am Schluss noch ein paar Fragen, zu deinen Ideen oder Wünsche zur Verbesserung.

Erste Frage: Wenn du dich sozial isoliert fühlst, wünschst du dir dann, aus der Isolation herauszukommen?

Person C: Ja es ist für mich so eine Metaebene, die genau weiß, ja da ist ein Teil, der herauskommen möchte aber es ist so ein bisschen wie ein Magnet, der einen nach unten zieht zusammen mit der Depression und das „du brauchst doch gar keine Menschen, das ist doch eh unnötig“ das zieht einen so runter und der andere Teil kämpft sozusagen dagegen an, dass man wieder unter Menschen kommt.

Interviewer: Und hast du eine Idee was dir dann helfen könnte, um diese negativen Auswirkungen von der sozialen Installation zu reduzieren?

Person C: Ja, also zum einen eben der Online-Kontakt mit Menschen, die mich verstehen. Ich habe mittlerweile auch einfach sehr viel schon aufgebaut an Hilfestellungen, damit es einfach nicht so lange bleibt die Phasen, weil das betrifft natürlich auch den Alltag, wenn man es nicht wirklich schafft, mit Menschen umzugehen dann kann man auch nicht richtig arbeiten gehen, wenn man außerhalb arbeitet. Mir hilft es zum Beispiel auch allgemein meinen Therapieordner durchzugehen also zur Therapie überhaupt weiter gehen. Auch in den Phasen, also das durchzuhalten damit es besser werden kann.

Interviewer: Ja klar. Und was würdest du anderen, die von Isolationen betroffen sind, was könntest du denen raten?

Person C: Mhm ich glaub das ist, also wenn sie zum Beispiel noch keine professionelle Unterstützung haben, dass es wirklich hilfreich ist, sich hier psychologische Hilfe auch zu holen, weil ganz alleine, wenn das ganz neu ist, ist das fast unmöglich oder sich auch jemandem anzuvertrauen, wo man das Gefühl hat, ok die Person könnte verstehen, was ich meine oder könnte zumindest mir dabei helfen, geeignete Hilfe zu finden. Oder auch sich zu Beginn erstmal selbst einzugestehen, dass da was nicht so ganz normal ist oder nicht so ganz gesund und dann, wenn man drauf angesprochen wurde, so wie ich damals von meiner Mutter zu sagen, „ja du hast da schon recht“ also dieses Eingeständnis überhaupt erstmal zu haben - ja das ist wahrscheinlich sogar der erste Schritt, damit es besser werden kann. Auch dieser erste Schritt, dass man es will, dass es besser wird. Weil wenn man nicht rauskommen will, dann kann einem auch keiner helfen.

Interviewer: Ja das stimmt auf jeden Fall

Person C: Und wenn man es dann so anfängt zu schaffen, sich ein Hobby zu suchen, wo man regelmäßig rausgeht. Ich habe zwischendrin aufgehört zu tanzen und da hab ich das dann auch sehr gemerkt und auch geraten bekommen, eine feste Sache zu haben und einen festen Termin, wo man

Menschen sieht im besten Fall halt auch Sport, weil ich find das hilft auch viel, sich allgemein besser zu fühlen, wenn man sich allgemein besser fühlt kann man Probleme besser angehen.

Interviewer: Ja das ist ein guter Punkt, dass man einfach, wie du sagst so einen festen Termin hat, wo man dann mit anderen Menschen in Kontakt kommt. Das denke ich ist schon mal gut

Person C: Und auch nicht zu viel auf einmal zu machen. Klein anzufangen mit den Problemen und den Wegen zur Verbesserung

Interviewer: Ja das stimmt. Okay noch eine letzte Frage: Wird deiner Meinung nach schon genug getan, um Menschen, die sozial isoliert sind zu unterstützen oder würde dir da was einfallen, wo mehr getan werden könnte?

Person C: Also ich glaub mehr getan in dem Sinne, dass mehr drüber gesprochen wird. Also wirklich Aufklärung und darüber sprechen, ist so der Hauptpunkt. Dass mehr darüber aufgeklärt wird, was soziale Isolation oder Depression überhaupt bedeutet und welche Auswirkungen das haben kann.

Interviewer: Okay. Dann haben wir jetzt soweit alles besprochen. Gibt es von deiner Seite aus noch Fragen oder haben wir über ein wichtiges Thema nicht gesprochen?

Person C: Ne ich habe soweit keine Fragen und wir haben auch über alles wichtige gesprochen finde ich.

Interviewer: Gut. Dann danke ich dir auf jeden Fall vielmal, dass du dir die Zeit für dieses Interview genommen hast! Und beende jetzt auch die Aufnahme.

B.4 Interviewpartner D

Interviewer: Danke, dass du dir die Zeit nimmst für das Interview! Ich werde erst etwas zum Ablauf sagen und wie lange es etwa dauert. Genau, also es wird so circa 30 Minuten oder 40 Minuten dauern. Es kommt immer drauf an wieviel wir drüber reden. Und es geht eben drum - also meine Bachelorarbeit hat das Thema Auswirkungen sozialer Isolation auf die Entwicklung des Selbst und deswegen möchte ich rausfinden, was soziale Isolation ja eben für Auswirkungen hat und deswegen geht es in einem Interview dann auch einfach um deine Erfahrungen, die du so mit sozialer Isolation gemacht hast. Ich muss auch noch sagen, dass ich das Ganze aufnehmen muss. Also du bleibst anonym, dein Name wird nicht erwähnt, die Aufnahme ist einfach nur zur Protokollierung. Ist das für dich in Ordnung?

Person D: Ja, ja, alles gut.

Interviewer: Ok, super. Genau, es geht eben um soziale Isolation und auch um Fragen zum Selbst und Selbstkonzept. In dem Dokument, welches du von mir bekommen hast, sind ganz oben die Begriffe definiert weil es sein kann, dass ich die im Laufe des Interviews mal erwähne, dass du dann schon mal so grob weißt, was die bedeuten. Aber du kannst mich auch ansonsten jederzeit einfach fragen, falls irgendwas unklar ist. Ja gut, hast du soweit bisher irgendwelche Fragen?

Person D: Nee, eigentlich OK.

Interviewer: Gut, dann können wir auch gerne anfangen.

Person D: OK.

Interviewer: erstmal zu dir, wie alt bist du?

Person D: Also jetzt bin ich 22 und als ich die Erfahrungen mit sozialer Isolation gemacht habe war ich 19 bis 20.

Interviewer: Und was hast du zu der Zeit beruflich gemacht?

Person D: Also ich war Studentin und dann später au Pair.

Interviewer: Hattest du in der Zeit viel mit anderen zu tun?

Person D: Jein, weil Uni war halt wegen Corona nur online. Allein dadurch hat man dann schon keine sozialen Kontakte. Und dann als Au Pair die ersten 6 Monate nur mit der Gastfamilie.

Interviewer: OK. Hattest du zu der Zeit in deiner Freizeit irgendwelche Hobbys gemacht, die andere Personen mit inbegriffen haben?

Person D: Ich habe Ballett gemacht, da waren auch andere Leute. Aber halt in der einen Gruppe waren nur Erwachsene, so im Alter von 50. Und in der anderen Gruppe waren Personen, die waren dann irgendwie 3-4 Jahre jünger als ich. Also halt schon so soziale Kontakte, aber es war immer nur so „Hallo“ und „Tschüss“ also ist jetzt nicht so, dass ich dadurch Freunde gefunden habe. Und ansonsten war ich halt immer bei meinem Exfreund und dann irgendwie so mit seiner Familie oder mit meiner Familie oder halt teilweise auch abends mit der Gastfamilie, aber jetzt mit Freunden oder so zum Beispiel eigentlich gar nichts.

Interviewer: OK und was schätzt du, mit wieviel sozialen Kontakten hattest du damals so circa in der Woche zu tun?

Person D: Also ich habe mir das aufgeschrieben - mit meiner Familie waren das 3 Leute. Bei meinem Exfreund oder mit seiner Familie, also wenn ich nur mit ihm war, dann eine Person, aber wenn man dann so die ganze Familie mit einbezieht, halt 1 bis 7 und meine Gastfamilie waren 6 Leute nochmal. Also die hatten 4 Kinder im Alter von 3 bis 10, und dann eben die zwei Eltern.

Interviewer: Hast du dich damals sozial isoliert gefühlt?

Person D: Also, wenn ich so zurückdenke, habe ich mir da damals gar nicht so viel Gedanken drum gemacht, aber manchmal habe ich halt schon echt gemerkt, dass ich so eigentlich niemanden hatte, mit dem ich halt sonst reden konnte. Also, keine Freundin oder so. Also außer mein Ex-Freund hatte ich niemand, mit dem ich richtig reden konnte und man braucht ja dann schon auch mal Freunde. Also jemanden zum Reden unabhängig von seinem Partner. Und ich habe halt auch nichts unternommen. Ich bin nicht rausgegangen, nicht Essen gegangen, nicht ins Kino gegangen oder so, halt einfach auch so Sachen, die man mit anderen Leuten macht. Ich habe halt nur Sachen gemacht mit meinem Ex-Freund und sonst halt wirklich gar nichts.

Interviewer: War er dann auch der Grund dafür, dass du mit niemand sonst mehr was gemacht hast?

Person D: Ja, also weil... Er hat halt sehr meine Freunde damals schlecht geredet also die eine Freundin war in seinen Augen voll die Dumme, die andere voll die Schlampe usw. Und er war wirklich sehr eifersüchtig auch und wollte, dass wir halt nur Zeit füreinander haben. Und dadurch hat sich das dann entwickelt, dass ich nichts mehr mit Freunden unternommen habe, sondern nur mit ihm. Also, wie man sich denken kann, war das dann auch keine gesunde Beziehung mehr. Also emotional sehr manipulierend. Dadurch habe ich dann auch eine Depression und Angststörung entwickelt und dadurch war ich dann halt noch mehr so zurückgezogen und das Paradoxe war, dass er mir dann halt damit immer geholfen hat. Also er hatte die Probleme ausgelöst, aber gleichzeitig war er der Einzige, mit dem ich darüber reden konnte.

Interviewer: Voll die Manipulation dann auch.

Person D: Ja, sehr. Deswegen war die Isolation auch eher unfreiwillig und dann halt durch diese ganzen Folgen, dass ich halt wirklich so unsicher geworden bin, und so hat sich das dann glaube ich einfach noch vertieft, dass ich dann auch mit niemandem mehr was zu tun hatte. Und meiner Schwester ging es zu der Zeit auch nicht so gut, die war auch in einer Klinik und da habe ich mich dann auch einfach so komplett abgeschottet. Aber das tut einem halt nicht gut.

Interviewer: Nein also da sollte eine Beziehung nicht der Grund dafür sein, dass man alle anderen Menschen verliert.

Person D: Nein eigentlich nicht. Also mein Au Pair war in Amerika und da hatte er mir auch alles verboten - ja, mach das nicht und triff dich nicht mit den Leuten, weshalb ich dann auch keine neuen Kontakte geknüpft habe. So ging das die ersten 6 Monate lang bis ich Schluss gemacht habe und dann bin ich ein bisschen mehr aus mir rausgekommen. Aber am Anfang in Amerika war das dann wirklich nicht so einfach.

Interviewer: Also das heißt, ihr wart zusammen, da warst du dann noch in Deutschland und da hat es dann auch schon angefangen, dass du dich isoliert hast und zu niemandem mehr Kontakt hattest?

Person D: Genau, also nach einem halben Jahr der Beziehung ungefähr.

Interviewer: Und dann bist du eben nach Amerika und da ging die Isolation weiter, bis du dich von ihm getrennt hast, weil er dir eigentlich verboten hat, dich mit anderen zu treffen?

Person D: Ja, genau.

Interviewer: OK, und was würdest du schätzen, wieviel sozialer Kontakt für dich ausgereicht hätte, um dich nicht so allein zu fühlen?

Person D: Also so einmal oder zweimal die Woche mit ein bis zwei Freundinnen einfach Treffen und Reden. Also das hätte eigentlich schon ausgereicht. Einfach dieses - dass man so zwischenmenschlichen Kontakt hat mit anderen Leuten.

Interviewer: Ja, auf jeden Fall. Und wie lang ging die Isolation dann insgesamt?

Person D: Also Oktober 2020 bis Mai 2022

Interviewer: Ach krass, also eineinhalb Jahre. Schon echt lang. Und hast du damals diese Isolation als negativ empfunden?

Person D: Also wie gesagt, einerseits habe ich das gar nicht so wahrgenommen, irgendwie. Also ich habe diese negativen Sachen auch voll verdrängt. Aber trotzdem auch echt negativ so, weil ich halt einfach - Ich habe auch voll oft gesagt, ich vermisse es voll Freundinnen zu haben. So eine Girls Group oder so zu haben. Und also ich meine, dadurch hat eigentlich keiner mitbekommen, wie ich behandelt wurde, sonst hätte jemand ja auch was sagen können und ich bin dadurch halt auch sehr unsicher geworden. Ich habe mich schon oft allein gefühlt. Also ich meine in der Beziehung war ja nicht alles schlecht, also wir hatten auch schöne Zeiten. Aber das reicht halt nicht. Auch – wenn man eine gute Beziehung führt, braucht man trotzdem Freunde und noch ein anderes Leben.

Interviewer: Und wann hast du das dann erst realisiert, dass das wirklich so negativ ist? Hast du es dann erst realisiert, als du dich getrennt hast?

Person D: Als ich nach Amerika gegangen bin, habe ich das gemerkt, weil ich dann ja wirklich eigentlich niemanden mehr hatte. Nicht mehr mein Ex-Freund, sondern ich war wirklich einfach immer allein. Ich war da an der East Coast und da wird es halt im Winter auch richtig kalt und es wird früh dunkel. Also um 16 Uhr wird es dunkel und es waren über 2 Monate -14 Grad und man kann halt deswegen nicht groß rausgehen oder irgendwas draußen machen. Deswegen habe ich dann da echt so krass gemerkt - Boah, ich bin gerade nach der Arbeit jeden Tag einfach nur in meinem Zimmer und bin hier am Vergammeln und habe ja nicht mal eine Freundin, mit der ich mich treffen kann. Und da habe ich das schon gemerkt, dass es sehr negativ ist.

Interviewer: Hast du dann emotional gemerkt, dass es dir nicht gut geht, aber hast erst nicht bewusst wahrgenommen, woran es liegt?

Person D: Ich glaube – doch ich habe das schon gemerkt. Mir ging es auch echt nicht so gut. Ich meinte dann auch irgendwann zu meinem Ex Freund, weißt du eigentlich, wie scheiße es mir gerade geht? Ich habe hier niemanden und das ist gerade echt schlimm für mich, dass ich niemanden hier habe. Also ich habe das schon gut gemerkt. Also mir ging es auch echt nicht so toll.

Interviewer: Ja klar. Okay. Und welche Veränderung konntest du bei dir selbst feststellen in dieser Zeit?

Person D: Also das schlimmste war, dass ich sehr unsicher und ängstlich irgendwie dadurch geworden bin, vor allem im Umgang mit anderen Leuten. Ich habe mich teilweise nicht getraut mit anderen Leuten zu reden. Also ich war ganz verschlossen und wirklich sehr unsicher. Und ich dachte immer, ich mache alles falsch. Ich bin nach den ersten 2 Monaten fast bei meiner Gastfamilie rausgeflogen, weil die dachten, dass ich die hasse. Dabei war ich einfach so unsicher und dachte immer, die wollen mich nicht dabeihaben und ihr eigenes Ding machen. Deswegen habe ich mich so voll zurückgezogen, weil ich eben so unsicher war. Das war ganz schlimm. Da ist das dann echt aufgefallen

und wie sehr ich irgendwie dachte, dass ich alles falsch mache und einfach dieses Ganze Soziale einfach nicht mehr da ist.

Interviewer: Mhm ja ist echt krass. Okay und gab es auch irgendwas Positives, was du empfunden hast daran, dass du dich nicht mehr mit anderen getroffen hast?

Person D: Also ich habe halt dadurch echt gelernt, dass ich mich auf mich selbst verlassen kann und halt auch sehr eigenständig war. Also ich habe dann halt auch irgendwann sehr viel allein gemacht, also ich bin immer alleine rumgefahren, bin alleine in die Stadt gegangen und hab dann alleine Sachen gemacht. Das war eigentlich schon echt eine gute Sache, weil seitdem - also ich hatte das eigentlich auch vorher schon, dass ich eigentlich gut alleine sein konnte - aber dadurch habe ich noch mehr gemerkt, das ist nichts Schlimmes, wenn man was alleine macht und einfach mal wirklich so Zeit mit sich selber verbringt, so deswegen manche Leute können das ja gar nicht, dass sie irgendwie mal einen Tag alleine in ihrem Zimmer sind, die werden dann verrückt. Das hat das halt irgendwie schon so verstärkt, dass ich einfach wirklich gut alleine sein kann. Also das ist dann eigentlich was Positives, was herausgekommen ist, ja.

Interviewer: Okay. Ja dann hat es wenigstens noch irgendwas Positives gehabt haha. Aber trotzdem natürlich überhaupt nicht schön die ganze Geschichte. Und was würdest du sagen, ab welchem Zeitpunkt hat es angefangen, dass es negativ wurde? Also ab wann hat sich die Isolation wirklich negativ auf dich ausgewirkt?

Person D: Also ich glaube, dass es wirklich so schlimm geworden ist, war dann nach einem Jahr, wo ich dann in Amerika war. Also angefangen in Deutschland und als ich dann in Amerika war, ging das dann glaub ich 3 bis 4 Wochen, bis es wirklich sehr negativ wurde. Weil ich ja dann wirklich komplett alleine war. Aber in Summe dann 1 Jahr der Isolation.

Interviewer: Das ist schon echt lang. Also nach einem Jahr hast du dann auf jeden Fall gemerkt, dass es negativ ist?

Person D: Ja, genau.

Interviewer: Ja, OK. Gut, dann war das jetzt so der Themenblock über deine Erfahrung mit der sozialen Isolation und jetzt als nächstes werde ich dir paar Fragen zu deinem Selbstkonzept, Selbstwert und soziale Identität stellen, wie das zu der Zeit war. Wenn ich jetzt damals zu dir gesagt hätte, beschreibe dich selbst. Wer bist du? Was wäre dir zu der Zeit eingefallen?

Person D: Also ich glaube, mir wäre die Frage schwer gefallen zu beantworten, aber ich hätte mich trotzdem als offene Person beschrieben aber eben auch sehr ängstlich, unsicher und schüchterner.

Interviewer: Okay. Was möchtest du an dir und was möchtest du nicht an dir?

Person D: Gute Frage. Womit ich sehr Probleme damals hatte, war mein Aussehen, also auch so mein Körperbild. Und was ich eigentlich an mir mochte... Ja, also nicht so viel damals, glaub ich. Also was ich gerne mochte, und das mag ich auch immer noch, war mein Ausgleich für meine schlechten Gefühle. Also ich habe dann sehr viel Gebacken und das hat mir ein Gefühl gegeben von, ja das kann ich gut. Da war ich dann schon stolz drauf.

Interviewer: Okay, Und das mit dem Körperbild. Du meintest, dass du das damals nicht mochtest. War das vor der Isolation anders, mochtest du das da noch oder war das schon immer ein Problem?

Person D: Also, Zweifel waren schon immer da. Aber durch die soziale Isolation ist das dann bisschen eskaliert, glaube ich. Also mein Selbstwert über meinen Körper sehr, sehr schlecht. Also ich dachte, ich wäre fett, obwohl ich wirklich sehr dünn war. Also es war davor auch nicht gut, aber so schlimm war es nie.

Interviewer: Schlimmer okay. Würdest du sagen, dass du damals so im Großen und Ganzen, also sowohl charakterlich als auch vom Aussehen her, mit dir selbst zufrieden warst?

Person D: Ja, eigentlich schon.

Interviewer: Und würdest du dein Selbstwertgefühl von der Zeit eher als positiv oder als negativ beschreiben?

Person D: Eher negativ.

Interviewer: OK, also du warst im Großen und Ganzen mit dir zufrieden, aber vom Selbstwert her war trotzdem eher negativ, dass du doch vieles nicht an dir mochtest?

Person D: Ja also, wenn ich jetzt so zwei Jahre zurückdenke, hätte ich vermutlich schon gesagt, dass ich eine nette Person bin und vom Charakter her passt eigentlich alles. Aber irgendwie hatte ich trotzdem das Gefühl, ich bin nicht gut genug und das irgendwas fehlt. Und ja – ich einfach nicht gut genug bin.

Interviewer: Aber konntest du auch sagen, was dir fehlt?

Person D: Nicht wirklich. Es waren einfach so Zweifel.

Interviewer: OK, also einfach das Gefühl, ich reich nicht aus. Hättest du das vor der sozialen Isolation anders beschrieben?

Person D: Ja, auf jeden Fall, also ich war davor sehr, sehr offen. Also ich habe mich selbst als echt sehr freundlich gesehen und auch als ich mein Praktikum im Krankenhaus gemacht habe, wurde ich von allen immer Miss. Sunshine genannt. Also ich hatte echt ein ganz anderes auftreten und war auch echt selbstbewusst und mich hatte eigentlich wirklich so nichts gejackt, wenn ich so

nachdenke. Also mich hat das wirklich gar nicht so interessiert, was andere Leute über mich gedacht oder gesagt haben. Es war schon echt ein großer Unterschied zu dem, wie ich dann in der Zeit während der Isolation war.

Interviewer: Also würdest du sagen, dass du vorher selbstsicherer warst und ein positiveres Selbstwertgefühl hattest?

Person D: Ja auf jeden Fall.

Interviewer: Würdest du auch sagen, dass das mit dieser Unsicherheit und Schüchternheit sag ich jetzt mal, dass das so der größte Punkt ist, der sich durch die Isolation verändert hat?

Person D: Ja, schon. Also halt wie gesagt so viel Selbstzweifel und denken, dass ich alles falsch mache.

Interviewer: Okay. Hast du dich zu der Zeit auch viel mit anderen Personen verglichen?

Person D: Ja, auch. Also auf der einen Seite das Aussehen von anderen, aber auf der anderen Seite auch die Offenheit von anderen Leuten. Dass es denen nicht schwerfällt, miteinander zu lachen und zu reden und auf andere Menschen zuzugehen. Also da war ich irgendwie - das habe ich schon sehr verglichen.

Interviewer: Und bei dem Vergleich hast du dann festgestellt, dass andere irgendwie da offener sind als du?

Person D: Ja, genau.

Interviewer: Hast du dir dann gewünscht, genauso zu sein?

Person D: Ja, ich dachte mir dann so – wieso kann ich nicht mit der Person befreundet sein oder genauso sein.

Interviewer: Okay. Hast du dich damals als Mitglied einer sozialen Gruppe gefühlt?

Person D: Nein

Interviewer: Das kam jetzt wie aus der Pistole geschossen haha. OK, also wenn ich dich damals gefragt hatte, gibt es irgendeine Gruppe oder Gemeinschaft in deinem Leben, hättest du nein gesagt?

Person D: Ja, ich hätte definitiv nein gesagt.

Interviewer: Und wieso gab es keine Gemeinschaft? Also zum Beispiel Familie, wäre jetzt auch eine Gemeinschaft oder Gruppe, aber da hast du dich auch nicht so als Mitglied gefühlt zu der Zeit?

Person D: Ja also irgendwie – es für mich einfach meine Familie. Und dadurch, dass es meiner Schwester so schlecht ging zu der Zeit, waren die halt auch so benommen und meine Eltern waren

damit beschäftigt. Da war halt auch echt nicht so viel familiärer Halt in dieser Zeit sag ich jetzt mal. Und deswegen war ich auch in meiner Familie auf mich selbst gestellt und musste mich um mich selbst kümmern. Und bei der Familie meines Ex-Freundes, da war ich halt nur die Freundin. Aber da habe ich mich schon mehr zu Hause gefühlt. Aber trotzdem ist es ja nicht deine Familie und die waren halt auch Türkisch, das heißt, die haben auch viel Türkisch zu Hause geredet und dann kann man ja auch nicht so viel mitreden. Und dann bei meiner Gastfamilie – ja das ist ja auch nicht meine Familie also ich habe die auch echt gerne, aber ist ja trotzdem nicht die Familie. Und wenn man dann 8 Stunden am Tag mit den Kindern schon arbeitet, meinten die Eltern auch so, du brauchst dann auch einfach deinen Freiraum so in der Zeit.

Interviewer: Ja, klar. Also so irgendwie Gruppeninteraktion oder so ein Gruppenzugehörigkeitsgefühl hat komplett gefehlt in der Zeit?

Person D: Ja genau, also halt auch bei meiner Ballettgruppe. Die kannten sich da alle und für mich war ich dann so sie Fremde irgendwie. Vielleicht habe ich mir das wegen meiner Unsicherheit auch nur eingeredet aber ja, keine Ahnung.

Interviewer: War das in Amerika dann?

Person D: Ja genau. Also ich hatte in Deutschland auch schon Ballett gemacht, aber hier war halt Anfang 21 war das halbe Jahr ja eh Lockdown. Da hatten wir dann gar kein Training und dann war ich dann noch nach den Sommerferien irgendwie auch nur noch so 2 Monate aber da. Aber ich war nur beim Training oder zu Hause also nichts Nennenswertes.

Interviewer: und da in der Ballettgruppe in Amerika hast du dich aber trotzdem dann nicht so zugehörig gefühlt oder bist irgendwie nicht so angekommen?

Person D: Ja genau, ich mein ich war nur einmal die Woche da im Training und die hatten viermal die Woche oder so. Das ist dann halt auch immer nur eine Stunde und die waren ja auch jünger als ich. Also ich habe mich da so ganz fehl am Platz gefühlt leider. Die waren auch alle Super süß, aber ich habe mich da trotzdem nicht so wohl gefühlt.

Interviewer: Ja, okay. Ist es dir in der Zeit auch schwer gefallen in einem Team zu arbeiten oder mit anderen gemeinsam irgendwelche Aufgaben zu bewältigen.

Person D: Nee, das eigentlich gar nicht. Also weil ich bin und war noch nie eine Person, die ein Problem damit hat, mit anderen zusammen zu arbeiten. Also für meine Uni hatten wir zum Beispiel per Zoom trotzdem Gruppenaufgaben und da hatte ich nie Probleme mit.

Interviewer: OK, ja. Hattest du zu der Zeit online soziale Interaktionen zu anderen Personen?

Person D: Ja, also halt teils durch die Uni. Es war dann halt aber wirklich auf Uni beschränkt so, wenn wir dann mal irgendwie so Gruppenarbeit hatten in Zoom Meetings oder so, das Tat dann auch echt gut, also dann da so eine halbe Stunde einfach mit irgendjemand zu reden, auch wenn es nur um Uni ging, das war dann trotzdem echt eigentlich ganz nice und ich habe dann über Twitter ein paar Mädels kennengelernt. Und dann halt in so Mädels Group Chats war das irgendwie immer so ein bisschen Girls Talk hin und her.

Interviewer: Okay, das heißt, die waren dann eigentlich so deine Kontakte in der Zeit.

Person D: Genau

Interviewer: Haben die dann in eine große Rolle in deinem Leben für dich gespielt?

Person D: Also teilweise echt schon so. Das war auch irgendwie so bestärkend und hat halt auch einfach irgendwie gut getan mal wieder mit anderen Mädels Kontakt zu haben.

Interviewer: War das dann sehr oberflächlicher Kontakt oder konntest du mit denen schon auch tiefgründiger Gespräche führen?

Person D: Teils so und teils so. Aber doch eigentlich schon. Ich konnte mit denen dann auch über meine Beziehung reden, weil mit meinen alten Freunden habe ich mich das nicht getraut und hatte ja dann auch keinen Kontakt mehr zu denen. Aber mit den online Freundinnen konnte ich da wirklich gut drüber reden und wurde dann auch immer mehr dazu bestärkt, das zu beenden.

Interviewer: Ja, Gott sei Dank haha.

Person D: Genau haha.

Interviewer: Waren das dann immer nur Einzelchats oder auch Gruppenchats?

Person D: Wir hatten auch eine Gruppe glaub ich von mehreren Personen.

Interviewer: Hast du dich dann als Mitglied vielleicht dieser Gruppe gefühlt oder auch eher nicht so?

Person D: Joa, so ein bisschen, aber ich habe dem irgendwie nicht so viel Bedeutung geschenkt irgendwie, weil es halt Online ist und kein Ersatz zu echtem Menschenkontakt.

Interviewer: Ja, also das wäre jetzt auch die nächste Frage gewesen, ob du findest, dass so online Gruppen reale Gruppen ersetzen können?

Person D: Ne, ... Also irgendwo tut es halt schon einfach gut, mit anderen Leuten zu kommunizieren, aber im Endeffekt, fehlt das Zwischenmenschliche einfach und man weiß halt eigentlich auch im Endeffekt nicht wirklich so, wer dahintersteckt. Und ob die Person ehrlich ist – ich mein klar,

kann man in Echt auch nicht immer wissen - aber wie jemand in echt spricht und auch das Nonverbale sagte eigentlich schon ziemlich viel aus.

Interviewer: Ja, das stimmt. Und das fällt dann halt auch komplett weg beim Online. Also so dieses Zwischenmenschliche, nonverbale oder auch das körperliche, das ist so das, was da trotzdem dann gefehlt hat?

Person D: Jaa genau. Irgendwann habe ich dann auch wieder angefangen mit meiner besten Freundin zu telefonieren von früher, wir hatten dann wieder zueinander gefunden. Und so lange Telefonate tun ja auch gut, aber wenn ich jetzt mich mit meiner besten Freundin treffe, so das tut einfach sehr gut. Manchmal reden wir auch gar nicht miteinander, aber eine Person, die man mag, einfach um sich zu haben, macht schon viel aus. Und das fehlt bei Online-Kontakt.

Interviewer: Ja, auf jeden Fall. Das fehlt einfach. Haben dir die Online-Kontakte trotzdem dabei helfen können, dass du dich ein bisschen weniger isoliert gefühlt hast?

Person D: Ja, schon. Und was man auch sagen muss, dann vergeht die Zeit ja auch ein bisschen schneller, wenn man jetzt nicht nur irgendwie auf TikTok oder Instagram so rumscrollt, sondern wenn man dann redet oder irgendwas schreibt fühlt sich das dann doch so ein bisschen bedeutungsvoller an.

Interviewer: Ja versteh ich, OK. Gut, dann waren das jetzt eigentlich so die Fragen zu den Auswirkungen auf dein Selbst und jetzt zum Schluss hätte ich nur noch ein paar Fragen was deine Ideen oder Wünsche von damals waren, aus der Isolation rauszukommen. Also hast du dir, als du es dann irgendwann realisiert hast, dass es negativ wird und du alleine bist, hast du dir dann gewünscht, aus dieser Isolation wieder herauszukommen?

Person D: Ja auf jeden Fall. Also ich wollte halt einfach wieder Freunde haben und Normalität und einfach ein normales Sozialleben haben. Ich dachte mir dann schon guck mal, ich könnte mich jetzt, anstatt dass ich immer allein rumsitze, könnte ich mich jetzt auch mit einer Freundin treffen und was unternehmen. Ich wollte wirklich wieder Freunde haben, das hat mir sehr gefehlt.

Interviewer: Und hattest du dann auch eine Idee, womit du das wieder hinkriegen könntest?

Person D: Also einfach mehr unter Leute kommen, so keine Angst haben, andere anzusprechen. Letztendlich habe ich eine Dating-App runtergeladen, halt nur um Freunde kennenzulernen. Hat dann auch geklappt. Ich habe mir das halt eigentlich anders gewünscht, dass man Leute in Echt kennenlernt, aber man muss ja erstmal in Kreise kommen, dass du halt erst mal in ein Setting kommst, wo du andere kennlernst.

Interviewer: Und, also wir haben gerade eben schon gesagt, dass diese online Interaktion dir so ein bisschen dabei helfen konnten, dass du dich weniger allein gefühlt hast. Gab es da noch was, was dir geholfen hat?

Person D: Ja, also irgendwann habe ich dann auch viel mit meiner Familie telefoniert. Das hat mir auch sehr geholfen. Und habe auch mehr Sport gemacht. Im Fitnessstudio und bin laufen gegangen, das hat mir auch geholfen. Und ich habe auch viel Verwandte in Amerika, die habe ich dann teilweise am Wochenende besucht und das tat dann auch echt gut. Also ich war so, Boah, das tut gerade richtig gut, dass ich hier Leute hab, die ich kenne, mit denen ich reden kann, und da hab ich dann halt auch irgendwie so gemerkt, s OK, ich muss irgendwas in meinem Leben ändern, weil das ist nicht normal.

Interviewer: Okay gut und eine Sache war ich dann auch noch, dass du dich dann eben von ihm getrennt hast, oder? Und das dann auch zur Veränderung beigetragen hat.

Person D: Ja, also wirklich so zwei Wochen nach der Trennung hatte ich wieder Freunde.

Interviewer: Ach krass. Aber wie hast du es dann da geschafft, wieder Leute anzusprechen, wie war das dann mit der Unsicherheit, nachdem du dich von ihm getrennt hast?

Person D: Also die war schon noch da. Ich habe einfach angefangen, Sachen zu machen die mir gut taten und habe mich auf mich selbst konzentriert. Und durch die Zeit mit meinen Verwandten habe ich auch gemerkt, dass ich normal bin und keine Angst davor haben muss, mit anderen Leuten zu sprechen. Und dass ich bei meiner Gastfamilie nicht immer alles so persönlich nehmen darf. Und durch Bumble-Friends habe ich dann langsam angefangen mich mit anderen wieder zu treffen. Und habe da auch eine gute Freundin dann gefunden und mit der immer mehr gemacht. Und dann war meine Unsicherheit mit der Zeit wie weggepustet.

Interviewer: Ja, voll schön, dass du aus der Isolation dann endlich rausgekommen bist. Okay ja, das waren dann eigentlich meine Fragen. Hast du soweit noch irgendwelche Rückfragen oder gab es noch irgendein wichtiges Thema von deiner Seite, was wir jetzt noch nicht angesprochen haben?

Person D: Nee, eigentlich nicht, glaube ich. Ich hoffe, ich konnte jetzt irgendwie helfen.

Interviewer: Ja, doch, auf jeden Fall. Hat mir sehr geholfen, vielen Dank!

B.5 Interviewpartner E

Interviewer: Danke, dass du dir die Zeit nimmst für das Interview! Ich werde erst etwas zum Ablauf sagen und wie lange es etwa dauert. Genau, also es wird so circa 30 Minuten oder 40 Minuten dauern. Es kommt immer drauf an wieviel wir drüber reden. Und es geht eben drum - also meine Bachelorarbeit hat das Thema Auswirkungen sozialer Isolation auf die Entwicklung des Selbst und deswegen möchte ich rausfinden, was soziale Isolation ja eben für Auswirkungen hat und deswegen geht es in einem Interview dann auch einfach um deine Erfahrungen, die du so mit sozialer Isolation gemacht hast. Ich muss auch noch sagen, dass ich das Ganze aufnehmen muss. Also du bleibst anonym, dein Name wird nicht erwähnt, die Aufnahme ist einfach nur zur Protokollierung. Ist das für dich in Ordnung?

Person E: Das ist für mich OK, sehr gerne.

Interviewer: Ok, super. Genau, es geht eben um soziale Isolation und auch um Fragen zum Selbst und Selbstkonzept. In dem Dokument, welches du von mir bekommen hast, sind ganz oben die Begriffe definiert weil es sein kann, dass ich die im Laufe des Interviews mal erwähne, dass du dann schon mal so grob weißt, was die bedeuten. Aber du kannst mich auch ansonsten jederzeit einfach fragen, falls irgendwas unklar ist. Ja gut, hast du soweit bisher irgendwelche Fragen?

Person E: Nein von meiner Seite aus ist alles klar, können gerne beginnen.

Interviewer: Genau dann würde ich jetzt erst mal anfangen mit ein paar Fragen zu dir und deiner Person. Erstmal, wenn ich fragen darf, wie alt bist du?

Person E: Natürlich ich bin 57. Und ich bin im Moment durch die Psyche Erwerbs gemindert.

Interviewer: Was hast du dann früher beruflich gemacht?

Person E: Ja, viel Verschiedenes. Viele Jobs im Kaufmännischen. Ich war mit meinem jetzigen Ex-Mann auch selbstständig. 365 Tage im Jahr gearbeitet und ja, da kam auch so eine Diagnose nach der anderen. Und wenn man viel arbeitet, zieht man sich zurück. Also ich habe mich zurückgezogen, ich hatte überhaupt keine Zeit mehr, keine Kraft mehr. Und ja, das mal so vorab.

Interviewer: Okay. Also du meinst gerade schon, es fällt dir schwer rauszugehen, aber gibt es was, was du gerne in deiner Freizeit machst?

Person E: Theoretisch ja. Ich liebe Zumba, ich liebe spazieren gehen draußen. In der Ruhe vor allen Dingen. Ich brauch arg viel Ruhe. Aber den Dreh zu haben, das alles auch zu tun. Fällt mir doch unheimlich schwer.

Interviewer: Okay verstehe. Ok, genau dann würde ich jetzt als nächstes anfangen, dir ein paar Fragen zu stellen zu deinen Erfahrungen mit der sozialen Isolation. Mal zur ersten Frage, was würdest du schätzen mit wie vielen Kontakten hast du circa pro Woche zu tun?

Person E: Also ich würde sagen es gibt Wochen, da habe ich mit niemandem persönlich Kontakt. Also einmal in der Woche meine Enkelkinder, weil meine Tochter arbeitet. Aber sonst eher nicht.

Interviewer: OK und fühlst du dich sozial isoliert?

Person E: Jein, muss ich sagen. Natürlich, die Bekanntschaften, die Freundschaften sind kaputt gegangen. Durch vieles Arbeiten hat man die Zeit nicht gehabt. Und Freundschaften oder Kontakte muss man pflegen, sonst halten sie nicht. Und das hatte ich halt nicht gemacht, und da fühl ich mich schon oftmals allein gelassen, ja. Richtige, persönliche Freundschaften gibt es eigentlich nicht mehr.

Interviewer: Ja, und weil du gerade meinstest, „Jein“ auf die Frage, ob du dich isoliert fühlst, in welchen Punkten fühlst du dich nicht isoliert?

Person E: Ja, manchmal ist mir einfach alles zu viel. Hat aber auch viel mit meiner Vergangenheit und meinen Depressionen zutun. Und da möchte ich lieber allein daheim sein. Trotzdem fällt es mir noch unheimlich schwer, mich mit mir zu beschäftigen. Also wirklich, ich brauch zwar auf der einen Seite Ruhe, aber auf der anderen Seite...aber ich bin dabei, mein Bewusstsein hat sich geöffnet.

Interviewer: Okay würdest du dann sagen, dass du dich freiwillig isolierst oder unfreiwillig?

Person E: Ja gut, manchmal mach ich das natürlich schon selbst.

Interviewer: Wobei es dann aber halt auch bei dir diese Isolation aufgrund von der Depression ist, oder? Aufgrund der Psyche.

Person E: Ja, sicher. Es ist halt auch so, mit vielen Menschen kannst du darüber nicht sprechen. Die verstehen das nicht, und meinen nur, ich soll mich nicht so anstellen. Da bin ich dann lieber allein – als mir sowas anhören zu müssen.

Interviewer: Und was würdest du schätzen, wieviel sozialer Kontakt du so in der Woche bräuchtest, um dich nicht allein zu fühlen? Also wieviel Kontakt wäre für dich schon ausreichend?

Person E: Das kann ich so jetzt nicht sagen. Aber auf jeden Fall die Regelmäßigkeit, dass es keine Woche gibt, wo man keine Kontakte hat. Dass also mindestens eine oder 2 sind in der Woche. Dass es auch mal was anderes gibt, eine andere Umgebung, andere Gespräche.

Interviewer: Ja, auch mal ein bisschen Abwechslung einfach in den Alltag. Was würdest du sagen, seit wann du dich schon so isolierst? Oder dich isoliert fühlst?

Person E: Also ich kann dir sagen bewusst wurde mir das erst letztes Jahr. Wo ich auch gemerkt habe, das funktioniert nicht mehr, dass ich funktioniere. Weil vorher habe ich einfach nur getan - über meine Grenzen. Mir ging es gesundheitlich, also körperlich schlecht. Und ins Bewusstsein gekommen ist mir das dann erst vor einem Jahr ca.

Interviewer: Das heißt unbewusst ist das Ganze eigentlich schon länger, aber bewusst jetzt seit einem Jahr. Und empfindest du diese Isolation als negativ oder eher als positiv?

Person E: Es ist schon negativ. Man fällt immer tiefer, man gibt sich immer mehr auf. Es ist wichtig, dass man für Körper, Geist und Seele Kontakte pflegt. Auf jeden Fall finde ich es eher negativ, ja.

Interviewer: OK, und in den Zeiten, mit der Depression, in denen es dir dann gar nicht gut geht und du dich ausgelaugt fühlst, dann meinstest du da isolierst du dich schon auch mal freiwillig, weil du die Zeit für dich brauchst. Ist das dann aber vielleicht in diesem Moment, empfindest du da diese Isolation auch als Entlastung und als positiv?

Person E: Ja, in dem Fall dann schon. Ja, weil ich es mir selbst aussuche. Ja, aber dann gibt's natürlich genau in dem Moment wieder Zeiten, wo ich aber jemanden bräuchte zum Reden. Manchmal reicht es, wenn man jemanden hat der zuhört und einfach Verständnis zeigt. Aber die meisten verstehen das leider nicht und deswegen isoliere ich mich dann.

Interviewer: OK. Welche Veränderungen konntest du bei dir selbst feststellen, seit der Isolation?

Person E: Das kann ich leider nicht so sagen...

Interviewer: Okay wir können auch erstmal weitermachen und dann, ich glaube später kommt eine ähnliche Frage. Vielleicht können wir dann da noch mal kurz gucken. OK. Ach, das ist die Frage. Hatten wir eigentlich gerade schon so ein bisschen, ob du auch schon mal das Gefühl hattest, dass die soziale Isolation auch positive Auswirkungen auf dich hatte?

Person E: Gut, in dem Moment, wo ich die Ruhe brauche, da ist es dann natürlich positiv.

Interviewer: Okay. Aber so, also Allergrößenteils findest du es schon als negativ, dass die sozialen Kontakte fehlten?

Person E: Ja, auf jeden Fall

Interviewer: OK, kannst du da noch mal beschreiben, was du genau negativ empfindest, was dir fehlt?

Person E: Ja, eben der Austausch, das Miteinander. Dass man einfach füreinander da ist. Unterstützung zu haben, dass andere einem Mut machen. Und das braucht jeder.

Interviewer: Zeitlich meinstest du, wurde es dir erst vor einem Jahr bewusst, dass dir soziale Kontakte in deinem Leben fehlen. Aber wenn du jetzt noch mal so zurückschaust, was würdest du sagen, ab wann hat es angefangen, dass das Fehlen sozialer Kontakte sich negativ ausgewirkt hat?

Person E: Puh, schon sehr früh. Ich bin halt geprägt durch die Kindheit, dann die Ehe. Ich habe nur funktioniert, ich hatte ja keine Zeit für irgendwas. Ich habe jahrelang 365 Tage nur gearbeitet. Dann Haushalt, Kind, wann willst du da noch irgendwas für dich tun oder Kontakte pflegen? Da hast du keine Kraft mehr für. Also ich hatte es nicht. Das war kein Leben, sondern nur ein Überleben. Und mit 56 wurde mir das bewusst, ging aber vorher schon Jahrzehnte so.

Interviewer: Ist interessant, dass das vorher schon so lange ging, aber du es nicht realisiert hast. Wahrscheinlich eben, weil du die ganze Zeit im Kopf hattest, „ich muss funktionieren, ich muss arbeiten, ich muss mich um die Kinder kümmern, ich muss das machen“ und wie du sagst, da hat man halt gar keine Zeit, um sich eigentlich mal mit sich selbst auseinanderzusetzen und sich mal zu überlegen, wie geht es mir eigentlich und wie ist das Leben überhaupt, dass ich gerade führe.

Person E: 1995, da hatte ich meine erste Angst und Panikattacke. Da wusste ich gar nicht, wie mir geschieht. Ich wusste nicht, was das ist und bin dann zum Hausarzt gegangen. Und dann fragt er mich, zu was ich denn jetzt bereit wäre. Aber das wird mir alles jetzt erst so bewusst, denn das hat so viel vorher angefangen. Ich habe wohl immer gesagt ich habe keine Zeit, wenn er gesagt hat, gehen sie mal dahin, machen sie mal das. Mein Hausarzt hat es viel früher gemerkt, ich aber nicht.

Interviewer: Bei dir hat es also damit angefangen, dass du dich aus Zeitgründen wegen Beruf, Kind und Haushalt isoliert hast und das alles hat sich dann so auf die Psyche ausgewirkt, dass du dich irgendwann aus psychischen Gründen noch mehr isoliert hast. Und dann warst du in einem Teufelskreis, aus dem du nicht mehr rausgekommen bist, oder?

Person E: Genau. Irgendwann waren die Freundschaften und Bekanntschaften dann schon so kaputt, dass ich von mir aus neue hätte aufbauen müssen und wieder auf Leute zugehen müssen. Und dafür hatte ich psychisch keine Kraft mehr. Ich war zu ausgelaugt. Ja und jetzt bin ich eben immer noch isoliert und habe keine wirklichen, regelmäßigen, persönlichen sozialen Kontakte.

Interviewer: Okay gut, dann würde ich jetzt zum nächsten Themenblock gehen, wo wir jetzt über das Selbst reden werden. Die erste Frage: beschreibe dich doch mal als Person, was würdest du auf die Frage „wer bin ich?“ antworten.

Person E: Wo ich das gelesen habe, kam gleich ein Fragezeichen dahinter. Da bin ich noch auf der Suche. Wer bin ich? Das fällt mir sehr schwer zu beantworten und ich noch ein Thema, wo ich noch ganz viel Arbeit habe.

Interviewer: Dass du selbst erkennst, wer du bist?

Person E: Ja, genau. Also der Bezug zu meinem Inneren braucht noch Zeit.

Interviewer: Okay. Kannst du mir Punkte nennen, die du an dir selbst magst?

Person E: Oh, schwierig. Ich weiß, dass ich ehrlich bin und zuverlässig bin und treu. Und äußerlich jetzt weniger. Da gefällt mir nichts.

Interviewer: Wenn ich dich jetzt frag, was du nicht an dir magst. Fallen dir da Punkte ein?

Person E: Ja, alles. Also ich bin noch entfernt von dem Punkt, wo ich vor dem Spiegel stehe und sage, ich gefalle mir.

Interviewer: Bist du im Großen und Ganzen mit dir selbst zufrieden?

Person E: Nee, auf keinen Fall. Das gab es auch noch nie, muss ich sagen. Es gefällt mir halt nicht, was ich sehe.

Interviewer: Würdest du dann dein Selbstwertgefühl auch eher als negativ beschreiben, oder?

Person E: Ja, das ist sehr ausbaufähig, mein Selbstwertgefühl.

Interviewer: Meinst du, dass du das vor der sozialen Isolation anders war?

Person E: Ne, denn ich war noch nie mit mir zufrieden. Das meinte auch mein Therapeut, bei dem ich schon sehr lang bin.

Interviewer: Vergleichst du dich mit anderen Personen?

Person E: Ja, leider. Obwohl ich genau weiß, sollen wir nicht jeder ist einzigartig, jeder ist gut so. Aber ja.

Interviewer: Und was stellst du dabei fest, wenn du dich vergleichst?

Person E: Ja, ich zieh immer der kürzeren. Der andere ist immer besser, schöner.

Interviewer: Siehst du dich selbst als Mitglied einer Gruppe?

Person E: Ja, jetzt durch die online Community, die ich da kennenlernen durfte, ja. Da fühl ich mich wohl, weil das sind ganz viele Menschen, die aus ähnlichen Situationen kommen und klar die sind sehr weit weg. Also da kann ich jetzt nicht mal gerade hinfahren.

Interviewer: Okay.

Person E: Zumal ich noch das Thema Ängste auch habe. Da kann ich nicht mal eben sagen, ich fahr jetzt mal 100 Kilometer irgendwohin. Da hilft mir der Online-Kontakt, das drüber sprechen hilft mir. Oder auch per Zoom telefonieren, weil da siehst du den anderen auch.

Interviewer: Wie siehst du denn selbst deine Rolle innerhalb dieser Gruppe?

Person E: Ja, dass ich ein Teil davon bin. Ich fühle mich wohl und da kann man so sein, wie man ist. Und sich so zeige, wie es einem geht.

Interviewer: Fällt es dir schwer, innerhalb eines Teams zu arbeiten oder mit anderen gemeinsam Aufgaben zu bewältigen?

Person E: Ne, das nicht. Das ist mir auch noch nie schwergefallen.

Interviewer: Ok gut. Also die nächste Frage wäre, ob du online soziale Interaktion zu anderen Personen hast. Aber das ist ja dann eben die online Community, mit der du da im Austausch bist. Und du meinstest ihr telefoniert dann aber auch, oder wie ist der Kontakt?

Person E: Genau. Also wir haben Gruppen oder auch so mit Einzelnen, wo wir uns vernetzt haben. Und mal zoomen wir, telefonieren oder schreiben. Das Zoomen gefällt uns am besten, weil das einfach persönlicher ist. Wir unterstützen uns gegenseitig und das ist sehr wertvoll, weil diese Unterstützung von anderen habe ich im realen Leben nicht.

Interviewer: Und sich mit den Personen persönlich zu treffen ist schwierig?

Person E: Ja die meisten wohnen leider weiter weg, aber es ist auch schon mal vorgekommen, dass wir uns persönlich getroffen haben und das war dann auch sehr schön.

Interviewer: Würdest du sagen, dass online Gruppen, reale, persönliche Gruppen ersetzen können?

Person E: Ne, das nicht. Also deswegen versuchen es auch, uns mal persönlich zu treffen, weil das ist schon was anderes.

Interviewer: Ja, auf jeden Fall. Was findest du, wo liegen die Unterschiede?

Person E: Man kann halt zusammen auch was unternehmen. Und verbringt viel mehr Zeit miteinander. Da entwickeln sich dann auch wieder andere Gespräche oder Ideen. Oder auch, wenn es mir zum Beispiel wieder schwerfällt, rauszugehen. Wenn da jetzt jemand da wäre und sagen würde „komm auf, wir gehen jetzt raus“ und mich da begleiten würde, dann würde mir das viel leichter fallen. Sich gegenseitig zu motivieren und sich Kraft zu geben. Auch, zum Beispiel, wenn man so in einer Klinik ist. Da macht man alles gemeinsam, steht gemeinsam auf und geht gemeinsam eine halbe Stunde draußen laufen. Das fällt mir dann viel leichter, als mich allein zu motivieren. Da merke ich schon, was persönliche Kontakte so ausmachen können.

Interviewer: Ok, also du meinst die online Kontakte können Reales nicht ersetzen, aber sie helfen dir trotzdem dabei, dich nicht so allein zu fühlen?

Person E: Ja, auf jeden Fall. Das ist schon sehr wertvoll. Ich weiß, da ist jemand, der hört mir zu und ist für mich da. Auch, wenn wir räumlich getrennt sind. Aber allein das Wissen, da ist jemand hilft mir schon viel.

Interviewer: fühlst du dich abgesehen von der online Gruppe noch eine andere Gruppe, zu der du dich zugehörig fühlst?

Person E: Ne, nicht wirklich. Mit meiner Familie... naja ich sag mal so: da sind fremde Menschen manchmal mehr für einen da als die eigene Familie. Wenn es auch nur ums Verständnis geht aber das Erfahre ich von meiner Familie nicht so. Da fühle ich mich nicht so zugehörig, wie zu der online Gruppe.

Interviewer: Ja, okay verstehe. Ja, dann waren das jetzt so die meisten Fragen. Zum Schluss würde ich nur noch ganz kurz über deine Ideen oder Wünsche zur Verbesserung sprechen. Wünschst du dir denn aus der Isolation herauszukommen?

Person E: Ja und eben mit dieser Unterstützung jetzt auch, bin ich davon überzeugt, dass mein Weg der ist, mich mit anderen Menschen zu vernetzen und mit denen ins Gespräch zu kommen und sich gegenseitig zu unterstützen. Dass man rausgeht, an die Öffentlichkeit mit diesen Themen. Dass sich keiner verstecken muss. Wenn du selbst offen bist, dann öffnet sich auch dein Gegenüber und dann merken wir halt gegenseitig, dass wir nicht allein sind. Das muss die Gesellschaft auch kapieren, dass es viele Menschen gibt, die sozial isoliert sind aufgrund verschiedenster Gründe und psychische Krankheiten ein ernstzunehmendes Problem sind.

Interviewer: Hast du auch das Gefühl, dass dir das hilft, offener mit den Themen umzugehen?

Person E: Ja, weil ich natürlich dann auch wieder mit anderen ins Gespräch komme und man dann über alles sprechen kann. Und das drüber reden mit anderen hilft sehr viel, auch sich gegenseitig Ratschläge zu geben.

Interviewer: Was würdest du anderen Menschen, die sozial isoliert sind raten?

Person E: Ja, wie jetzt schon ein paar Mal erwähnt, also immer, wenn es geht, sich auf jeden Fall mit anderen in Kontakt bringen. Egal jetzt in welcher Form, ob er sich jetzt irgendwo ein Hilfetelefon holt, oder online. Egal wie, aber irgendeinen Weg finden, um mit anderen Menschen wieder ins Gespräch zu kommen. Der erste Schritt dafür ist aber zu erkennen, dass man Hilfe braucht und dass man isoliert ist. Aber wenn dieses Bewusstsein da ist, dann irgendwie versuchen rauszukommen, mit anderen zu sprechen – wie gesagt, auch wenn es nur telefonieren ist. Und ich glaube auch, dass es hilft, wenn mit diesen Themen öffentlicher umgegangen wird. Damit Betroffene eben sehen – ich bin nicht allein damit. Also mir hat das sehr geholfen, damit offener umzugehen.

Interviewer: Ja, ja, schön. Gut, das waren dann meine Fragen. Hast du jetzt gerade noch irgendwelche Rückfragen oder gibt es noch ein wichtiges Thema, was wir jetzt noch nicht angesprochen haben?

Person E: Ne, also ich würde sagen, anhand von dem Fragebogen hast du schon sehr vieles abgedeckt, dass mir jetzt also so spontan nichts einfällt.

Anhang C: Transkribierte Interviews der Experten

C.1 Interviewpartner 1

Interviewer: Schön, dass wir miteinander sprechen können und vielen Dank, dass Sie sich auch die Zeit nehmen, um mir dabei zu helfen und ein paar Fragen beantworten. Ich werde noch mal kurz erklären, um was es geht, also die wesentlichen Inhalte des Interviews ansprechen und auch das Ziel des Interviews. Das Ganze wird so circa 20 bis 30 Minuten dauern, also je nachdem, wie viel wir dazu zu sagen haben. Und ich möchte an der Stelle auch noch mal erwähnen, dass ich das Gespräch zur Protokollierung aufzeichne. Aber Sie bleiben anonym, also Ihr Name wird dabei nicht erwähnt. Ist das für Sie in Ordnung?

Person 1: Ja.

Interviewer: Okay. Sehr gut. Dann ganz kurz noch mal zu mir. Also, ich bin Kim, bin 24 Jahre alt und studiere gerade Wirtschaftspsychologie an der Hochschule Neu-Ulm und schreibe jetzt meine Bachelorarbeit im Bereich Sozialpsychologie mit dem Thema Auswirkungen sozialer Isolation auf die Entwicklung des Selbst. Und im Interview wird es dann auch um die Themen soziale Isolation gehen und einfach um Ihre Erfahrungen, die Sie mit Klienten in dem Bereich gesammelt haben. Ziel des Interviews ist es dann, etwas über die Auswirkungen der sozialen Isolation herauszufinden. Genau. Gibt es erst mal bis dahin von Ihrer Seite fragen?

Person 1: Nee, Ich habe mir ja jetzt doch die Fragen auch schon mal angeschaut von daher nein.

Interviewer: Ja, das ist sehr gut mit den Fragen. Gut. Ja, dann würde ich beginnen mit ein paar Fragen zu Ihrer beruflichen Erfahrung und zu Ihnen als Person. Wie alt sind Sie, wenn ich fragen darf?

Person 1: Ich bin 56.

Interviewer: Alles klar. Und was machen Sie derzeit beruflich? Wie ist Ihre genaue Berufsbezeichnung?

Person 1: Psychologische Psychotherapeutin und Leiterin der Beratungsstelle Sucht.

Interviewer: Alles klar. Wie lange arbeiten Sie schon in diesem Bereich?

Person 1: Also grundsätzlich mit Sucht und psychisch kranken Menschen seit 19... Eigentlich seit 1992 sogar also seit 1994 als Psychologin. Vorher während des Studiums, habe ich so einen Job gehabt in einer psychosomatischen Klinik.

Interviewer: Okay. Und das heißt mit der mit der Sucht jetzt speziell seit 1992 war es, richtig?

Person 1: Ja, genau. Da war sogar so, dass damals die Klinik, dass wir fast zu 90 % mit suchtkranken Menschen belegt waren, obwohl es eine psychosomatische Klinik war.

Interviewer: Ach ja, okay, interessant. Und können Sie beschreiben, was so zu Ihren täglichen Aufgaben zählt?

Person 1: Also im Moment ist so der Ablauf der Folgende, da habe ich montags also überwiegend Klienten aus dem Bereich Substitution. Das sind Menschen, die halt Methadon oder polamidon oder Substituol bekommen, also eine Dauermedikation von Psychiatern. Und die benötigen aber auch Gespräche und das geht dann von - was weiß ich - einer rein psychosozialen Begleitung sehr selten, bis hin zu also therapeutischen Themen für zusätzliche psychische Störungsbilder, wo man dann auch regelmäßig Gruppen und Einzelkontakte haben. Dann mache ich da eine Kindergruppe von Kindern suchtkranker Eltern. Jeden Dienstag mach ich dann überwiegend Einzelgespräche plus Teamsitzungen. Mittwoch habe ich eine psychotherapeutische Gruppe für Menschen mit Suchterkrankungen und habe auch Einzelgespräche und offene Sprechstunde. Donnerstags wieder in Teambesprechungen und dann noch mal eine zweite Kindergruppe für Kinder von suchtkranken Eltern allerdings rein therapeutisch orientiert. Und ja, Freitags dann meistens so Einzelgespräche, das heißt ich habe Gruppengespräche, ich habe Einzelgespräche, überwiegend mit Suchtkranken Menschen oder Angehörigen oder Kindergruppen mit deren Kinder.

Interviewer: Okay. Das heißt, die Probleme, mit denen die Patienten dann hauptsächlich zu ihnen kommen, ist eben hauptsächlich die Sucht?

Person 1: Also mittlerweile tatsächlich hauptsächlich die Sucht. Ja.

Interviewer: Ja gut. Okay, dann werde ich auch schon zum nächsten Themenblock übergehen und über die soziale Isolation sprechen und über ihre Erfahrungen damit. Ähm, haben Sie denn Erfahrung mit Patienten, die aufgrund verschiedenster Ursachen sozial isoliert sind oder soziale Isolation mal erlebt haben?

Person 1: Also wie gesagt, das hat einen unglaublichen breiten Range, also ich habe tatsächlich schon einen traumatisierten Klienten gehabt, der in Einzelfolter in der ehemaligen DDR war und darüber eben traumatisiert war und der mir halt dann auch psychische, also berichtet hat, wie schlimm es eigentlich ist. Und ja gut, als ich ihn erlebt habe, war er natürlich nicht mehr sozial isoliert. Hat aber halt mit diesen traumatischen Folgeschäden von dem Erlebten dann auch zu kämpfen gehabt. Ja, dann habe ich natürlich ganz viele Patienten gehabt - Ich war ja auch in der stationären Behandlung in der Suchtklinik fast 18 Jahre zwischendrin und nur einmal die Woche in der Beratungsstelle und bei denen wars immer so, dass sie am Ende, bevor sie sich zu einer stationären Reha entschieden, haben oft wahnsinnig vereinsamt waren. Also ohne Partner, ohne Job, nur noch mit

Alkohol und da regelrecht, also gar nicht mehr so gewohnt waren, mit anderen Menschen was zu tun zu haben und oft parallel noch im Strafvollzug. Wo dann auch sehr viel, na ja, es ist ja so die waren vielleicht nicht so isoliert, dass sie jetzt in Isolationshaft waren, aber sie konnten gar nicht über ihr eigenes Befinden, über ihre wahren Gefühle reden, weil sie da immer so was vorspielen musste und sie waren eigentlich dann am Schluss gar nicht mehr so fähig, mit anderen Menschen so in Kontakt zu treten, weil auch nach eigenen Beschreibungen war dann sowas wie gemeinsam essen ganz komisch.

Interviewer: Ja, okay, verstehe. Was ist Ihnen so aufgefallen? Was sind die häufigsten Ursachen waren, die so ausschlaggebend dafür waren, dass es zu einer sozialen Isolation gekommen ist?

Person 1: Also wie gesagt, entweder Gewalt, also soziale Isolation, wirklich als Gewalt von außen, als Form der Gewalt von außen aufgezwungen. Dann, was ich jetzt ganz vorhin nicht mit erwähnt habe, aber dann diese, diese vielen Menschen, die jahrzehntelange Suchterkrankung dazu geführt haben zu sozialem Rückzug und Isolation von der Gesellschaft oft dann in Kombi noch mit Gefängnis, wo es dann auch wieder von außen noch verstärkt wurde, sozusagen gezwungenermaßen. Und dann, was ich auch noch gar nicht selten hatte, das sind so Menschen, die so gehemmt und schüchtern waren und vielleicht sogar - also einzelne von denen - sind auf ganz, ganz kleinen Dörfern aufgewachsen, wo tatsächlich auch gar nicht so viele soziale Interaktion möglich oder gewünscht, erfahren waren. Also wirklich, die bei ihren Eltern auf dem Bauernhof aufgewachsen sind und irgendwie vielleicht auch, weil die Eltern alkoholabhängig waren oder wie auch immer gar nicht von diesem Bauernhof weggekommen sind, ihr ganzes Leben lang. Und da habe ich dann fast das Gefühl gehabt, denen ist gar nicht bewusst, wie sozial isoliert die sind und da hat vielleicht das Fehlen sozialer Isolation teilweise sogar eine Heidenangst gemacht. Ja also das war dann auch sehr speziell, klar.

Interviewer: Ja, aber ist total interessant. Das heißt, es gibt da bestimmt eben auch Menschen, die irgendwie so ein großer sozialer Kontakt gar nicht gewohnt sind, weil sie eben dann eher aufm Bauernhof aufgewachsen sind und es gar nicht so kennen, mit einer großen Gruppe irgendwie zu interagieren. Aber das heißt, würden Sie auch eher sagen, dass die soziale Isolation bei den Erfahrungen, die Sie jetzt mit dem Patienten gemacht haben, eher unfreiwillig war, oder?

Person 1: Ja, also sicherlich nicht so, dass Sie die Wahl hatten, "isoliere ich mich jetzt oder bleibe ich in Interaktion?" Sondern mehr oder weniger unfreiwillig, zum Teil wirklich unbewusst so da reingewachsen und dann halt, dann weiß man ja eigentlich gar nicht. Will man so oder will man es nicht so, oder halt wirklich dann aufgezwungen oder dann aufgrund dieser Suchterkrankung, als Folge der Erkrankung immer mehr da reingerutscht.

Interviewer: Ja. Also würden Sie jetzt jemand, der süchtig ist und aufgrund dessen dann auch noch weitere psychische Probleme hat, zum Beispiel in die Depression rutschen und sich dann zurückzieht. Würden Sie das jetzt auch als unfreiwillig Isolation bezeichnen?

Person 1: Eigentlich schon, weil wenn derjenige mal seine Suchterkrankung angeht, es war ja tatsächlich so, zwar nicht von Anfang an begeistert waren, sich anderen Menschen mit zu teilen, da war dann schon ein großer, teilweise auch ganz bewusster Widerstand von ihnen. Aber wenn die dann wieder in der Gesellschaft drin waren, haben die das schon - also ich kenne eigentlich keinen, der es nicht genossen hat, außer einer, der wirklich aus dem Knast kam und dieses Drumherum gar nicht ausgehalten hat. Also es gibt dann wohl welche, die da nicht mehr rauskommen und die dann tatsächlich das vielleicht einfach, eine eigene selbstgewählte Isolation draus machen.

Interviewer: Aber dann eben vermutlich auch dadurch, dass erst, wenn er aus dem Gefängnis kam, gar nicht mehr gewohnt war, so mit anderen.

Person 1: Jaja, das hat ganz, ganz viel damit zu tun, ich habe viele erlebt, die das dann unheimlich aufgesogen haben, wenn es dann geklappt hat, wieder mit anderen zusammen zu sein. Einzelne, die es dann aber auch wirklich - die dran zerbrochen sind- weil das ist ja auch tatsächlich sehr anstrengend. Und mit Gefahren verbunden. Ist auch emotional extrem anstrengend. Und dann aber halt auch die, die es gar nicht mehr geschafft haben da raus oder vielleicht auch nicht mehr wollten.

Interviewer: Können sie so im Durchschnitt eine Anzahl nennen, wo sie jetzt die Erfahrung gemacht haben, haben, dass das als soziale Kontakt reicht? Also jetzt zum Beispiel, wenn jemand zwei, drei Kontakte in der Woche hat, dass das genug ist, um sich nicht sozial isoliert zu fühlen. Können Sie da irgendwas irgendwie so einen Schwellenwert nennen, ab wann es zu wenig wird?

Person 1: Ich glaube eher, das ist was. Also ich glaube, ist das mehr mit den Faktoren zu tun, die Intensität der Bindung, die Art der Bindung. Wenn man zwei- dreimal mit dem Postboten in der Woche Kontakt hat ist das ja was anderes, als wenn man zwei dreimal die Woche eine Stunde mit einem guten Freund intensiv redet. Also ich glaube das ist ein Faktor. Dann muss man auch sagen, wenn man es mal entwicklungspsychologisch sieht. Es hat was mit dem Alter zu tun. Ein, ich sag mal, wenn jetzt ein Säugling nur mit seiner Mutter zu Hause ist, ist es sicherlich weniger problematisch, als wenn ein sechzehnjähriger nur mit seiner Mutter allein zu Hause wohnt. Und gleichzeitig muss man natürlich sagen, bei einem Säugling zum Beispiel, wenn der jetzt nur zweimal die Woche mit seiner Mutter Kontakt hat, hat das natürlich gravierende Auswirkungen. Ich glaube es hat was mit der Art des Kontakts zutun, mit dem Alter, mit der Art Bindung. Aber einfach Erwachsene Durchschnittsbürger, würde ich so sagen -aber da kenne ich jetzt keine Studie - einfach aus dem hohlen Bauch raussagen, dass die wahrscheinlich schon so ja dreimal die Woche, eine Stunde,

intensiven, emotionalen Austausch benötigen, um gesund leben zu können. Und vielleicht reicht es auch, wenn man noch reduziert auf eine halbe Stunde, wenn das ein gesunder Mensch ist, der dann eine sehr tolle Beziehung hat und vielleicht reicht es dem dann auch noch eine Weile. Ja.

Interviewer: Ja, ich denke auch, da macht wahrscheinlich die Qualität der Beziehungen noch mal mehr aus als jetzt die Quantität, wie viele Kontakte man jetzt hat, sondern eher wie, ja wie tiefgründig der Kontakt dann auch ist.

Person 1: Ja, ja, weil man hat ja genauso auch innere, also die Analytiker, die reden ja dann auch immer von den Objektrepräsentanten, die der Mensch innerlich hat, das heißt wenn der schon mal ein Modell hat, innerlich, "was ist eine gute Beziehung" und dann ein enger Freund diese, oder eine enge Freundin, dieses Modell besetzt sozusagen, dann glaube ich, ist der Mensch schon in der Lage, damit klarzukommen, wenn er die Person nur einmal in der Woche eine halbe Stunde sieht. Ein Mensch, der das alles nicht hat, kann schon schwierig werden.

Interviewer: Welche Veränderungen konnten Sie dann bei den Patienten feststellen, so ab dem Zeitpunkt der Isolation?

Person 1: Also sind die, die lange Zeit isoliert waren, da konnte ich irgendwie so eine - aber ich kann es halt schlecht auseinander träufeln, wie das ohne Alkohol gewesen wäre.

Interviewer: Ja, klar.

Person 1: Aber diese Menschen, die lange da sozial isoliert waren mit ihrem Alkohol, also bei denen war es dann schon so, dass eine große Scheu da war, auch aus meiner Sicht zu wenig Zugang zu den eigenen Emotionen. Aber wie gesagt, ich glaube eher, dass es auch eine Alkohol-Folgeerkrankungen dann eher war. Dann auch dieses nicht mehr andere Menschen gewohnt sein, sich nicht mehr gut einfühlen können, auch keinen Wert mehr drauf zu legen "wie wirke ich auf andere" also die waren dann auch rein äußerlich sahen die dann auch komisch aus, hat die aber dann auch nicht interessiert.

Interviewer: Würden Sie dann auch sagen, dass die, also vermutlich die Mehrheit der Patienten, die sozial isoliert sind, die Isolation auch eher als negativ empfunden haben?

Person 1: Ne, das ist das schlimme daran, ich glaube, die haben es nicht gemerkt. Weil ich glaube, wenn so ein Leidensdruck entstanden wäre, dann hätten die da was gemacht. Ich glaube tatsächlich, dass die sich an diesem Punkt der Isolation, Leider, leider und da glaube ich halt, das geht wahrscheinlich auch nur mit Alkohol möglich ist und, dass die sich daran gewöhnt haben und es dann irgendwie so hingenommen haben.

Interviewer: Okay, und das dann vielleicht sogar eher als positiv empfunden haben sogar?

Person 1: Ne also das schlimme ist, ich glaube tatsächlich, dass die gelitten haben, aber jetzt nicht gemerkt haben, woran es liegt und dann nimmer rausgekommen sind. Also die haben ja nicht sehr glücklich gewirkt.

Interviewer: Aber dann war denen wahrscheinlich gar nicht so - also das mit der Sozialen Isolation haben die vermutlich dann auch eher so ein bisschen verdrängt oder, sich daran gewöhnt und dann gar nicht so das Gefühl gehabt, dagegen jetzt was unternehmen zu müssen.

Person 1: Ja, und ich glaube halt tatsächlich, das ist auch was, also bei meiner Gruppe von Menschen, das das auch tatsächlich dieses alkoholbedingte ist, da macht man ja viele Dinge, die man gar nicht gut findet. Ja, aber man macht halt weiter, weil was so in diesem Trott drin ist bei vielem, das macht ja natürlich die Menschen mit den Jahren total unglücklich. Und ich habe selber auch mal so eine Arbeit über ein Inkongruenz Erleben geschrieben und da kam tatsächlich genau das raus, die Inkongruenz, also die Diskrepanz zwischen dem Thema Selbst, wie ich mich selbst eigentlich empfinde, und dem wie ich dann tatsächlich auch lebe, immer größer wird und das sehr viel dazu beiträgt, dass die gar nicht mehr mit sich klarkommen, und das ist wirklich Alkoholbedingt. Ja, wie gesagt, deswegen weiß ich jetzt nicht, bei so einem Eremiten, der sich freiwillig dafür entscheidet, sieben Jahre soziale Isolation, und meditiere und bin mit mir selbst allein. Da wage ich mal, zu sage, es wäre total interessant, mit ihm zu unterhalten. Das wäre bestimmt anders als mit einem Alkoholkranken, der 13 Jahre in seiner Wohnung verbracht hat.

Interviewer: Ja, mit Sicherheit. Also ich denke auch, dass so sich mal abzuschotten von allen oder von der Außenwelt, mal so ein bisschen sozial isoliert zu sein, wenn man das möchte und wenn man da ja das freiwillig macht, ist das dann mit Sicherheit auch positive Auswirkungen haben kann, wieder mehr zu sich selbst zu finden und wieder mehr zur Ruhe zu kommen.

Person 1: Ja, also das würde mich total interessieren, mich mal mit so jemanden auch zu unterhalten. Ja, aber denke ich, das ist nun mal eine andere Nummer.

Interviewer: Ist ja auch total interessant, diese Seite dann mal zu sehen. Können Sie aber so einen zeitlichen Punkt nennen, wann Sie die Beobachtung gemacht haben, dass sich Isolation ja doch eher negativ auswirkt.

Person 1: Muss ich tatsächlich überlegen. Also ich denke so, nicht nur Wochen und Monate, sondern tatsächlich dann Jahre, wo das dann negativ wurde. Also ich würde schätze, so nach zwei, drei Jahren beginnen, dann so langsam, schleichend. Und wenn dann jemand zehn Jahre macht, dann ist es natürlich schon kritisch.

Interviewer: Gut, dann waren das jetzt mal die Fragen zum Thema soziale Isolation so an sich. Als nächstes würde ich jetzt mal um den Punkt selbst und Selbstkonzept, Selbstwert und soziale Identität sprechen. Was würden Sie vermuten, was Ihre Patienten über Ihr eigenes Selbstkonzept sagen würden? Also wie würde sich so der Durchschnitt Ihrer Patienten, wie würden die sich beschreiben?

Person 1: Also das ist wirklich, das kann man gar nicht verallgemeinern, denn meine Patienten, da bin ich überzeugt, entspricht eins zu eins dem Durchschnitt der Allgemeinbevölkerung. Weil ich hatte Patienten, nicht nur diese eine Ebene. Ich hatte Patienten, die hatten einen IQ von 145 und welche die hatten einen IQ von 75 und waren beides Alkoholiker. Wobei das Interessante war, dass der mit 145 mehr Rückfälle hatte als der andere. Und es schlechter hingekriegt hat mit der Sucht klarzukommen. Und insofern würde ich denken, so dieses Selbstkonzept, das ist so unterschiedlich. Ja, das hängt ja auch wieder zusammen, je nach sozialer Identität. Ich habe auch Menschen aus den unterschiedlichsten Kulturen gehabt. Das kann man gar nicht verallgemeinern. Deswegen finden die auch nie die Sucht Persönlichkeit, weil die, so glaube ich, nicht gibt. Jedenfalls nicht so eine Einheit. Vielleicht gibt's den typischen suchtkranken Manager und den typischen suchtkranken Bauarbeiter. Das kann ich mir schon vorstellen. Aber die dann wieder miteinander verglichen sind, so unterschiedlich ist nun mal auch vom Arbeitsleben her.

Interviewer: Ja, also Sie meinen jetzt, nur weil die jetzt dasselbe Problem haben, sag ich jetzt mal so alle in die Alkoholsucht gerutscht sind, heißt es trotzdem nicht, dass die selbst, also dass sie gleich sind, sondern es sind immer noch total unterschiedliche Menschen.

Person 1: Ja und auch vom Selbstkonzept her sind die trotzdem total unterschiedlich.

Interviewer: Ja, es ist natürlich sehr schwierig, das über einen Kamm zu scheren, wenn man mit Menschen zu tun hat, weil es natürlich immer alles total individuell unterschiedlich ist.

Person 1: Also was natürlich tatsächlich ist, bei suchtkranken Menschen ... weil ich hab das ja wirklich untersucht damals mit dieser Inkongruenz und da war jetzt auch ein Punkt, inwieweit man mit sich selbst zufrieden ist und da waren die natürlich am Anfang der Therapie schlechter als am Ende. Aber das ist ja auch wieder so eine Sache. Ich habe ja da bei meinen Klienten, Therapierte und Untherapierte, und die Untherapierten, die dann voll in der Sucht drinnen sind, die sind natürlich unzufrieden. Und bei denen, die dann aus der Sucht draußen sind, dann haben wir da auch noch unzufrieden drunter und welche, die ein negatives Selbstkonzept haben. Aber auch Menschen, die ein sehr gutes haben, und dann haben wir noch die, die ein übersteigertes Selbstkonzept haben und noch voll in der Problematik drin sind und deswegen sozusagen baden gehen, weil sie sich selbst viel zu sehr überschätzen. Die gibt's ja auch noch. Also da gibt es so viele Nuancen, dass ich denk, tatsächlich wird das nicht verallgemeinern können.

Interviewer: Und wenn Sie jetzt sich jetzt zwei Personen vorstellen, die nebeneinanderstehen, die eine Person ist sozial isoliert und die andere Person ist ganz normal - also was heißt ganz normal - fühlt sich als Teil der Gesellschaft, hat viele soziale Kontakte. Ähm, könnten Sie da aber trotzdem irgendwie was sagen, was ihnen im Selbstkonzept und im Selbstwert, wenn sie die beiden vergleichen müssten, was ihnen da an Unterschieden auffallen würde?

Person 1: Also ich glaube, es wäre tatsächlich das, was ich vorhin auch gemeint habe, weil wenn ich unsere Klienten dann abstinent werden, dann fängt das ja wieder an, dass sie nicht mehr sozial isoliert sind. Und insofern kann man vielleicht schon sagen, dass, ich denke schon, dass der Selbstwert niedriger ist einer Personen, die aufgrund ihrer Sucht in sozialer Isolation ist. Der Selbstwert ist wirklich sehr, sehr schlecht, also wenig Selbstwert, wenig Selbstwirksamkeitserleben. Und das Selbstkonzept ist so, dass es nicht mit dem Idealkonzept übereinstimmt, das man selbst von sich hat und ist dann eher ein negatives Selbstkonzept. Das kann man, glaube ich schon sagen. Aber man darf da wieder nicht die mit reinnehmen, die was weiß ich schon aus der Sucht draußen sind und vielleicht, was weiß ich Ambulante Reha schon ein Jahr machen. Die kann man da nicht mit dazu zählen. Weil die sich ja, fast wie ein neues Leben sich dann erschaffen, wo sie intensiver leben und mehr mit sich im Einklang sind als vor der Behandlung.

Interviewer: Ja, klar.

Person 1: Deswegen, ich glaube, die soziale Isolation hat wahrscheinlich bei den allermeisten meiner Klienten, die im Erwachsenenalter, bei denen, die im Erwachsenenleben in eine Sucht reingerutscht sind und wieder rausgefunden haben. Da hat die soziale Isolation keine bleibenden Schäden. Die bleibenden Schäden hat es eher, bei dem tatsächlich, der bei seinen Eltern auf dem Bauernhof aufgewachsen ist, beide alkoholkrank, er dann auch alkoholkrank geworden und der nie was anderes gesehen hat und auch noch, Misshandlungen in der Kindheit erlebt hat. Sowas ist natürlich klar. Da hat die soziale Isolation bleibende negative Folgen.

Interviewer: Also jemand, der mit sozialer Isolation aufgewachsen ist, der kennt halt eben nicht anders und der wird wahrscheinlich jetzt nie so richtig viele Kontakte und Interaktionen haben. Also da wird wahrscheinlich immer so ein bisschen sich mit einem kleineren Kreis dann eher weiß ich nicht interagieren als jetzt jemand der - Also, wenn jetzt jemand - mal angenommen eine Person, die total extrovertiert war, die total viele soziale Kontakte und großen Freundeskreis, die dann in die Sucht gerutscht ist, daraufhin in die soziale Isolation gerutscht ist und dann aber eine Therapie anfängt und mit der Sucht wieder klarkommt, es aufgehört hat. Die Person könnte sich vermutlich danach auch wieder gut in sozialen Kreis wieder reinkommen, oder?

Person 1: Genau, genau und vielleicht sogar besser. Also da dauert es auf jeden Fall, aber beim anderen halt nicht. Und ich denke, je nach Zeitpunkt, wo man dann mit unseren Klienten, wo man die dann auch ja fragt oder guckt, ist halt das Selbstkonzept mehr oder weniger kritisch.

Interviewer: Ja, verstehe. Und was würden Sie sagen, wie eine Isolation sich auf die soziale Identität, wie sie die beeinflussen kann?

Person 1: Ich vermute, dass die soziale Identität einer Isolation weniger komplex ist, also sprich, es wächst ja jeder Mensch mit einer sozialen Identität auf. Und ich denke einfach, dass wahrscheinlich diese soziale Identität, wie es dann im Verlaufe der Entwicklung wieder entstanden ist, dass sie einfach sehr stark ist, wenn der Mensch isoliert bleibt. Da ändert sich nicht mehr viel. Also ich weiß nicht, ob Sie das jetzt verstehen können, irgendwie, wie ich das jetzt gerade denk. Also ich denke, wenn jemand so eine soziale Identität hat. Vielleicht ein ganz blödes Beispiel, aber mir fällt es jetzt grad ein: Also ich bin jetzt Palästinenser und lebe im Gazastreifen, ist meine soziale Identität und ich bin abgeschottet von allem anderen und dem sozial völlig isoliert, ja sogar noch dort sozial isoliert. Dann ist das sicher fixer, als wenn er mit 17 Jahren ins Ausland geht und dann in den USA studiert. Der hat dann sicher eine flexiblere und weiter gefasste soziale Identität als der, der dann in der Isolation bleibt oder in der Abgeschlossenheit. Also Isolation meint ja auch immer irgendwie Abgeschlossenheit.

Interviewer: Also sie meinen das jetzt so, dass zum Beispiel einer, der aufgrund der Sucht sozial isoliert ist, dass der, dem seine soziale Identität vermutlich jetzt erst mal stabil darauf ist, dass er sich als Teil der Suchtkranken fühlt und jetzt hingegen jemand, der nicht sozial isoliert ist und wie sie gerade meinten, am Reisen ist und auch ständig mit neuen Leuten in Kontakt kommt, ständig neue Gruppen kennenlernt, da variiert ja auch immer die Identität ein bisschen, je nachdem, mit welchen Gruppen er gerade unterwegs ist, dass sich das dann da auch anpasst. Haben Sie das gemeint?

Person 1: Genau, oder auch über die Zeit genauso habe ich das gemeint. Das ist immer so im Fluss und das habe ich tatsächlich auch so erlebt. Denn, zum Beispiel ein 50-jähriger Mann, der seit zehn Jahren trinkt, der hat halt immer noch seine Rollenmuster, wie er sich die Welt vorstellt und wenn die Welt so nicht ist, wie er will, das hab ich sehr oft erlebt, dann will er die Welt nicht mehr. Also dieses, dieses sehr Eingefahrene, diese Unfähigkeit, die eigene soziale Identität auch so ein bisschen flexibel an die Bedingungen anzupassen, das ist, glaube ich, auch so eine Folge von Isolation.

Interviewer: Okay. Verstehe. Aber, dass man seine soziale Identität, die komplett verlieren kann, sage ich jetzt mal, geht das überhaupt oder fühlt man sich immer irgendwie zugehörig?

Person 1: Also ich glaube tatsächlich, dass die definitiv bleibt. Die bleibt so starr wie sie ist, als die Krankheit angefangen hat. Und verlieren tut er sie glaube ich nicht, verlieren tut er sie dann, und

vielleicht führt das bei vielen dazu, dass sie den Schritt in die Therapie nicht machen. Verlieren tut er es dann, wenn er auf einmal wieder vor die Tür geht und die neue Welt sieht und dann nicht mehr klarkommt. Naja, was heißt verlieren, das wahrscheinlich eh nicht, aber da muss ich halt eine neue bilden. Vielleicht mal kurz, weil kurzfristig vielleicht schon. Aber ich glaube nicht, dass er seine soziale Identität verliert. Er hat schon ganz klare Vorstellungen, was er will und was er... Nur es stimmt halt nicht mehr mit der Realität überein. Oder wo er sich befindet in der Gesellschaft. Er hat auch ein klares Bild von der Gesellschaft. Und ich glaube, es ist auch nicht mehr die Gesellschaft, die er eigentlich, wie er sie sieht. Also es ist vielleicht eine soziale Identität, die nicht mit der Realität übereinstimmt. Nach der langen Zeit der Isolation. Und wenn die Isolation halt sehr früh beginnt, bevor der Menschen eine soziale Identität entwickeln kann... Das gibt es ja auch, dass man da von Fällen berichtet hat, wo Menschen in der Wildnis aufgewachsen sind. Die haben natürlich leider keine soziale Identität. Da braucht man ja schon irgendwie soziale Interaktionen in irgendeiner Form, also in den sensiblen Phasen der psychologischen Entwicklung.

Interviewer: Aber wenn man mal eine soziale Identität entwickelt hatte, dann wird die vermutlich, wie Sie eben gemeint haben, durch die soziale Isolation wird man die jetzt nicht verlieren, sondern sie bleibt halt starr und stimmt vielleicht nicht mehr so mit dem Umfeld überein.

Person 1: Das glaube ich und halt je nachdem, wie stark dann die Isolation ist. Also ich glaube, wenn es eine aufgezwungene Isolation ist, wie Isolationshaft, dann kann man eine Person ja schon brechen, weil die auch leidet. Und ich könnte mir schon vorstellen, dass die dann vielleicht auch alles verlieren, aber das will ich mir gar nicht vorstellen. Also die Fälle, die ich so kenne, die dann immer mehr getrunken haben und mit 40 sich dann sozial zurückgezogen haben und dann machen sie vielleicht zehn Jahre später eine Therapie, die hatten schon ihre soziale Identität als 35-jähriger, einfach sozusagen wie eingefroren.

Interviewer: Und was würden Sie sagen, welche Rolle virtuelle soziale Interaktion bei der Gestaltung der sozialen Identität spielen?

Person 1: Also da denke ich tatsächlich, dass es wirklich so eine Geschichte ist, dass das geht, also man kann, wahrscheinlich darüber die soziale Identität auch irgendwie entwickeln oder aufrechterhalten. Aber ich glaube tatsächlich und da gibt es bestimmt, also ich glaube, wenn man es untersuchen würde, würde man da bestimmt widersprüchliche Ergebnisse kriegen und ich glaube wir halt vom sozialen Bereich, wir haben halt immer noch so ein sehr großes Vertrauen in diese realen Beziehungen. Aber es gab ja auch schon in der 70er Jahre Studien, wo man überlegt hat, kann vielleicht ein Computer Therapeut ersetzen und das hat ja wirklich nie funktioniert, gar nie funktioniert,

und deswegen vermute ich, so gut ist das Mediale nicht. Es kann vielleicht noch ein bisschen ersetzen. Aber, dass es so gut ist, wie echte Interaktionen, das glaube ich nicht.

Interviewer: Und was finden Sie, wo liegt da der Unterschied?

Person 1: Ich glaube tatsächlich, dass der Unterschied ein physiologischer ist. Also zum Beispiel, man weiß ja, dass Tiere Gefühle haben. Wenn man kein Idiot ist, dann weiß man das. Ich war aber tatsächlich mal auf so einem Kongress, wo man mir dann versucht hat einzureden, ne das stimmt nicht, das wäre nur Gefühlsansteckung und um echte Gefühle zu empfinden, müsste man die Sprache können und überhaupt halt ein Mensch sein. Jetzt hat man ja im Gehirn die Spiegelneuronen entdeckt, übrigens auch bei Tieren, was beweist, dass Gefühle tatsächlich in anderen Wesen auch Gefühle hervorrufen. Und ich glaube einfach, dass das auch so Ebenen sind, die wir technisch nicht nachmachen können. Auf einer physiologischen Ebene. Das kann unser Gehirn sein. Und wissen Sie, da kann Technik noch so gut sein, aber das ist so alt und über so viele Millionen erprobt, nicht nur beim Menschen, sondern halt auch bei unseren Ursprüngen. Also ich kann mir das nicht vorstellen, dass irgendeine Technik das nachmachen kann. Also da glaube ich nicht dran, das ist einfach was, wo ich denke, das ist so eine Weisheit der Natur. Das wird online so nicht funktionieren. Man wird dem sehr nahekommen und ich glaube, dass sich Menschen über Medien sehr, sehr stark retten können, und vielleicht wäre der heutige mediale Therapeut deutlich besser als der in den 70er Jahren. Aber ich glaube, dieses echte hat doch nun mal eine andere Wirkung.

Interviewer: Ja, ja, ich finde auch gerade das, was Sie angesprochen haben mit den Spiegelneuronen ist auf jeden Fall ein guter Punkt, weil ja grad, zum Beispiel habe ich auch neulich ein Interview mit einem geführt, der sich selbst sozial isoliert fühlt und sich so ein bisschen in das Gaming flüchtet. Der hat eigentlich nur Kontakte, wenn er mit anderen halt online zockt. Und es ist ja auch was - klar, er hat gemeint, sie unterhalten sich dann halt währenddessen - aber sie sehen sich ja nicht. Also sie gucken halt auf den Bildschirm und sind da am Zocken und Telefonieren, aber sehen tun sie sich ja nicht. Und eben dann gerade mit diesen Spiegelneuronen fällt ja komplett weg, weil man den anderen überhaupt gar nicht sieht.

Person 1: Also das vermute ich halt und ich glaube tatsächlich, dass das irgendwann nicht so gut funktioniert, wenn das nicht direkt, na ja, das weiß man ja auch von Kindern. Wenn man jetzt versuchen würde, Kinder nicht in den Kindergarten zu schicken, damit sie nicht mit anderen Kindern in Kontakt kommen, sondern nur vor den Fernseher setzt, dann kriegen sie ADHS. Also jetzt nicht alle, aber wirklich man hat eine ganz enge Verbindung, mit frühkindlichem Fernseherkonsum und ADHS gefunden und ich denke einfach, unser Gehirn braucht diese tatsächlichen haptischen und visuellen

und wahren, echten Reize. Das glaube ich schon. Ich glaube aber auch, dass es notfalls bei Notfällen auch ohne geht, vielleicht mal zeitweise, aber nie so gut.

Interviewer: Ja auf jeden Fall.

Person 1: Wie mit den Nahrungsergänzungsmitteln. Da sagt auch jeder, ne man braucht trotzdem die echten Vitamine.

Interviewer: Ja, das ist ein ganz guter Vergleich. Aber würden Sie trotzdem sagen, dass vielleicht ein Mensch, der sich in einer sozialen Isolation befindet, dass dem vielleicht trotzdem so der Onlinekontakt über soziale Medien dabei helfen kann, sich nicht mehr so isoliert zu fühlen?

Person 1: Genau, also das würde ich schon sagen. Wenn da jetzt ein sehr unsicherer Mensch, bevor der jetzt gar keine Kontakte hat, wenn der sich halt online zum Zocken trifft, ich glaube so ein bisschen hilft das schon. Andererseits muss man aber halt auch sehen, dass es ihn vielleicht noch länger davon abhält, tatsächlich rauszugehen. Das ist immer so eine ganz blöde Gratwanderung.

Interviewer: Ja, das stimmt. Da kommt man dann wahrscheinlich auch wieder so ein bisschen in einen Teufelskreis, wenn man sich denkt "ja gut, ich habe jetzt ja meine Onlinekontakte, muss mich ja gar nicht real irgendwie anstrengen, um reale physische Kontakte aufzubauen."

Person 1: Aber man hat ja auch wirklich Menschen mit Behinderung, die das nicht können und für die ist das ja ein totaler Gewinn, dass es das gibt. Aber wissen sie, das muss ich vielleicht noch kurz loswerden. Das habe ich tatsächlich erlebt, dass in der Therapie Hundausbildung, wir sind da zum Menschen gegangen, die waren so gelähmt, dass sie nur noch mit einem Auge blinzeln konnten und da sind wir mit den Hunden hin. Und der Punkt ist wirklich, die haben ja alles an technischen Möglichkeiten, aber so ein Stück Fell und Wärme und irgendwas Atmendes auf dem Körper. Es war für sie was Einzigartiges. Ja, meine Ausbilderin und die Kollegin haben mir tatsächlich berichtet, dass sie jemanden mal nachgewiesener Weise aus dem Koma rausgeholt haben, durch den Hund. Das ist während diesem Hundekontakt passiert. Weil es so elementar ist und das kann man mit keinem Computer machen.

Interviewer: Ja, das ist echt total interessant. Aber ja, ich glaube auch, dass da der physische, reale Kontakt einfach sehr viel ausmacht. Eben wie Sie auch gemeint haben, mit der Wärme einfach zu spüren, da ist noch jemand, macht denke ich schon einen Unterschied.

Person 1: Ja.

Interviewer: Gut, dann war das auch zu dem Themenblock, also Selbstkonzept und Selbstwert und soziale Identität die letzte Frage. Ich würde es zum Schluss gerade noch so kurz über ihre

therapeutischen Ansätze sprechen oder über Empfehlungen, die Sie vielleicht haben. Also gibt es zum Beispiel Strategien, die helfen könnten, negative Auswirkungen von sozialer Isolation zu reduzieren.

Person 1: Also damals hatte ich immer so das Gefühl, die Person muss erstmal mit einem Übergangsobjekt, das war dann eben ich, also einen Mensch haben, der dann so ein bisschen eine Sonderrolle hat, der auf die Person, die vorher sozial isoliert war, besonders eingeht. Das macht ja vielleicht der Mensch auf der Straße nicht, wenn da einer ständig nicht antwortet, dann sagt der Mensch auf der Straße "Du kannst mich mal eben, ich gehe, ich unterhalte mich mit jemand anderem". Als Therapeut machen sie es halt mit und bleiben weiterhin am Ball. Und dann in einer zweiten Stufe... Also ich bin ja eine Gesprächs- also Klientenzentrierte Therapeutin, die sehr viel so die Therapeutische Beziehung führt. Und dann glaube ich aber tatsächlich, dass es den zweiten Schritt braucht, und da sind wir mal wieder bei den Verhaltenstherapeuten. Die Menschen müssen dann halt auch angeleitet werden, dass sie wirklich rausgehen, erste Kontakte knüpfen, dass sie sich in Gruppen zusammensetzen und dann auch kleine Verhaltensaufgaben kriegen, die sie dann auch ohne Therapeuten machen. Sonst bleiben sie nämlich immer beim Therapeut hängen, so darfs ja dann auch nicht bleiben. Dann habe ich wirklich die Erfahrung gemacht, dass sie dann wirklich Erfolgserlebnisse haben. Und wenn man das am Anfang dann verstärkt, dass es dann irgendwann mal keine extra Verstärkung mehr braucht, sondern dass sich das selbst verstärkt. Das hat eigentlich oft funktioniert.

Interviewer: Also einfach so eine langsame Steigerung, sag ich jetzt mal, also dass zuerst so der soziale Kontakt mit Ihnen ist und dann aber als nächste Stufe dann eben Aufgaben, die dann in kleinen Gruppen gemacht werden müssen, um da so wieder die Person mehr in die soziale Interaktion einzugliedern.

Person 1: Ja, und finde ich tatsächlich je früher ich da dran bin, desto weniger Kritik darf da sein, also gar nicht. Einfach den Menschen erstmal so nehmen, wie er ist, dass er wieder anfängt, es als was Positives zu empfinden. Weil am Anfang macht es dann halt auch Angst, das ist das mit diesem, es sich abgewöhnt zu haben, nicht isoliert zu sein.

Interviewer: Ja klar, muss man wahrscheinlich langsam wieder drauf zugehen. Und welche Ratschläge würden Sie Menschen geben, die mit sozialer Isolation konfrontiert sind?

Person 1: Also, schon erstmal Dinge machen, die ich gerne mache. Also jetzt nicht unbedingt mich gleich mit was Furchtbaren konfrontieren, mit 100 Leuten, sondern die Dinge, die ich gerne mache und wo ich Lust drauf habe, dann in Anleitung vielleicht ja einfach, aber dann trotzdem mit

Überwindung zu machen. Ich glaube, diese Überwindung gehört dazu. Und allein schaffen es halt die wenigsten dann.

Interviewer: Also sich dann, wenn man das merkt auch Hilfe zu holen.

Person 1: Ja also ich glaube irgendeine Art oder Form von Therapie braucht es schon. Und wenn es eine AA-Gruppe ist (Anonyme Alkoholiker), da sind ja auch andere Menschen. Aber dieser Schritt aus der Isolation raus, das muss schon irgendwie in eine Richtung gehen, zu einer Gruppe, zu einem Therapeuten. Und da muss man dann schon dranbleiben. Ja, vielleicht auch am Anfang Tiere als "Übergangsobjekte". Am Anfang auch ruhig über ein Tier, das ist ja kein Thema. Aber einfach, der muss die Wohnung verlassen. Irgendwie.

Interviewer: Ja, da gehört mit Sicherheit viel Mut dazu. Gut, dann wären wir eigentlich auch am Ende von dem Interview. Hätten Sie noch Rückfragen oder gibt es noch ein wichtiges Thema, was wir noch nicht angesprochen haben?

Person 1: Nee, gar nicht. Also ich wollt mich noch mal auch bei Ihnen bedanken, weil es ist wirklich ein total interessantes Thema und auch mit diesen vielen Facetten.

Interviewer: Ja, ich finde es - also ich muss danke sagen, dass sie sich jetzt soviel Zeit genommen haben, um mir da zu helfen - das hat mir auf jeden Fall sehr weitergebracht. Also es hat mir sehr viel geholfen und war super interessant unser Gespräch und ich finde auch das ganze Thema sehr interessant. Also es ist schon nicht so leicht, weil wie wir jetzt auch gemerkt haben, da halt viel mit einhergeht. Also wenn Menschen isoliert sind, ist ja eben oft so, dass die halt isoliert sind, weil sie auch eben andere psychische Probleme haben, also zum Beispiel jemand der Depression hat, isoliert sich auch, aber das halt so ein bisschen schwierig zu sagen. Ja, negativen Selbstwert wegen der Isolation oder wegen der Depression. Also es ist so ein bisschen, diese Abgrenzung ist ein bisschen schwierig, aber trotzdem finde ich das Thema auch total interessant. Also macht mir auch auf jeden Fall Spaß.

Person 1: Ja, ist sehr komplex. Aber ich wünsche Ihnen alles Gute mit der Arbeit noch.

Interviewer: Ja, danke schön. Ja und wie gesagt, noch mal vielen Dank für das Gespräch.

Person 1: Ja, gerne.

C.2 Interviewpartner 2

Interviewer: Hallo, schön, dass wir heute miteinander sprechen können. Ich erklär zu Beginn einfach noch mal, um was es genau geht, was das Ziel des Interviews ist. Das Ganze wird so circa 30 Minuten dauern. Also je nachdem, wie viel du mir auch zu den einzelnen Punkten sagen kannst. Und genau. Ich möchte an der Stelle auch noch mal kurz sagen, dass ich das Ganze aufzeichnen muss. Ich hoffe, das ist in Ordnung so weit. Du bleibst aber anonym. Also dein Name wird da nicht erwähnt. Das ist einfach nur, dass ich mir nicht alles merken muss und das später dann auch weiterverarbeiten kann.

Person 2: Ja das ist okay.

Interviewer: Also kurz zu mir. Ich bin Kim, bin 24 Jahre alt und ich studiere Wirtschaftspsychologie an der Hochschule Neu-Ulm und schreib da jetzt eben meine Bachelorarbeit im Bereich Sozialpsychologie und da geht es eben um die Auswirkungen sozialer Isolation auf die Entwicklung des Selbst. Und deswegen wird es auch in dem Interview um soziale Isolation gehen und um deine Erfahrungen, die du vielleicht mit Personen gesammelt hast, die sozial isoliert sind oder waren. Und um die Auswirkungen davon. Genau das, also das Ziel, des Ganzen. Gibt es bis dahin irgendwelche Fragen von deiner Seite?

Person 2: Nein, nein, nein. Ich habe tatsächlich - ah vielleicht doch, ich hab mir ein paar der Fragen vorher mal angeschaut und da waren ein paar Begriffe definiert. Selbstkonzept zum Beispiel, die Begriffe sind schon wichtig, oder?

Interviewer: Ja genau, das wollte noch, das hab ich vergessen zu sagen, guter Punkt. Ich werde vielleicht während dem im Interview auch mal die Begriffe verwenden. Also Selbstkonzept, Selbstwert und soziale Identität waren die. Also ich kann das auch noch mal kurz erklären, was es bedeutet.-

Person 2: Vielleicht Selbst und Selbstkonzept. Da habe ich nämlich die Unterscheidung noch nicht so ganz genau.

Interviewer: Also Selbst ist eigentlich so ein bisschen der Überbegriff, was so die Identität einfach bezeichnet. Und dieses Selbst spaltet sich auf, einmal in Selbstkonzept und in Selbstwert und Selbstkonzept ist eben das, was man über sich weiß. Und Selbstwert ist einfach die Bewertung dieses Wissens über sich selbst, also ob man das, was man über sich weiß, zum Beispiel weiß ich jetzt klar, dass ich eine Frau bin und dass ich gerne Klavierspiel und mein Selbstwert wäre jetzt, dass ich das auch toll finde, dass ich eine Frau bin und dass ich gerne Klavierspiel also ja, so kann man sich das ein bisschen vorstellen. Okay, und soziale Identität ist klar oder soll ich es auch noch mal kurz erklären?

Person 2: Soziale Identität ist immer in Relation zur Gesellschaft oder zu einer größeren Gruppe, oder?

Interviewer: Genau. Also soziale Identität kann man eigentlich auch einfacher sagen, das ist so ein bisschen das Gruppenmitgliedsgefühl, dass man sich zu einer sozialen Gruppe zugehörig fühlt. Ja, aber auch sonst, also falls während dem Interview mal irgendwelche Fragen sind, kannst du immer gerne fragen. Ist kein Problem. Also damit da nichts unklar ist. Gut, aber dann fangen wir doch einfach mal an, mit deiner beruflichen Erfahrung zu dir als Person. Wie alt bist du?

Person 2: Also ich bin 37, ich habe jetzt insgesamt acht Jahre Berufserfahrung, äh, seit Ende des Studiums. Davor hatte ich aber auch schon bisschen was in Form von Praktika. Ich habe in der Jugendhilfe angefangen. Und bin dann irgendwie so, es war so ein schwimmender Übergang in die Jugendsozialarbeit, da war ich auch sehr, sehr lange tätig. Zwar insgesamt fünf Jahre, aber war zum Beispiel auch Streetworker mal eine Weile. Dann habe ich mal für zehn Monate in einem Krankenhaus gearbeitet, einen Sozialdienst vom Krankenhaus. Ja und seitdem arbeite ich hier in der Suchtberatung. Die Suchthilfe kannte ich aber davor schon, also schon vor meinem Studium da habe ich nämlich ein Freiwilliges Soziales Jahr in einer Suchthilfeeinrichtung gemacht. Größtenteils in einer Therapierichtungen und zwischendurch auch ein bisschen Beratung. Allerdings nicht die hier, sondern eine andere. Deswegen ja, als ich dann hier eingestiegen bin, kam mir schon alles sehr, sehr bekannt vor.

Interviewer: Ja, gut. Das heißt, jetzt gerade machst du also Beratung für Menschen, die Probleme mit Sucht haben?

Person 2: Richtig, ist so 50/50 aufgeteilt. Zu einer Hälfte berate ich Menschen mit Suchtproblematik allerdings auch, Ich habe so ein spezielles Projekt mit dem Jobcenter, und da sind nicht nur Personen, die von der Suchtproblematik betroffen sind, sondern auch Personen, die rein psychische Probleme haben.

Interviewer: Okay

Person 2: Also die vielleicht zum Beispiel gar nicht irgendwie in Bezug auf Substanzen oder so in Berührung gekommen sind, sondern auch anderweitig irgendwie Schwierigkeiten haben. Psychischer Art, ähm genau das ist die eine Hälfte des Jobs, die andere Hälfte ist die Prävention. Das heißt ich gehe in Schulen und gebe Workshops zu Drogen größtenteils. Ich habe auch ein Präventionsprojekt mit Jugendlichen, die auffällig geworden sind im Kriminalbereich, die müssen dann zwangsläufig einen Kurs bei mir machen, damit sie der Strafe entgehen.

Interviewer: Könntest du erklären, wie dein normaler Arbeitsalltag - oder vielleicht auch dann in der Woche, wenn es bei dir so verschieden ist - dein Arbeitsalltag aussieht. Also was du da genauso für Aufgaben machst in der Woche.

Person 2: Das ist schwierig zu sagen, weil jeder Tag komplett anders ist bei mir. Aber ich glaube, wenn ich mal, ich versuche mal so vier Wochen auf einen Tag zu reduzieren, also in der Früh bin ich in irgendeiner Schule und mache einen Workshop und dann nach der Schule habe ich meine Termine im Jobcenter-Projekt. Die finden teils in meinem Büro statt, einige wenige finden dann aufsuchen statt. Das heißt ich gehe dann zu den Klienten nach Hause oder so und berate sie dort. Wenn ich einen richtig langen Tag haben will, dann mache ich abends noch mal einen Workshop, Zum Beispiel den mit den Jugendlichen. Und zwischendurch super viel Bürokratie, hier und da anrufen.

Interviewer: Ja, klar. Und was würdest du sagen, was bei den meisten Patienten oder Klienten hast du, glaube ich, sie gerade genannt, was die hauptsächlichen Störungsbilder sind, sag ich jetzt mal? Also zum einen die Sucht und was ist da noch häufig vertreten?

Person 2: Ich würde sagen als zweithäufigstes vertreten sind Depressionen, so wie ich es vom Gefühl her sagen würde, also ich habe jetzt keine konkreten Zahlen.

Interviewer: Klar, Auf jeden Fall.

Person 2: Zweithäufigste Depression. Und ähm, nur psychische Probleme und auch so allgemeine Sachen?

Interviewer: Nö, auch allgemein was dir so in den Sinn kommt.

Person 2: Dann würde ich als drittes anführen Delinquenz, also Ärger mit der Justiz ganz grob gesagt. Und als viertes würde ich anführen sonstige psychische Störungen. Da gibt es alles Mögliche, Borderline ist zum Beispiel sehr verbreitet in meinem Arbeitsbereich. Narzisstische Persönlichkeitsstörung, auch sehr viel.

Interviewer: Ja, schon sehr breit gefächert.

Person 2: Ja ziemlich

Interviewer: Okay, gut, dann habe ich jetzt aber ganz guten Überblick von dem, was du so beruflich machst. Dann würde ich jetzt als nächster Themenblock über die soziale Isolation sprechen und über die Erfahrungen, die du da mit Personen gemacht hast. Also erstmal Frage: hattest oder hast du überhaupt Erfahrung mit Personen, die aufgrund verschiedenster Ursachen Isolation erlebt haben?

Person 2: Ja, habe ich einige. Tatsächlich einige Klienten, die davon betroffen sind.

Interviewer: Was würdest du sagen, was ist so die häufigste Ursache, dass es zu einer sozialen Isolation kommt?

Person 2: Es ist tatsächlich so der Gedanke gekommen, die meisten der Klienten, die es betrifft, die haben einen Umzug gemacht, weil sie weg wollten von der alten Umgebung. Und in der neuen Umgebung sind sie auch angekommen, konnten aber noch gar nicht Fuß fassen und sind deswegen sozial ziemlich isoliert.

Interviewer: Ja okay.

Person 2: Das macht schon einen Großteil von den Klienten aus.

Interviewer: Hätte ich nicht gedacht. Aber ja klar, macht Sinn. Und würdest du dann sagen, dass die sich auch eher unfreiwillig isolieren oder vielleicht versuchen, irgendwie in Kontakt zu kommen, aber es nicht gelingt? Oder findest du es manchmal sogar eine freiwillige Isolation?

Person 2: Zum Teil. So ein kleiner Teil isoliert sich freiwillig. Oder was heißt freiwillig, beziehungsweise vielleicht eher aus seiner Angst heraus oder aus einer Art Störung heraus. Ja, kann auch durchaus sein. Aber einige bzw. schon der größte Anteil, eher unfreiwillig. Weil Anschluss fehlt oder weil es einfach keine Möglichkeiten gibt. Kurze Frage: zu sozialer Isolation zählt auch, so der Familienvater, der alleinerziehend ist und viel zu sehr mit den Kindern beschäftigt ist, zählt das auch zur sozialen Isolation?

Interviewer: Ja, würde ich schon sagen. Also soziale Isolation meint natürlich nicht, dass man auf einer einsamen Insel lebt und gar keine Kontakte hat. Das natürlich nicht, sondern so, dass es einfach sehr wenig ist. Also dass man schon ab und zu mal irgendwie mit Personen in Kontakt kommt, aber nicht viel. Also dass einfach sehr eingeschränkt ist und eher so Einzelgänger mäßig.

Person 2: Ja dann tatsächlich ja, also diese konkrete Person würde ich dann auch dazuzählen. Genau.

Interviewer: Und das mit freiwilliger Isolation hast du jetzt aber gerade auch Personen gemeint, die aufgrund von psychischen Problemen, wie zum Beispiel Depressionen sich isolieren oder wie genau hast du das gemeint?

Person 2: Ja ein. Ich würde sagen, ich hab da einige Klienten, die möchten gar keinen sozialen Kontakt oder möchten keine offline Kontakte. Sagen wir mal so. Die sind so ganz glücklich mit, entweder haben sie nur online Kontakte oder sehr, sehr selten, extrem selten. Möchten aber auch nichts anerkennen. Das sind einige wenige Klienten, also ist ganz klar. Diese ja die haben sich freiwillig dafür entschieden. Die könnten mehr machen, definitiv, aber die möchten das so fahren.

Interviewer: Okay. Aber der Großteil eher unfreiwillig?

Person 2: Ja, Großteil eher unfreiwillig würde ich sagen

Interviewer: Okay. Gut. Was würdest du schätzen, wie viel sozialer Kontakt in der Woche der Mensch braucht, um sich nicht einsam oder nicht isoliert zu fühlen? Kannst du so einen Schwellenwert nennen, ab wann es zu wenig wird?

Person 2: Ich würde sagen so ab alles unter zehn verschiedenen Personen pro Woche, mit denen man im Gespräch länger als fünf Minuten geführt hat. Da würde ich sagen, alles drunter ist kritisch.

Interviewer: Okay. Und waren deine Klienten schon seit du sie kennst, sozial isoliert?

Person 2: Ja, also alle Klienten, die ich gekannt habe, die kamen schon in dem Zustand zu mir. Hat sich auch seitdem nichts verändert. Bis auf einen einzige, bei dem hat es sich positiv verändert.

Interviewer: Ja, okay. Das ist doch schön. Könntest du bei den Personen im Laufe der Isolation Veränderungen feststellen?

Person 2: Bei einer Person wurde es schon schlechter, aber ich will jetzt nicht sagen katastrophal schlecht, aber auf jeden Fall, sichtbar weniger als am Anfang. Und es war schon am Anfang wenig und dann wurde es noch weniger. Die anderen Personen wiederum waren meistens einfach gleichgeblieben und bei einigen wenigen ist es besser geworden.

Interviewer: Was konntest du so von der Persönlichkeit oder von dem Befinden von den Personen feststellen?

Person 2: Bei welchen genau? Bei denen es besser, schlimmer oder gleichgeblieben ist?

Interviewer: Bei allen

Person 2: Also bei denen, bei denen es besser geworden ist... hm da hat man deutlich Unterschied festgestellt. Ein positiveres Empfinden, auch positiveres Selbstbild. Positivere Selbsteinschätzung. Bei den gleichbleibenden, da hat sich einfach nichts verändert. Also gleich gut oder gleich schlecht, würde ich mal sagen. Da wo es schlechter geworden ist... Ja, also eine unrealistische Einschätzung der Person selbst. Ist immer abstrakter und hat kaum mehr was mit dem, was von außen wahrgenommen wurde zu tun. Da hat das Selbstbild einfach nicht mehr gestimmt, war nicht mehr kongruent.

Interviewer: Okay. Das ist interessant, darauf komme ich später an einem Punkt dann noch mal drauf zurück. Also wenn wir über das Selbst reden. Würdest du sagen, dass die Mehrheit deiner Klienten die Isolation eher als negativ oder eher als positiv empfindet?

Person 2: Eher negativ. Also ich glaube, es gibt die einigen wenigen, die haben sich freiwillig isoliert. Und die würden das eher als positiv beschreiben. Nur die, die unfreiwillig in der Isolation sind, die bezeichnen es eher als negativ.

Interviewer: Und was würden die sagen, was negativ ist?

Person 2: Negativ ist der Mangel, an so einem Herz ausschütten. Oder der Mangel an Vertrautheit, dass es niemanden gibt, wo sie sagen können, da ist so eine Art Urvertrauen da. Ja, oder so eine Art Verlässlichkeit. Viele empfinden das Leben auch nicht als so abwechslungsreich, weil eben so wenig von außen passiert und sie selbst auch nichts generieren können von sich selbst aus. Dadurch wird das Leben sehr eintönig und monoton.

Interviewer: Ja klar. Und die, die sich freiwillig isolieren und eher als positiv empfinden. Was würden die antworten, was sie positiv daran finden?

Person 2: Die empfinden das als Entlastung, dass sie sich nicht mit so vielen Sachen auseinandersetzen müssen. Gewisse Sachen sind dann einfach weit weg von denen und sie können sich dann mehr auf sich selbst und ihre Hobbys zum Beispiel konzentrieren. Das empfinden Sie zum Beispiel als positiv.

Interviewer: Ja, Okay, gut. Kannst du einen zeitlichen Punkt nennen, ab wann du das Gefühl hast, dass soziale Isolation anfängt, sich wirklich negativ auszuwirken?

Person 2: Zeitlichen Zeitpunkt. Würde mal so ganz grob sagen ab einem 3/4 Jahr oder bis vielleicht so ein Jahr ungefähr. Ich glaube bis dahin geht es noch ganz gut und dann ja. Aber ist wie gesagt meine rein subjektive Einschätzung.

Interviewer: Ja ja klar. Okay. Dann waren das jetzt die Fragen mal zur Isolation gewesen. Und jetzt würde ich übergehen zu dem Punkt mit dem Selbst, Selbstwert und soziale Identität. Was, wenn du deine Klienten fragen würdest oder sagen würdest, sie sollen sich beschreiben, was schätzt du, was sie antworten würden, wie sie sich beschreiben würden und was sie auf die Frage "Wer bist du?" antworten würden?

Person 2: Puh das ist schwierig (lacht). Lässt sich echt nicht einfach sagen. Ich habe so eine riesen Bandbreite, an verschiedenen Personen. Also ich glaube, die meisten würden sagen: "Ich habe Schwierigkeiten, aber ich weiß nicht, wie ich es anpacken soll. Und ich weiß nicht, wie ich dieses Problem und diese Herausforderung lokalisieren soll." Ja, das würden, glaube ich, die meisten sagen. Und im Großen und Ganzen haben alle ein bisschen die Hoffnung, ich würde gern ein schöneres Leben haben wollen, als jetzt. Ein angenehmeres und vor allem dieser große, große Wunsch

nach Anerkennung. Das haben glaube ich alle gemeinsam. Das "Ich möchte anerkannt werden. Ich möchte gesehen werden."

Interviewer: Also so dieses Feedback auch von anderen zu bekommen, oder?

Person 2: Genau.

Interviewer: Die nächste Frage passt jetzt zu dem, was du vorhin mal angesprochen hast mit dem Selbstbild, dass sich, du meinst glaube ich, dass sich das im Laufe so verändert hat, das ist irgendwie, dass sie sich anders eingeschätzt haben, als sie nach außen hingewirkt haben. Kannst du das noch mal beschreiben?

Person 2: Ja, das ist mir am meisten bei den Klienten aufgefallen, die eher so freiwillig in diese Isolation gegangen sind und sich freiwillig isoliert haben. Da hat einfach ein anderes Problem Bewusstsein stattgefunden. Das Problembewusstsein, was bei den Personen selber war, ... da wird der Fokus auf Probleme gelegt, die eigentlich sich nicht so sehr auf das Leben ausgewirkt haben, so von außen betrachtet, also aus meiner Perspektive heraus, ich habe da ja so einen ganz anderen Blick drauf und ich versuche immer, die größte Baustelle erst mal zu sehen und anzupacken. Und versuche es auch offen zu kommunizieren. Speziell bei den Klienten, die sich da freiwillig in die Isolation gegeben haben, da klingt das überhaupt nicht durch, dass da dieses Bewusstsein synchronisiert wird, denn dort herrscht ein ganz anderes Problembewusstsein, da wird der Fokus auf ganz andere Dinge gelegt.

Interviewer: Okay, und ist es vielleicht auch ein Problem sich selbst zu beschreiben? Also, wenn mir zum Beispiel jemand die Frage stellen würde, dass ich sagen oder erklären soll, wer ich bin, wie ich mich beschreiben würde. Da würde mir jetzt zum Beispiel ganz viel einfallen und da habe ich jetzt auch so im Laufe der Interviews, die ich so geführt habe, ich habe auch Interviews geführt mit selber Betroffenen, die isoliert sind, und da habe ich gemerkt, dass die das total schwierig fanden, also dass die so ein bisschen den Bezug zu sich selbst und zu ihrem Selbstkonzept so ein bisschen verloren haben und sich selber nicht so ganz erklären oder beschreiben konnten. Ich weiß nicht, ist dir das auch aufgefallen? Oder nicht?

Person 2: Ich muss grad so ein bisschen zugeben, das mache ich immer nur am Anfang, wenn ich die Klienten kennenlerne. Da lasse ich die Klienten sich gerne mal selbst beschreiben. Und später dann aber nicht mehr. Deswegen kann ich da leider nicht so viel zu sagen.

Interviewer: Alles gut, kein Problem. Und zum Selbstwert würdest du sagen, dass sich der Selbstwert der Klienten auch im Laufe der Isolation verändert? Und falls ja, inwiefern?

Person 2: Also ich würde sagen, das bleibt gleich. Das bleibt bei denen, die sehr stark von der Isolation betroffen sind, ob freiwillig oder unfreiwillig, bleibt es gleich niedrig. Das einzige, ich würde tatsächlich - also ich habe es beobachtet bei den Klienten, die, die es aus dieser Isolation rausgeschafft haben, da konnte man auch eine Aufwertung des Selbstwerts sehen. Definitiv. Und die sind natürlich dann zusammenhängend, weiß ich nicht, hat natürlich dann auch mit vielen anderen Faktoren zu tun gehabt, weshalb sie die Isolation auch überhaupt aufgeben konnten. Ähm, aber ja, das ließ sich beobachten.

Interviewer: Okay. Das hast du aber gerade auch schon angesprochen, d.h. so im Durchschnitt würdest du aber den Selbstwert der Personen eher als negativ beurteilen?

Person 2: Genau.

Interviewer: Wenn du dir jetzt zwei Personen vorstellst, die eine ist nicht sozial isoliert, also ist vielleicht auch extrovertiert und hat viele soziale Kontakte und die andere Person ist sozial isoliert, eher in sich gekehrt, nicht so viele Kontakte. Was würde dir sofort auffallen, wo die Unterschiede der beiden Personen liegen, wenn man die miteinander vergleichen müsste?

Person 2: Mir würde es sofort am Körperlichen auffallen. Körperlich meine ich aber nicht den Körper selbst, sondern eher wie agiert diese Person mit ihrem Körper. Also die Person, die eher extrovertiert und nicht isoliert ist, die wird sehr lebhaft sein und viel gestikulieren und so. Wenn ich einen Klienten oder Klientin nehme, die sozial isoliert ist oder von sozialer Isolation betroffen ist, wird er so in sich gekehrt sein und kaum eine Regung zeigen. Also eher so steif und starr stehen, sitzen, was auch immer und kaum etwas preisgeben oder Äußern.

Interviewer: Wahrscheinlich eher so ein bisschen schüchterner, oder? Und unsicherer?

Person 2: Ja genau.

Interviewer: Und was würdest du sagen, wie soziale Isolation die soziale Identität beeinflusst? Also eben dieses Gruppenzugehörigkeitsgefühl?

Person 2: Also ich würde sagen. Es besteht definitiv trotz allem eine soziale Identität, die ist aber auf eine sehr krasse Nische beschränkt und so eine eigene Identität, die, ähm. Die so in einem Alltag nicht so wirklich vorkommt. Ja, oder die... ja sehr schwierig zu beschreiben. Ich habe auch, bei den Personen zum Beispiel, die sich freiwillig in diese Isolation begeben haben, die haben sich dann auch sehr bewusst eine Identität aufgebaut. Damit sie eine haben können, ich glaube, so wären sie sonst auch nicht auf die Idee gekommen, sich diese Identitätskomponenten sich anzueignen, die eben dazugehören. Ich hoffe, du verstehst, was ich meine.

Interviewer: Ja, also du meinst, dass sie sich ihre soziale Identität einfach so ein bisschen selber konstruieren, oder?

Person 2: Ja, so in etwa so in etwa. Und die finden auch ihre Peergroup, komischerweise. Eher so im Onlinebereich und da auch sehr sehr begrenzt, auf ein paar Personen. Aber ja. Ich glaube aber auch, wenn sie das selbe in den offline Bereich übertragen wollen würden, dann hätten Sie Schwierigkeiten. Vielleicht machen sie es deswegen nicht, weil Sie wissen, okay, im Offlinebereich ist es nicht zum Beispiel nicht so gern gesehen oder gar nicht so akzeptiert.

Interviewer: Ja. Also würdest du schätzen, wenn man jetzt die Person fragen würde, zu welcher Gruppe sie sich zugehörig fühlen, dass das verstärkt auf Onlinegruppen zurückzuführen wäre?

Person 2: Definitiv. Also ich glaube so oder so suchen die sich schon ihre Peergroup, aber dann halt wieder online.

Interviewer: Und haben die auch dann im realen Leben Probleme damit, in einem Team zusammenzuarbeiten oder mit anderen irgendwie gemeinsam Aufgaben zu bewältigen?

Person 2: Definitiv, definitiv ja. Es kommt aber darauf an, ja. Also ich denke da zum Beispiel an einen speziellen Klienten. Er ist natürlich im online Gaming Bereich sehr, sehr aktiv und es sind halt bei ihm so zwei Extreme, entweder er kriegt es super hin. Also er kriegt es extrem gut hin, da Teil eines Teams zu sein, weil er dann auch sehr geschätzt wird für seine Fähigkeiten. Oder es eskaliert halt total. Also da reicht irgendwie so ein kleiner Funke und dann ist er dann sehr nachtragend und möchte dann nie wieder irgendwas mit allen zu tun haben, auch wenn es nur einer gewesen ist, mit dem er Stress hatte.

Interviewer: Ja okay. Also er kommt dann auch sehr schnell irgendwie in Konflikt mit anderen Personen aus der Gruppe?

Person 2: Ja definitiv.

Interviewer: Ja, die Frage hatten wir schon mehr oder weniger. Was würdest du sagen, welche Rolle dann virtuelle soziale Interaktionen bei der Gestaltung der sozialen Identität spielen?

Person 2: Also bei den Meisten Klienten liegt der Fokus schon auf einem online Gruppenzugehörigkeitsgefühl. Ich würde nicht sagen, also das beobachte ich bei keinem meiner Klienten, dass die so total sozial isoliert sind. Ja, es gibt dann online eine Sozialisierung, die sich aber sehr beschränkt und die Person kann auch irgendwo quer durch Deutschland verteilt sein. Und ähm, ich glaube die bei

den meisten von denen haben sie sich auch nie wirklich offline getroffen. Ähm. Ja, und es ist dann auch sehr zweckgebunden, das heißt entweder Online Gaming Kontext oder andere Kontexte.

Interviewer: Ich weiß nicht, ob du das jetzt so detailliert überhaupt weißt, aber nutzen Sie dann Ihre Onlinekontakte auch, um so richtig sich das Herz auszuschütten, tiefgründige Gespräche zu führen? Oder ist es eher oberflächlicher?

Person 2: Ich würde sagen eher oberflächlicher, tatsächlich oberflächlicher. Habe ich von kaum jemanden von denen mitbekommen, dass die da mal ihre online Freunde, dass die sich sehr austauschen. Ich glaube bei einem, den ich vorhin erwähnt habe, der macht es dann eher, dass er so seine ein bis zwei Kumpels hat, mit denen er auch schon so private Sachen bespricht. Die anderen wiederum, an die ich da denke, die ja sehr oberflächlich.

Interviewer: Würdest du sagen, dass Online-Gruppen Reale-Gruppen ersetzen können?

Person 2: Also im privaten habe ich so die Erfahrung gemacht, ja ein, also ja schon so ein bisschen. Allerdings temporär, bis zu einem gewissen Grad und danach... Ich glaube irgendwann, also bei einer Online-Gruppe da verliert man schnell den Überblick. Und da weiß man nicht so genau, was Sache ist. Jetzt vom Beruflichen her würde ich sagen, in Bezug auf meinen Klienten. Ne die... Nein, eine Onlinegruppe ersetzt nicht die Sozialkontakte, die diese Klienten aus meiner Sicht eigentlich haben könnten. Und wo ich auch sagen würde, würden sie offline gehen, würden Sie besser bedient sein, wenn Sie die offline Kontakte hätten. Die äquivalenten offline Kontakte als online.

Interviewer: Vielleicht dann auch grad das mit dem Punkt, dass dann halt vielleicht offline doch auch mal zu tiefgründigen Gesprächen kommen kann und man mehr sein Herz ausschütten kann, als jetzt online. Also könnte ich mir vorstellen, dass das vielleicht auch ein Punkt ist.

Person 2: Ja, zum Beispiel ja. Also ich kann mir auch vorstellen, dass die sich durchaus sehr bewusst irgendwie so in die Onlinewelt gehen, weil sie eben ihre Peergroup auswählen wollen. Ja, die wollen sicherstellen, dass sie genau dort landen, wo sie landen wollen. Durch das Online aber geht aber dennoch viel verloren, auch wenn zwar diese Gemeinsamkeit da ist, also zum Beispiel so ein gemeinsames Anliegen oder Leidenschaft oder so ein Gruppengefühl für etwas Bestimmtes. Es fehlt aber an diesen sozialen offline Kontakten. Das ist was anderes, mit dem Gegenüber und man merkt etwas, man spürt etwas. Und das fehlt halt total.

Interviewer: Ja, auf jeden Fall. Aber auch, wenn es das jetzt nicht ersetzen kann, würdest du trotzdem sagen, dass online Kontakte den Klienten helfen können, dass sie sich weniger allein und weniger isoliert fühlen?

Person 2: Definitiv ja. Ich glaube, wenn es das überhaupt nicht gäbe, dann wären manche von ihnen ziemlich aufgeschmissen. Und würden vielleicht gewisse Verhaltensweisen in der Offlinewelt noch krasser aufstoßen. Also ich glaube, dass diese online Kontakte sorgen vielleicht auch für so eine Art Filter oder es findet trotzdem ein Lerneffekt statt. So, dass sie sagen können, "okay die sozialen Verhaltensweisen, die ich da online anwende und Rückmeldung bekomme, die kann man ja auch eins zu eins einigermaßen aufs offline übertragen. Und wenn sowas ganz ausbleiben würde, dann wäre dieser Lerneffekt gar nicht da.

Interviewer: Ja, ja, klar. Okay. Gut, dann sind wir fast am Ende. Also das wars jetzt zur sozialen Isolation. Jetzt am Schluss hätte ich noch so ein paar Fragen zu deinen Empfehlungen oder zu deinen therapeutischen Ansätzen, was du machst. Also gibt es Strategien, die du so herausgefunden hast, was helfen kann, um negative Auswirkungen von sozialer Isolation zu reduzieren.

Person 2: Ja. Gibt es sicherlich. Ich habe selbst gemerkt, ich spreche die soziale Isolation selbst nicht wirklich an. Manche tun es selbst. Sie sagen ja von sich selbst aus Dinge wie, "Ich habe zu wenig Freunde und ich würde gern mehr Freunde haben". Und, ein Stück weit bin manchmal ich auch die einzige Ansprechperson für manchen. Und das glaube ich, kann allein schon hilfreich sein, wenn einfach beim Klienten das Bewusstsein da ist, da ist ein Ansprechpartner, da ist einfach jemand, mit dem ich quatschen kann. Das hilft allein schon. Was noch hilft ist, wenn ich den Klienten so eine Art Brücke aufzeigen kann. Ich verweise zum Beispiel manchmal auf Gruppen, die wir haben, was Selbsthilfegruppen sind oder anderweitige Gruppen, die wir betreiben, bei uns in der Beratungsstelle oder die externe Partner betreuen. Wenn ich darin eine passende Idee hab, dann verweise ich gerne drauf und versuche die Klienten dazu anzuregen, probiere das doch mal. Du kannst ja im Nachhinein immer noch sage, du hast da kein Bock drauf. Und da versuche ich sie schon zu motivieren. Und bei manchen funktioniert es auch, zumindest schauen Sie es sich an. Was noch hilft ist, wenn ich schaue, wo sind da Ressourcen, also wo sind da Sachen, die die Person aus Leidenschaft machen, wo die Person so Leidenschaft reinstecken. Und wie wirklich kann das so auf die offline Welt übertragen werden und wie können sie das offline irgendwie anwenden und verbinden mit sozialen Kontakten. Ein Klient zum Beispiel, der ist da sogar selbst draufgekommen, der war so gelangweilt irgendwie von seinen Lebensumständen, der ist einfach mal ins Altenheim gegangen und hat dann angefangen dort ehrenamtlich zu arbeiten und sich so irgendwie von seiner Isolation befreit.

Interviewer: Voll die gute Idee, voll schön. Sind dann da auch viele, also wenn du mit Ideen und Ratschlägen kommst, sind viele auch bereit dazu, sich das mal anzugucken oder sagen viele auch, ne das probiere ich gar nicht erst.

Person 2: Also meistens ist da erstmal Widerstand. Grundsätzlich ja. Ist auch irgendwo verständlich, denn es ist ja etwas sehr Unbekanntes, was Neues und so, man weiß ja nicht, was man dort erwartet. Danach lassen sich etwa 50 % zumindest auf einen Versuch ein, die anderen 50 % sagen dann aber nee, das ist mir too much, oder dazu bin ich noch nicht bereit. Oder das will ich dann vielleicht doch nicht, passt doch nicht ganz zu meinen Lebensumständen usw.

Interviewer: Das heißt, dein Ratschlag an Menschen, die jetzt so sozial isoliert sind, wäre einfach sich was zu suchen, was man sich vorstellen könnte, im realen offline leben zu machen, um da unter Menschen zu kommen, wie zum Beispiel das Beispiel mit dem Altersheim, einfach sich irgendwas zu suchen und da dann unter Kontakte zu kommen.

Person 2: Richtiges, es muss aber immer einen Bezug geben. Das heißt jemand der nie Sport gemacht hat, dann plötzlich im Sportverein zu stecken, ist natürlich überhaupt nicht ratsam. Aber was zum Beispiel helfen kann, ist jemand, der so extrem online Spiele mag, da gibt es offline auch Möglichkeiten, Spiele-Treffs usw. Das kann auch hilfreich sein, befreit einen auch.

Interviewer: Ja, auf jeden Fall ein guter Ratschlag. Nur schade natürlich, wenn dann ein paar vielleicht auch sagen, ne das will ich gar nicht erst probieren, aber wenn es dann doch so ein paar gibt, die es mal ausprobieren, das ist ja schön. Ja gut, dann sind wir eigentlich auch am Schluss. Hast du jetzt zum Schluss noch irgendwelche Rückfragen oder gibt es irgendein Thema, was du noch wichtig gefunden hättest, worüber wir jetzt nicht gesprochen haben?

Person 2: Nö, ich fands eigentlich ganz gut abgedeckt.

Interviewer: Also auf jeden Fall vielen, vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast, mir zu helfen. Es hat mir auf jeden Fall sehr viel weitergeholfen und sehr viel gebracht. Und das kann ich sehr gut verwenden für meine Arbeit.

C.3 Interviewpartner 3

Interviewer: Also erst mal vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen, um mit mir über die paar Fragen zu sprechen. Ich erklär am Anfang noch mal kurz, um was es geht und was das Ziel von dem Interview ist. Und das Ganze wird so circa 30 bis 40 Minuten gehen. Und ja, genau. Mit dem Aufnehmen habe ich ja gerade eben schon erwähnt, dass es eben aufnehmen muss, dass es für sie okay ist. Ihr Name wird aber nicht erwähnt, sie bleiben während dem Interview anonym. Also noch mal kurz zu mir. Ich bin Kim, 24 Jahre alt und studiere eben Wirtschaftspsychologie und schreib da jetzt meine Bachelorarbeit im Bereich Sozialpsychologie mit dem Thema Auswirkungen sozialer Isolation auf die Entwicklung des Selbst. Und deswegen wird es im Interview auch um die Fragen gehen rund um soziale Isolation und um die Erfahrungen, die Sie vielleicht mit Patienten in diesem Thema gesammelt haben. Und das Ziel ist es dann eben herauszufinden, was für Auswirkungen diese Isolation auf das Selbst der Person haben kann. Genau. Gibt es bis hierhin erst mal Fragen?

Person 3: Nein alles klar so weit.

Interviewer: Gut, ja, Dann fangen wir erst mal an mit ein paar Fragen zu Ihnen, zu Ihrer Person und zu der beruflichen Erfahrung. Ähm, wenn ich fragen darf, Wie alt sind Sie?

Person 3: Ja, 67.

Interviewer: Okay. Und was machen Sie derzeit beruflich und wie ist Ihre genaue Berufsbezeichnung?

Person 3: Meine Berufsbezeichnung, ich bin Diplom Psychologe und auch psychologischer Psychotherapeut. Ich arbeite jetzt noch zu 50 % hier in der Fachstelle und hab dann ja noch eine Nebentätigkeit in der psychotherapeutischen Praxis, die vom Umfang her schwankt. Also das sind so in der Regel mache ich so 4 bis 5 Therapiegespräche in der Woche dort. Und dann habe ich noch gelegentlich kriege ich halt immer wieder so Anfragen für Referenten Tätigkeiten. Also gibt in Lörrach so eine Präventionseinrichtung, die so bundesweit Präventionsprojekte umsetzt und steuert, dass die Villa Schöpflin, für die bin ich noch als Referent tätig, aber auch nach Auftragslage.

Interviewer: Okay.

Person 3: Ja, genau, und hier (Suchtberatungsstelle) muss ich dazu sagen, bin ich eigentlich fast nur noch in der Prävention aktiv mittlerweile. Ich habe, das ist so eine Abstimmung, dass ich so den einen oder anderen Klienten auch noch übernehme, vor allen Dingen auch, wenn es um Therapie geht. Aber das ist jetzt nicht mehr viel.

Interviewer: Okay, und wie lange arbeiten Sie schon in jeweiligen Bereichen? Also wie lange in der Sucht und wie lange in dem Therapeutischen?

Person 3: Also in der Sucht, Ich bin 1986 eingestiegen in der Klinik damals und habe dann 1998 gewechselt, teilweise, da habe ich noch 50 % in der Klinik und 50 % hier gemacht. 2000 bin ich dann komplett hierher und in der Praxis bin ich jetzt seit sechs Jahren bei sechs oder sieben, so um den dreh rum.

Interviewer: Und wenn Sie jetzt einen Arbeitsalltag beschreiben müssten, wie würde der in etwa aussehen?

Person 3: Im Moment?

Interviewer: Ja.

Person 3: Okay, der hat sich ja sehr geändert, weil ich war hier 20 Jahre lang Leiter und habe jetzt im Zuge dessen, dass ich so reduziert habe und eben auch ins Rentenalter gekommen bin, die Leitung übergeben. Insofern ist es jetzt einfach ein sehr unregelmäßiger Arbeitsalltag, weil ich habe, glaube ich, zwei Projekte während meiner Leitungszeit hier auf den Weg gebracht, die drittmittelfinanziert sind, die ich weiterhin leite. Und das ist der Schwerpunkt meiner Tätigkeit. Das heißt, das eine ist ein Projekt für Langzeitarbeitslose mit Sucht oder auch psychischen Problemen. Also da gibt es so dieses, diesen Begriff des Vermittlungshemmnisses und das sind, also früher waren es Arbeitslosengeld 2 Empfänger, heute Bürgergeld-Empfänger. Und da sind wir bemüht, eben niederschwellig denen ein Angebot zu machen, dass die dieses Vermittlungshemmniss Sucht oder Psychische Erkrankung möglichst so, also von der Symptomatik her, wir da so Einfluss nehmen können im Positiven, dass die wieder arbeitsfähig werden können. Da geht es immer dann aber auch um Teilhabe, da sind wir schon bei diesem Thema Isolation, weil das sind Leute, die eben tatsächlich aufgrund ihrer Handicaps oft in die Isolation gerutscht sind. Zweites Projekt ist eher was für Jugendliche. Da gibt es das Projekt "Halt", da geht es um, schwerpunktmäßig um Jugendliche mit einem exzessivem Alkoholkonsum, die auffällig geworden sind. Und das ist ein sehr breit angelegtes Projekt, was auch kommunal gefördert wird. Plus auch noch mal - es gibt dieses Präventionsgesetz und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung - und da gibt es auch Fördermittel. Beziehungsweise mittlerweile auch von der GKV, von Krankenversicherungen. Und dann habe ich noch eben bei diesen restlichen Prozenten, die ich noch hier habe, mache ich schwerpunktmäßig betriebliche Prävention, das heißt überwiegend solche Führungskräfte Schulung. Da geht es auch sowohl speziell um Mitarbeiter, Umgang mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, mit Sucht-Auffälligkeiten oder Psychischen-Auffälligkeiten. Das ist so ein Schulungsprogramm, das ich da mal entwickelt habe und dann aber auch noch den einen oder anderen Klienten.

Interviewer: Okay. Ganz schön breit gefächert.

Person 3: Ja, aber das war früher noch mal sehr viel breiter, als ich hier zu 100 % war. Was ich aber auch interessant finde, weil es ist halt abwechslungsreich.

Interviewer: Ja total

Person 3: Ehrlich gesagt, ich wollte nicht den ganzen Tag nur Klienten haben, also der Radius oder Therapieklientel. Aber das ist Geschmackssache. Mir ist die Abwechslung lieber.

Interviewer: Ja. Abwechslung ist immer interessant. Und was würden Sie sagen, mit welchen Arten von Patienten und Störungsbildern sind Sie so hauptsächlich beschäftigt?

Person 3: Ja, gut. Hier ist natürlich die Sucht und da ist der Schwerpunkt schon Alkohol, aber daneben Drogen und auch Verhaltenssuchte, Kaufsucht, Mediensucht, Spielsucht nicht zu vergessen. Medikamentenabhängige, ist gelegentlich mal das eher selten. In der Praxis stelle ich fest, dass die meisten tatsächlich eher so eine depressive Störung haben, die da ankommt. Da kommt mal so eine Art Störung oder auch irgendwelche posttraumatischen Geschichten. Aber wenn ich mir die Diagnosen schwerpunktmäßig anschau, sind es tatsächlich meistens so depressive Personen.

Interviewer: Okay. Ähm. Gut, dann kommen wir zum nächsten Themenblock, und Reden über die soziale Isolation und über ihre Erfahrungen mit Patienten. Also erst mal: hatten oder haben Sie Erfahrungen mit Patienten, die aufgrund verschiedenster Ursachen soziale Isolation erfahren haben?

Person 3: Ja, schon, ja. Ist ja gerade in der Sucht. Es ist sehr üblich, dass Menschen, je länger und quantifizierte die Suchterkrankung ist, umso mehr rücken sie natürlich auch aus sozialen Bezügen heraus. Weil sie Familie verlieren, Arbeit verlieren, Freizeit auch nicht mehr viel läuft. Und wenn dann noch Kontakte bestehen, dann sind sie sehr funktional. Das heißt das Leben oder auch ob Alkohol oder Drogen oder Medikamente, es dreht sich halt schwerpunktmäßig darum, sich das Suchtmittel zu verschaffen im Alltag. Und das vielleicht auch möglichst so, dass es andere vielleicht auch nicht so merken. Oder dass man eben nach außen hin versucht, irgendwie nicht aufzufallen. Und das kostet sehr viel Zeit und Energie und dann bleibt für anderes nicht mehr viel übrig. Zumal ja auch Menschen sich dann emotional kognitiv so verändern, dass ihre Beziehungsfähigkeit auch leidet. Sie sind dann nicht mehr so emotional in den Beziehungen drin oder auch wahrnehmungsmäßig und dann automatisch, also erstens mal entsteht so eine innere Distanz, aber auch eine äußere Distanz, weil natürlich andere Menschen sich abwenden.

Interviewer: Also würden Sie sagen, dass die häufigste Ursache für die soziale Isolation von der Sucht ausgeht

Person 3: Auch in anderen psychischen Erkrankungen. Aber bei Ängsten ist es klar, wer soziale Ängste hat, der meidet dann eben auch vieles oder was weiß ich, Autismus beispielsweise, Asperger-Syndrom oder so was. Da ist es logisch, dass die Leute sich isolieren, ja. Depression natürlich auch, einer der so antriebsgemindert ist und auch stimmungsmäßig immer eher im Tief ist, wird nicht so aktive, soziale Beziehungen haben.

Interviewer: Ja, klar. Und würden Sie sagen, dass die Patienten sich freiwillig isolieren? Oder eher unfreiwillig?

Person 3: Das ist ja auch oft so ein Wechselwirkungsprozess. Also, das heißt es entsteht aus irgendeinem Anlass oder vielleicht auch durch eine Veranlagung oder durch eine Prägung der eigenen Lebensgeschichte eine Problematik, die Leid erzeugt, sage ich jetzt mal so pauschal, und die automatisch ja dazu führt, dass das, was so an sozialen Aktivitäten ein gesunder Mensch hat, im Alltag oder am Wochenende zum Beispiel oder nach Feierabend, dass sich das reduziert. Und dann kommt es oft zu so einem Teufelskreis, dass einerseits fehlen dann auch soziale Bezüge oder werden weniger oder sind weniger intensiv oder weniger vertraut einfach auch. Und das verstärkt ja dann oft auch diesen Leidensprozess. Und dann zieht man sich vielleicht noch mehr zurück und dann ist das subjektive Leid noch größer und das verstärkt wiederum die Symptomatik. Und so rutschen dann halt Leute immer mehr ins Abseits.

Interviewer: Also würden Sie jetzt, wenn zum Beispiel jemand an Depressionen leidet und sich aufgrund von der Depression sozial zurückzieht, würden Sie das auch eher als eine unfreiwillige Isolation bezeichnen, weil er ja für die Depression nichts kann, oder würden Sie dann sagen, das ist ein freiwilliger Rückzug?

Person 3: Na ja, wenn man die Depression als die Krankheit definiert, müsste man eher sagen, das ist ja was unfreiwilliges ja, weil das ja kein Mensch sich wünscht, depressiv zu sein. Und dieser Rückzug oder diese reduzierte Aktivität sind Teil der Krankheitssymptome. Den Leuten geht es ja nicht gut. Und generell würde ich natürlich schon sagen, dass wir auf soziale Beziehungen angewiesen sind, auch wenn wir uns Definitionen von psychischer Gesundheit anschauen, dazu gehört ja auch Beziehungsfähigkeit und Teilhabe am sozialen Leben dazu.

Interviewer: Ja, auf jeden Fall. Und was würden Sie schätzen, aus der Intuition jetzt heraus, wie viel sozialer Kontakt der Mensch in der Woche braucht, um sich nicht isoliert zu fühlen? Gibt es da so einen Schwellenwert?

Person 3: Ja, schwer weil es sicherlich sehr individuell ist. Ich habe mal vor ein paar Monaten, das fand ich ganz interessant, einen Film gesehen über einen Eremiten, der ja so eine Art Mönch geworden ist und, das fand ich ganz witzig, der sich da auch recht wohlfühlt in seinem einsamen Leben,

schon auch noch den einen oder anderen sozialen Kontakt hat. Ich fand es deswegen witzig, weil der kam so aus einer Szene in Freiburg, in der ich mich früher auch bewegt habe. Der war so mal Punk und hat dann zum Alternativen Milieu sich aufgehalten und hat dann so, so ein Jahr einfach so einen geistigen Wandlungsprozess durchlaufen, wo er dann für sich erkannt hat, ab einem gewissen Alter, das ist so eine Lebensform, in der fühlt er sich wohl. Er hat ganz, ganz wenig soziale Kontakte und ich fand es so für mich schon so erkennbar, so wie er auf mich gewirkt hat und wie er sich auch geäußert hat würde ich sagen, ja der ist psychisch gesund, obwohl er keine sozialen Kontakte hat. Und es gibt, was weiß ich, es gibt dann solche Jobs auch, wo Leute auf irgendwelchen Leuchttürmen sitzen oder in irgendwelchen Wäldern, auf irgendwelchen Wachstationen in Kanada oder keine Ahnung in Nordamerika. Und wo es bestimmte Menschen gibt, die so was können. Und wenn die dann monatelang groß mit niemandem reden, vielleicht nur übers Funkgerät oder telefonieren, kommen die trotzdem klar. Aber das sind nur ganz bestimmte Leute, die das können. Für die Mehrheit trifft es sicher nicht zu. Und dann ist halt die Frage, was braucht der Einzelne? Ich denke, es hängt ja auch immer sehr von der Qualität der Beziehung ab. Was ich glaube, was man schon braucht, ist so ein Stück Menschen, mit denen man vertraut ist, wo man auch so ein Stück, ja Zuwendung erlebt, Zuneigung erlebt auch vielleicht eine gewisse Sicherheit und Beziehungssicherheit, dass es keine Menschen sind, die wegen einer Kleinigkeit sich schon wieder zurückzieht, wegen Konflikten oder weil es halt mal irgendwie nicht so passt oder die Interessen sich voneinander unterscheiden oder was auch immer. Also so eine emotionale Bindung, da ist das Stichwort Bindung und so sind wir ja auch geprägt von Kindheit an, dass wir Bindungen eingehen, die auch brauchen, dass wir ein Gegenüber brauchen, das auf unsere Signale reagiert. Und das, denke ich, brauchen wir ein Stück im Erwachsenenalter auch. Und da ist. Also das ist jetzt wirklich jetzt sehr persönlich, was ich jetzt sage, aber finde ich jetzt auch nicht so schlimm. Ich kann mich so erinnern an eine mehrjährige Beziehung, die ich hatte mit meiner damaligen Partnerin. Wir haben uns dann irgendwann mal getrennt und da war so ein Punkt, wo wir sehr unterschiedlich waren, dass ihr sehr wichtig war ganz viel, auch gemeinsame Zeit zu haben. Mir war das nicht so wichtig. Ich habe gesagt, mir reicht es, dass ich weiß, dass wir in einer Beziehung sind, in der Bindung. Ich fühle mich da sehr wohl und auch sicher und ich brauche aber auch meine Zeit für mich. Und da fühle ich mich aber dann aufgehoben, wenn ich weiß, da ist jemand. Und wenn man sich dann abends sieht und hat sich den ganzen Tag nicht gesehen, hat auch nicht telefoniert hat keine Ahnung. Brauche ich das nicht, reicht mir. Und bei ihr war das völlig anders. Sie braucht immer wieder diesen direkten Kontakt und da hat es dann halt nicht funktioniert. Und so glaube ich, dass der Menschen wirklich sehr unterschiedlich fühlt. Also mir geht es so grundsätzlich so, und so geht es anderen auch, krieg ich halt auch mit. Ich würd sagen, ich fühle mich nicht wohl, wenn ich jetzt den ganzen Tag mit keinem Menschen gesprochen habe. Und

das ist auch das, wenn ich hier mit Klientel rede. Wenn ein Kliente sagt: "da ist gar niemand, auf den ich zurückgreifen kann. Wenn mir danach ist, dann geht es mir schlecht." Aber das jetzt in Zeiten zu definieren, finde ich schwierig, weil da gibt es riesige Unterschiede.

Interviewer: Es ist vermutlich individuell sehr unterschiedlich. Aber das heißt, Sie würden schon eher sagen, dass jetzt die Qualität der Bindungen oder Beziehungen wahrscheinlich auch wichtiger ist als die Quantität.

Person 3: Ja auf jeden Fall. Und deswegen ist auch dieses Grundgefühl, jemand zu haben, zu dem ich vertrauen kann. Und, wie gesagt, auf den ich potenziell auch zurückgreifen kann. Ich glaube, das macht, sind meine Erfahrung nach, den entscheidenden Unterschied.

Interviewer: Ja. Konnten sie Veränderungen bei Patienten feststellen, ab dem Zeitpunkt, als sie sozial isoliert waren, zu vorher als sie noch mehr soziale Kontakte hatten? Und falls ja, was für Veränderungen haben Sie festgestellt?

Person 3: Auf jeden Fall, würde ich sagen. Das fängt an bei Äußerlichkeiten. Wird das so ein bisschen so eine Verwahrlosung oft stattfindet, dann aber auch, wenn so ein Korrektiv fehlt oder auch eine Aussprache über Dinge, die einen innerlich bewegen, dann trafen Leute manchmal so regelrecht ab in irgendwelche irrealen Fantasien. Also sprich, was wir zum Beispiel jetzt in den letzten Jahren so erlebt haben mit der Corona Pandemie. Dass diese Verschwörungstheorien sich entwickelt haben. Da gibt es zwei Möglichkeiten. Das eine ist, dass die Leute erst mal anfangen, so in ihrer eigenen Welt sich Dinge in irgendeiner Form zurecht zu konstruieren, ohne dass sie sich mit der Realität noch angemessen um sie herum auseinandersetzen. Und dann verselbstständigt sich das so ein Stück. Gleichzeitig passiert dann aber noch was Zusätzliches. Entweder initial, manchmal aber vielleicht auch erst später. Dass ich dann doch noch irgendwelche anderen Leute womöglich habe, die mich darin bestärken. Dann wird es natürlich schlimm. Aber das so diese Leute so im Zuge der Vereinsamung so eine seltsame Konstruktion der Realität entwickeln. Und da oft einfach nicht mehr so diese Realitätsprüfung vornehmen oder ihnen auch so dieses Gegenüber fehlt, was ihnen da die entsprechenden Anstöße gibt, das habe ich schon des Öfteren festgestellt.

Interviewer: Und das merken Sie dann vor allem, wenn Sie mit den Personen reden, dass Sie irgendwie nicht mehr so in der Realität sind?

Person 3: Genau. Dann aber auch eine Verunsicherung, also die neigen so auf eine, also entweder kriegen die dann so vielleicht auch manchmal so ein Größenphantasien, das habe ich also auch schon erlebt, wo die dann sich in ihrer Phantasie in irgendwelche Vorstellungen, in eigener Größe und Überlegenheit hineinsteigern. Aber dieses Häufigere ist eher eine von sich selbst Unsicherheit, Verunsicherung. Es fehlt also dieses Üben sozusagen im alltäglichen sozialen Kontakt und auch so

vielleicht eine Einschätzung des eigenen Werts. Das Selbstwertgefühl sinkt dann eher bei den Menschen. Also es läuft nicht so bewusst, aber so denke ich, was so unbewusst entsteht, dass die Personen denken, wenn keiner Kontakt mit mir haben will, dann kann ich ja auch nicht viel wert sein.

Interviewer: Würden Sie schätzen, dass die Mehrheit der Patienten, die sozial isoliert sind, die Isolation eher als negativ oder eher als positiv empfinden?

Person 3: Würde ich schon sagen als negativ. Also ich meine, was ich vielleicht noch ergänzen kann, so ein bisschen Strukturverlust und auch so dieses Gefühl, dass sie nicht so gut für sich sorgen, das ist ja nicht nur das Äußere. Es ist ja auch, wie ernähre ich mich, wie strukturiere ich meinen Tag auch mit Phasen, wo ich mir mal was gönne oder wo ich mich entspanne und so. Das ist für die meisten Leute leichter, wenn die in lebendigen Beziehungen leben. Und vielleicht jemand haben, der mal was mit einem auch mal gemeinsam gewisse Dinge angeht. Und das erleben wir ja auch generell. Also gerade in der Sucht macht man ja ganz viel mit Gruppen. Und das ist auch enorm wichtig. Auch übrigens, um diese Realitäts-Kontrolle zu haben, weil gerade wenn Menschen... Fand ich immer, ich habe mal so gelegentlich auch an so von Anonymen Alkoholiker so Infomeetings teilgenommen genommen und ich war auch schon eingeladen von Selbsthilfegruppen wegen irgendwelchen Sachen zu referieren und was, oder auch was ich hier erlebe, was die mir sagen, ist das oft die anderen einem halt ein Spiegel vorhalten. "Guck mal, jetzt hast du dich schon wieder verändert". "Ich nehme da folgendes an Dir wahr, was vielleicht ein bisschen bedenklich ist, wo du mal jetzt ein bisschen mehr auf dich schauen solltest". Und das können die Betroffenen untereinander auch sehr viel besser, weil die sich gut verstehen. Ja, ein Außenstehender kapiert es oft nicht, zumal die oft gute Schauspieler sind.

Interviewer: Und der Spiegel fehlt dann halt, wenn man isoliert ist.

Person 3: Ja der fehlt dann, genau. Aber das ist auf jeden Fall hilfreich. Es muss halt schon ein bisschen, auf der Basis des Vertrauens sein. Wenn ich den anderen so als einen Menschen wahrnehme, der mich dann bewertet oder gar abwertet, dann ist das nicht gut, sondern eher einer, der ist einfach aus einer offenen, ehrlichen Beziehung zu mir heraus äußert.

Interviewer: Also würden Sie auch schätzen, dass die Personen, die sozial isoliert sind, auch eher den Wunsch haben, vielleicht aus der Isolation wieder rauszukommen?

Person 3: Grundsätzlich ja. Wobei, wenn die in so einem Teufelskreis drin sind, ist es halt sehr schwer. Also dieses sich zurückziehen und so in seinem ja eigenen Sumpf zu baden, das hat kurzfristig auch ein bisschen so ein selbstverstärkender Wert und so die Trägheit nicht überwinden zu müssen. Und was ich während der Coronar Pandemie erlebt habe, manche Leute, haben das am Anfang eher auch zum Teil als eine Entlastung erlebt haben. Das hat sich dann erst mittelfristig negativ

ausgewirkt. Weil ich habe einen Grund, mich mit anderen Leuten vielleicht nicht auseinandersetzen zu müssen. Das kann ja manchmal anstrengend sein, aber auf Dauer ist es dann doch immer ein Gewinn. Die Anstrengung ist nur kurzfristig.

Interviewer: Ja. Können Sie da einen zeitlichen Punkt nennen, was Sie denken, ab wann, ab welchem Zeitpunkt eine Isolation sich negativ auswirkt?

Person 3: Schwierig, weil ich glaube auch, dass das unterschiedlich ist. Aber ich würde mal so aus der Erfahrung hier sagen so, ab drei / vier Monaten wird es dann für die Leute kritisch und sich negativ verändert.

Interviewer: Das heißt bei einer kurzzeitigen Isolation kann es sein, dass man das auch mal als positive Entlastung empfindet, aber wenn es länger geht wird es dann halt doch auch negativ.

Person 3: Ganz genau.

Interviewer: Gut, dann hätten wir das mit der sozialen Isolation jetzt erst mal abgeschlossen. Als nächstes würde ich jetzt über die Auswirkungen auf das Selbst, auf den Selbstwert und auch auf die soziale Identität eingehen. Das ist auch wahrscheinlich schwierig zu beantworten die nächste Frage, weil es individuell unterschiedlich ist. Aber was würden Sie schätzen, was so der Durchschnitt Ihrer Patienten über Ihr Selbstkonzept sagen würde? Also wie würden die sich beschreiben?

Person 3: Das ist in der Tat schwer, eine generalisierte Aussage dazu zu machen. Aber klar, Menschen, die halt psychisch belastend sind, erleben sich im Schnitt gegenüber der Normalbevölkerung -Ich nenne es mal so, wobei man sich fragen kann, wer ist schon normal. Aber so aus Sicht der Betroffenen jetzt eher als weniger attraktiv, weniger leistungsfähig. Ja, auch weniger genussfähig so im Alltag. Auch natürlich mit weniger guten, engen, freundschaftlichen Beziehungen im Leben. Ja also einfach vielfältig beeinträchtigt. Natürlich auch mit reduzierten Selbstwert. Das können die schon auch so definieren und sagen "Ich habe wenig Selbstvertrauen". Und haben so das Gefühl, andere sind viel selbstsicherer, mit denen Sie sonst zu tun haben. Was ja dann oft auch nicht stimmt, oft auch nur die Wahrnehmung, aber die ist halt so und auch so ein bisschen stärker auf sich fokussiert oft. Also das heißt klar, wenn ich leide, psychisch, beschäftige ich mich vielleicht auch mehr mit mir. Und damit auch weniger mit anderen.

Interviewer: Würden Sie sagen, dass dieses Selbstwissen, was man über sich hat und wie man sich selbst beschreiben würde, dass das sich dann auch im Laufe der Zeit, wenn man sich isoliert, verändert?

Person 3: Ja, also ich würde schon sagen. Also zum Negativen eher. Wie gesagt, es gibt da manchmal so diese Ausreißer und so, also Größenphantasien auch entstehen. Aber auch das ist ja immer

nur so eine Kompensation, in der Regel von enormen Minderwertigkeitsgefühlen. Es bricht ja dann auch immer wieder durch. Ist natürlich nicht ständig so. Natürlich heute haben wir noch mal die spezielle Situation mit den digitalen Medien. Dass es auch etwas ist, wo sich Leute ganz viel ablenken, damit aber immer nur so, wie ein Suchtmittel, auch eine kurzfristige Entlastung vielleicht mal finden. So irgendwelche lustigen Filmchen sich angeguckt haben oder in der Identifikationsfigur, der vielleicht auftaucht. Aber auch das macht die Leute einsam.

Interviewer: Ja. Und über den Selbstwert der Person. Wie würden Sie den einschätzen? Also meinen Sie das eher positiv oder negativ?

Person 3: Ne eher negativ, auf jeden Fall.

Interviewer: Okay. Und verändert sich auch der Selbstwert im Laufe der Isolation? Wird er noch negativer?

Person 3: Ja. Also im Schnitt auf jeden Fall. Also bei dem Eremiten, den ich vorhin benannt habe, nicht. Aber der hatte halt... das war für ihn ein sehr bewusster Weg, ein sehr bewusster Prozess, der ist jetzt ja nicht zwangsweise isoliert. Aber ich meine der hat ja so berichtet, dass er auch so psychische Krisen durchlaufen hat, aber hat sich da sehr aktiv auseinandergesetzt und die dann auch über so einen spirituellen Weg bewältigt. Das ist ja auch eine Möglichkeit.

Interviewer: Ja, da kann man wahrscheinlich dann ganz gut unterscheiden, ob die Isolation freiwillig ist oder halt eher unfreiwillig und bei unfreiwilligen wirkt es sich dann vermutlich eher negativ auf Selbstkonzept und Selbstwert aus

Person 3: Auf jeden Fall.

Interviewer: Wenn Sie sich jetzt vorstellen, zwei Personen stehen vor Ihnen: die eine Person ist sozial isoliert und die andere Person ist nicht sozial isoliert. Was schätzen Sie, was würde Ihnen direkt auffallen an Unterschieden zwischen den beiden Personen?

Person 3: Äh, direkt, Ja. Na gut, ich glaube schon, dass die Mimik, Gestik, Körperhaltung schon auch sich unterscheiden. Ich denke die Unsicheren... Also da gibt es ja so gewisse typische Merkmale. Ob ich jetzt so lotrecht mit meiner Körperachse und mit einem guten Stand vor einem stehe oder ob ich eher so ein bisschen, da schon eher so in mich eingeknickt bin und einen unsicheren Stand habe und so was. Oder auch ein Gesichtsausdruck, ob ich so positiv oder auch so ein bisschen variantenreich mich zeige oder ob ich eher so ein etwas abwesend, apathischen, äußern Gesichtseindruck habe. Solche Dinge spielen da sicher mit rein. Es muss nicht sein, aber es ist ja doch häufig auffällig oder auch dann natürlich so durchaus physiologische Merkmale. Dass die Leute vielleicht eher blass sind. Ja, übermüdet aussehen und solche Geschichten.

Interviewer: Also vermutlich das Selbstbewusstsein ist unterschiedlich, oder? Wie selbstsicher man auftritt? Zwischen den beiden?

Person 3: Genau das zeigt sich in der Äußerung schon. Und dann natürlich Sprache, Stimme, Intonation, Lautstärke, Sprechtempo. Wie flüssig redet jemand, wie nachdrücklich ist er auch so in seinem Verhalten. Und das in Summe macht dann schon einen unterschiedlichen Eindruck, auf jeden Fall. Wenn auch nicht immer so, es gibt dann schon auch Ausnahmen.

Interviewer: Ja klar. Würden Sie sagen, dass die soziale Isolation auch die soziale Identität beeinflusst? Und falls ja, wie? Also mit Soziale Identität meine ich jetzt dieses Gruppenzugehörigkeitsgefühl zu anderen Gruppen.

Person 3: Ja, würde ich schon sagen. Aber ich denke man hat schon also Menschen, die isoliert sind, die fühlen sich auch grundsätzlich weniger zugehörig in unserer Gesellschaft und suchen dann vielleicht auch, wenn sie irgendwo sich trauen, da Kontakt aufzunehmen, eher auch so Außenseitergruppen vielleicht oder vielleicht auch durch irgendwelche Handicaps geprägt sind. Es fällt dann leichter, weil ich nicht so das Gefühl habe, die anderen sind mir schon von vornherein überlegen. Und das prägt natürlich so auch. Und wir erleben es natürlich dann auch in gewissen Subkulturen, was oft fatal ist, weil das dann oft auch ins Destruktive geht. Also die Werte, die dann manche Subkulturen entwickeln. Muss man sich in den Banlieues, in Frankreich oder bei uns gibt es ja Ähnliches, aber da ist es natürlich noch viel krasser als hier. Ja, sicher, eine sehr kritische Geschichte. Und gerade wenn man sich so anschaut, jetzt grad, was da im Nahen Osten passiert, wenn man sich da mal so die langjährige Vorgeschichte anschaut, da kann man vieles sich dann zumindest ein bisschen besser erklären. Und da sind Dinge passiert mit Menschen, die einfach schlimm waren und die jetzt halt natürlich die Art und Weise, wie jetzt, da mit diesen Konflikten umgegangen wird, eher noch auf Jahre oder Jahrzehnte hinaus auch wieder keine Basis für eine sehr hoffnungsvolle Entwicklung.

Interviewer: Ne, leider nicht. Meinen Sie, dass Menschen, die isoliert sind, auch Schwierigkeiten haben, im Team zusammenzuarbeiten oder mit anderen Menschen Aufgaben gemeinsam zu bewältigen?

Person 3: Ja, das sind ja so soziale Lernprozesse, die enorm wichtig sind, die wir leider heute ein bisschen vernachlässigen. Gerade so mit dieser digitalen Welt, in der wir leben. Und da gab es ja auch in der Vergangenheit sehr viele Überlegungen und Versuche, wie man ja, ich sage mal, für eine gute Grundlage sorgen kann, dass Menschen sich sozialverträglich verhalten. Wie sie es lernen könnten. Und ich meine, ich komme noch aus einer sehr politisierten Generation, die diese 68 war vor meiner Zeit. Aber doch die Jahre danach waren zum Teil auch noch durch diese

Achtundsechziger geprägt. Und da hat man ja viel so soziale Experimente gemacht und wenn man sich überlegt, das waren ja damals so diese Kommunen, es war geradezu üblich, dass man in Wohngemeinschaften gelebt hat. Das waren auch so Dinge mit diese Mann Frau Geschichte, dann so freie Sexualität, was dann auch so wo man auch viel experimentiert hat, einfach weil man auf der Suche war, was für eine Lebensform ist denn für einen selbst, aber auch über einen selber hinaus, gesellschaftlich passend. Es ging ja nicht darum, nur so sein Ego jetzt zu verwirklichen, sondern man hat schon immer so im Hinterkopf gehabt, was für ein Lebensmodell ist denn auch tauglich, dass Menschen zum Beispiel friedlich zusammenleben? Und da war ja zum Beispiel auch diese Hippie-Generation, wo man dann so auch gewisse Dinge wie Konkurrenz und Eifersucht und Neid und so was versucht hat so ein Stück, wie kriegen wir das auch ein Stück raus. Oder wenn wir uns zum Beispiel Israel heute anschauen, was ja leider in der Form dann nicht so zu der Entwicklung geführt hat, wie man sich es mal vorgestellt hat. Aber in den Gründerjahren, weil diese Kibbuzbewegung zum Beispiel sehr maßgeblich und da ging es genau darum im Grunde genommen, so Art sozialistische Gesellschaftsmodelle zu verwirklichen und Menschen so zu prägen, dass sie einen guten Umgang miteinander haben und dass sie fähig werden, Rücksicht zu nehmen auf andere und und so, dass das eigene Ego nicht mehr so im Vordergrund steht, zumindest nicht auf Kosten anderer. Und. Ich würde auch nicht sagen, dass das alles grundsätzlich gescheitert ist. Aber es ist sehr schwierig in der Umwelt, die das irgendwie nicht unterstützt, das dann weiterzuleben.

Interviewer: Ja. Und es fällt dann vermutlich auch gerade Menschen, die eben in dieser Isolation vielleicht auch schon länger sind, fällt es vermutlich dann auch schwer, sich wieder in so Normen, sag ich jetzt mal, von Gemeinschaften anzupassen oder da wieder reinzukommen?

Person 3: Klar, also das ist... Es ist ja immer, auch wenn man Therapien macht, gerade in Kliniken oder in der Sucht. Ich habe, als ich angefangen habe, einmal in der Klinik, in der ich gearbeitet habe, das war so spezialisiert auf schwerste Fälle. Und da haben wir noch neun Monate Therapiezeit gehabt für die Leute in der Klinik. Und da ging es ganz stark um soziales Lernen. Und die haben wirklich einen sehr systematischen Prozess durchlaufen in diesen neun Monaten. Wo ganz viel soziale Aspekte und Maßnahmen in einer Gruppe eine Rolle gespielt haben. Wir haben dann solche Therapiemarathons gemacht und mal da eine Woche lang von morgens um neun bis abends um zehn mit der Gruppe gemacht haben. Wir sind auf Hütten gegangen, wo die soziales Miteinander lernen mussten. Und es war unheimlich intensiv. Für Therapeuten auch anstrengend. Aber, aber das macht man heute, muss ich sagen, also es war vielleicht manches auch nicht immer so ganz passend, aber es war sehr intensiv und es hat vielen auch wirklich was gebraucht. Das macht man heute leider in der Form nicht mehr.

Interviewer: Schade. Okay.

Person 3: Und da haben die es wirklich... zum Teil, das konnten wir richtig sehen, wie die aus ihrer Isolation rausgekommen sind und wie über einen ganz schweren Weg sich dazu überwinden und wieder so ein bisschen Vertrauen zu anderen zu finden. Das war ja dann die Aufgabe vom Therapeuten, auch das zu fördern und da ein Auge drauf zu haben. Wo laufen auch Prozesse in eine destruktive Richtung und wie muss ich da eingreifen, dass das nicht in diese negative Richtung weitergeht. Da habe ich sehr viel gelernt, auch für mich.

Interviewer: Ja. Meinen Sie, dass man eine soziale Identität, also dieses Gruppenzugehörigkeitsgefühl, dass man das komplett verlieren kann, wenn man schon so lange isoliert ist? Oder ist das immer in einer gewissen Weise da?

Person 3: Schwer zu sagen, weil ich glaube, es hängt auch ein bisschen von der Persönlichkeit ab. Man muss ja auch sehen, es gibt auch Menschen, die sind so von ihren persönlichen Voraussetzungen überhaupt nicht in der Lage, so was zu entwickeln. Leider. Oder nur sehr begrenzt. Grundsätzlich denke ich aber schon, dass das möglich ist. Also das ist jetzt nicht die Mehrheit, Gottseidank. Manchmal sind nur solche destruktiven Menschen sehr dominant. Das erleben wir ja auch zum Teil in der Politik. Aber wenn, wenn da die entsprechenden Förderungen ermöglicht werden, dann können die auch... Also es ist schon klar, gerade wenn eine Bindungsstörung da ist, die in der frühen Kindheit schon entstanden ist, ist das ganz schwer. Aber auch da sind noch gewisse Prozesse möglich.

Interviewer: Und zu sozialen Medien, die haben Sie ja auch schon angesprochen. Was meinen Sie, was spielt dieser Onlinekontakt für eine Rolle bei der Gestaltung der sozialen Identität?

Person 3: Ich denke, er ist halt sehr reduziert. Es ist ein Unterschied, ob man sich gegenüber sitzt, persönlich. Ich habe es auch so gemerkt, ich mache ja auch Seminare, zum Teil über Video und so. Ich finde es ist ein Riesenunterschied. Es fehlt vieles, was da - also es ist besser als nichts, schon klar - aber es geht halt auch vieles verloren. Ja und wir sind halt durch eine Vielzahl von Sinnen geprägt und interagieren auch nicht nur über diese reduzierte Form, wie wir sie digital dann haben. Und damit verkümmern dann auch bestimmte Fähigkeiten. Also ich der Bergmann, das ist so ein Therapeut, ich glaube der war in Karlsruhe oder Heidelberg, auf jeden Fall in Süddeutschland. Der hat sich sehr stark mit dieser Thematik auseinandergesetzt, ist dann aber schon vor einer Weile gestorben. Der hatte Krebs, aber ich habe den ein paar Mal erlebt, auch bei Vorträgen oder auch Seminaren. Und der hat immer sehr stark die Leute versucht, so in ihrer Sinneswahrnehmung noch mal so ein Bewusstsein zu vermitteln und die auch ermutigt, da wirklich in persönliche Kontakte reinzugehen und da auch sich auszuprobieren. Und auch dann haben sie schon immer den Unterschied erlebt,

ob das Digital oder in Präsenz stattfindet. Und haben sich da weiterentwickelt. Wenn die das dann ein Stück hinter sich lassen konnten, diese digitale Welt.

Interviewer: Also würden Sie jetzt nicht sagen, dass Onlinegemeinschaften reale Gruppen ersetzen können?

Person 3: Nein, das würde ich auf jeden Fall sagen, geht es nicht. Es ist schon so, also ich würde nicht sagen... also es kann so eine Brückenfunktion übernehmen, so dass ich erst mal in Kontakt komme, dass ich darüber irgendwelche Verabredungen treffe, dass ich auch gewisse Dinge, die zu regeln sind, auch da regeln kann. Aber ich muss halt aufpassen, dass ich es nicht darauf reduziere.

Interviewer: Und einfach dieses, auch das Nonverbale fehlt oder dieses Zwischenmenschliche?

Person 3: Das nonverbale, genau. Auch dieses - also wenn ich jetzt digital kommuniziere, dann kommuniziere ich halt. Ich muss manchmal auch mit Menschen Zusammensein können, ohne verbal zu kommunizieren. Und ich fand es ganz interessant, also der Sohn meiner früheren Lebensgefährtin, für den ich auch so eine Vaterfigur war, weil ich ihn halt mit großgezogen habe. Der ist jetzt verheiratet, seit drei Jahren etwa, und ich habe ihn dann, also wir haben sehr regelmäßigen, lebendigen Kontakt, und ich habe ihn dann mal gefragt, weil der hatte halt so ein paar Freundinnen immer und das ging so ein, zwei Jahre maximal, dann war Schluss. Und dann habe ich gesagt, was war denn jetzt so der Unterschied zu deiner Frau? Und da sagt er, ja der Unterschied war, also für mich fühlbar der Unterschied war, so hat er sich geäußert, dass wir zusammen sein können, ohne was zu reden und wir fühlen uns trotzdem wohl miteinander. Und das fand ich ... "okay" habe ich gesagt, ja kann ich nachvollziehen und ist für mich ein valides Kriterium für eine Beziehung, die dann funktionieren kann.

Interviewer: Ja, auf jeden Fall. Aber auch wenn jetzt Onlinegemeinschaft das nicht ersetzen kann, meinen sie aber das so Onlinekontakte vielleicht den Personen, die isoliert sind, trotzdem helfen können, um sich nicht ganz so alleine zu fühlen?

Person 3: Ja, wie gesagt, es ist dann oft wirklich besser als nichts. Da gebe ich Ihnen recht. Das sollte schon auch nicht unterschätzt werden, dass es auch durchaus positive Wirkungen geben kann.

Interviewer: Gut, dann sind wir jetzt fast am Ende. Noch kurz, noch ein paar Worte. Was wenden Sie für Strategien an oder was nutzen Sie, um Personen, die isoliert sind, zu helfen, aus dieser Isolation herauszukommen? Wie würden Sie da vorgehen?

Person 3: Also das erste ist mal, wenn ich Therapie mache, dass da schon auch so eine therapeutische Beziehung entsteht, wo die natürlich schon auch sich ein Stück aufgehoben fühlen können. Und so gewisse Sicherheit erstmal. Ich sehe ja dann relativ schnell, wie viel Entwicklungsbedarf

vorhanden ist und entsprechend stelle ich mich darauf ein und versuche da Brücken zu bauen. Ein Beziehungsangebot, schon klar in den Einschränkungen, die eine therapeutische Beziehung hat. Eine professionelle ist keine persönliche, aber natürlich so das wird im Übungsfeld sein um sich auch wieder ein bisschen sicherer fühlen zu können und aufgehoben fühlen. Um sie dann aber natürlich auch bei Zeiten, wenn dann so ein Stück Vertrauen gewachsen ist, Ihnen auch auch ja Wege zu ebnet oder auch Aufgaben zu stellen, wo dann eben Dinge dann auch im persönlichen Leben oder im realen Leben stattfinden müssen. Das kann natürlich über eine Selbsthilfegruppe, das dann auch ein leichter Schritt erst mal, weil da ebenfalls Betroffene sitzen und dann aber zu schauen, wie ist denn auch das soziale Umfeld, gibt es da vielleicht auch potenzielle Möglichkeiten, Beziehungen zu intensivieren oder zu klären? Das ist ja oft so, dass dann auch Beziehungen bestehen, die aber irgendwie nicht mehr gut funktionieren und natürlich dran arbeiten im familiären System, wenn noch eine Familie vorhanden ist oder auch ihre Bezüge daraus dann wieder so ein Eigenleben zu entwickeln mit aktiven Beziehungen.

Interviewer: Also so eine langsame wieder Eingliederung in die Gesellschaft?

Person 3: Ja, wenn man so will oder eben auch das, was besteht dann optimieren.

Interviewer: Okay gut. Ja, dann sind wir am Schluss. Also vielen, vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben. Hat mir sehr weitergeholfen. Gibt es noch ein Thema, was sie jetzt wichtig gefunden hätten, was wir nicht angesprochen haben?

Person 3: So spontan fällt mir jetzt nichts ein, ich fand es sehr interessant, auch für mich. Ich fand es durchaus von der Thematik her auch interessant.

Interviewer: Ja, ich fand das Gespräch auch sehr interessant. Vielen Dank

C.4 Interviewpartner 4

Interviewer: Danke, dass du dir die Zeit nimmst, für mein Interview!

Ich werde zu Beginn nochmal erklären, um was es genau geht. Das Ganze wird wie gesagt ca. 30 bis 40 Minuten dauern, je nachdem wieviel wir drüber reden. Das Thema meiner Bachelorarbeit heißt „Auswirkungen sozialer Isolation auf die Entwicklung des Selbst“. Deswegen geht es eben auch um deine Erfahrungen mit Patienten, die sozial isoliert sind oder waren und was dir dabei so aufgefallen ist und dann eben auch um die Themen, wie sich deren Selbst und das Selbstwertgefühl von denen entwickelt hat. Das Ziel ist, dass ich herausfinden kann, welche Auswirkungen die soziale Isolation auf die Leute hat. Und ja, nur mal kurz zu mir. Also ich bin Kim, ich bin 24 Jahre alt und ich studiere Wirtschaftspsychologie an der Hochschule Neu-Ulm. Hast du bisher schon irgendwelche Fragen?

Person 4: Nein ich bin nur gespannt, was auf mich zukommt. Ich habe die Fragen mal überflogen, aber das ist jetzt auch schon wieder paar Tage her.

Interviewer: Alles klar. Falls du im Laufe des Interviews irgendwelche Fragen haben solltest, einfach direkt stellen. Aber dann würde ich jetzt mal beginnen, erstmal zu deiner Person: als erste Frage wie alt bist du?

Person 4: 35

Interviewer: und was machst du derzeit beruflich?

Person 4: Also ich bin hier als Sozialpädagogin und Suchttherapeutin angestellt und ich bin an der Hochschule noch als Lehrbeauftragte tätig nebenher.

Interviewer: Wie lange arbeitest du schon in dem Bereich?

Person 4: Hier, an der Fachstelle seit 10 Jahren. Vorher war ich in meinem Praxissemester in Mannheim auch schon in dem Bereich tätig. Also insgesamt in dem Bereich Sucht seit ungefähr 13 Jahren.

Interviewer: OK, und hast du vorher in einem anderen sozialpädagogischen Bereich schon gearbeitet?

Person 4: Nein, bisher nur in der Suchthilfe

Interviewer: Okay, alles klar. Wie würdest du deinen Arbeitsalltag beschreiben, was gehört zu deinen täglichen Aufgaben?

Person 4: Also ich bin in der Beratung und in der Therapie tätig. Also auf der einen Seite Vermittlung von Klientel in verschiedene Fachrichtungen oder in ambulante Therapien. Ein bisschen versuchen, dass die Leute sich orientieren können, im Hilfesystem. Ihnen so einen Ersteinblick und einen Erstkontakt geben. Versuchen, niedrigschwellig für die Leute da zu sein. Und die verschiedenen

Klienten, die kommen jeden Tag, das ist so meine Aufgabe. Also von jemandem, der zu viel Alkohol trinkt, zu einer Mutter, die sich Sorgen macht, dass der Sohnemann zu viel kiff, also auch Angehörigenarbeit bis hin zu allen möglichen stoffgebundenen Süchten. Aber auch Glücksspielabhängigkeit und hin und wieder jemand, der mit Medien Probleme hat. Das ist so unser tägliches Brot.

Interviewer: Was würdest du sagen, was so die häufigsten Probleme der Leute ist, die bei dir landen?

Person 4: Also hauptsächlich tatsächlich Alkohol. Ich denke, Alkohol hat den ganz großen Batzen. Und dann teilt es sich auf in illegale Drogen und Glücksspielsucht, wobei Glücksspiel zurückgegangen ist, habe ich den Eindruck gehabt in den letzten Jahren. Also nicht, dass weniger gespielt wird, sondern dass weniger bei uns ankommt. Also es geht schon hauptsächlich um Alkohol, das merkt man auch das Klientel ist bei uns so ein bisschen anders, als ich das aus Mannheim kenne. Früher war das noch mehr geteilt, das ist jetzt eher integrierter mit Drops, also mit Drogenberatung und Alkoholberatung. War früher ein bisschen getrennter als heute, und in Mannheim war hauptsächlich illegales Drogenklientel und das war schon ein bisschen anders als hier dann.

Interviewer: OK, also hier ist vor allem Alkohol das Problem. Okay gut, dann waren das so die Fragen zu deiner Person und deiner beruflichen Erfahrung. Dann würde ich jetzt eben über die soziale Isolation sprechen und über deine Erfahrungen damit. Hattest oder hast du denn überhaupt Erfahrungen mit Leuten, die sozial isoliert waren oder sind?

Person 4: Ja, auf jeden Fall also es gibt ja verschiedene Störungsbilder, die auch mit der Sucht zusammenhängen. Die auslösen, verstärken, wahrscheinlicher machen, dass die Leute sich entweder abkapseln oder ausgegrenzt werden, sich zurückziehen, also je nach Störungsbild dann auch aus verschiedenen Gründen, aber die haben wir auf jeden Fall ja. Das ist auf jeden Fall ein Problem.

Interviewer: Was würdest du sagen, was die häufigsten Ursachen für die soziale Isolation sind?

Person 4: Ich denke, dass man bei so einer Frage dann tatsächlich auch so auf die einzelnen Störungsbilder gucken muss. Also jemand, der sehr zerstörerisch konsumiert.... Da haben wir schon oft die Erfahrung gemacht, dass Angehörige der Suchtkranken bereit sind, sehr viel Unterstützung anzubieten, auch über sehr lange Zeit, aber irgendwann halt auch nicht mehr. Dass sich die Suchtkranken, platt gesagt, die Leute um sich herum dann auch vergrault. Wenn man zum 100sten Mal gesagt hat, man hört auf und ist dann zum 101. mal wieder unzuverlässig – ist dann schwierig für die Angehörigen damit umzugehen. Aber auch, wenn man sich andere Störungsbilder anschaut. Jemand, der stark depressiv ist, das ist dann vielleicht eher die Frage des Antriebes und von der Motivation. Möchte ich überhaupt mit jemandem was zu tun haben. Traue ich mich das, wenn ich jetzt an Angsterkrankungen denke – jemand, der sich stark zurückzieht und einfach Angst hat, auf andere

Leute zuzugehen. Ich denke das kommt immer ganz darauf an, um was es genau geht bei den Leuten.

Interviewer: Ja, würdest du sagen, dass die Leute mit den du Erfahrungen gesammelt hast, dass die sich eher freiwillig oder eher unfreiwillig isolieren?

Person 4: Das ist so die Frage, wie man freiwillig definiert...

Interviewer: Würdest du zum Beispiel jemand, der Depressionen hat und aufgrund der Krankheit sich isoliert, würdest du das auch als unfreiwillige Isolation sehen?

Person 4: Na, ich denke, das ist eingebettet in eine ganz große Frage, wieviel unseres Handelns ist denn unserer eigenen Verantwortung zuzuschreiben und was nicht? Es ist genauso falsch zu sagen, jemand, der trinkt ist einfach nur charakterschwach und ist zu 100% selbst schuld und ist genauso falsch zu sagen, jemand der zu viel trinkt, der hat überhaupt gar keine Entscheidungsbefugnis und es ist überhaupt nicht seine Schuld. Das ist beides dann auch nicht richtig, man findet sich dann irgendwo in der Mitte wieder. Von daher finde ich die Frage gerade schwer zu sagen, ab wann ist etwas freiwillig. Ich denke, bewusste Entscheidungen sich zu isolieren ist eher die Seltenheit. Da würde ich eher sagen, dass es sich einschleicht mit der Zeit. Ein klassisches Beispiel: jemand, der stark depressiv ist und so ein bisschen in sich gekehrt ist und in der Phase ist, wo es ihm wirklich nicht gut geht. Und dann fragt ihn ein Freund, ob er mit zum Fußballschauen kommt. Und der macht sich dann tagelang Gedanken „ich muss an dem Tag dahin, ich muss an dem Tag dahin“ und macht sich Stress und es geht ihm nicht gut und da ist eine Spannung da – dann sagt er lieber ab. Der kurze Moment, nachdem man absagt, ist ja dann erstmal so die Konsequenz, dass es mir besser geht. Es ist eine Erleichterung. Man kann so in seiner Wohlfühlzone bleiben. Und vielleicht macht die Person das dann beim nächsten Mal wieder. Und diese eine Absage heißt ja nicht, „ich möchte mit ihm nichts zu tun haben.“ Sondern das war nur für diesen Moment, der dann vielleicht dazu führt, dass ich immer wieder Absage, weil ich halt merke, dass mir die Absage im ersten Moment guttut. Und von daher würde ich vielleicht eher sagen, dass diese Entscheidung und diese Prozesse sich einschleichen und das vielleicht nicht ganz so bewusst ist.

Interviewer: Ja, vielleicht kann man uns auch anders sagen - nicht unfreiwillig oder freiwillig, sondern wie du meinstest, eher bewusst und unbewusst.

Person 4: Ja ich denke oft reden sich Menschen vielleicht auch etwas ein. Wenn jemand sagt, er ist gerne alleine - muss nicht unbedingt sein, dass derjenige wirklich gern allein ist. Aber er kann damit vielleicht besser leben. Sage gib mir gerne leid. Ich würde sagen, das ist die große Seltenheit, dass jemand bewusst Entscheidung trifft zu sagen, ich bin jetzt allein und das tut mir gut.

Interviewer: Ja, vermutlich. Und das jetzt auch eher eine Schätzfrage aus deinem Bauchgefühl heraus. Was würdest du sagen, wie viele soziale Kontakte der Mensch braucht, um sich nicht isoliert zu fühlen? Also in der Woche.

Person 4: Ich glaube auch, dass klingt sehr nach einer Frage, die sehr individuell ist. So der eine, der wirklich jeden Tag die Leute um sich herum braucht, der andere sagt, einmal am Wochenende reicht. Ich denke wirklich, dass das sehr individuell ist. Ich glaube, vielleicht ist es eher weniger zu schauen, was ist das Ergebnis - Quasi auch so, ab welchem Wert oder so kann man von Einsamkeit sprechen - sondern eher wie es sich entwickelt hat. Wenn jemand sein ganzes Leben lang immer im Mittelpunkt stand, viele Freunde hatte, ganz viele Freundeskreise hatte und auf einmal allein da steht. Dann ist das was anderes als jemand, der schon immer nur ein bis zwei Freunde hatte, aber viel zurückgezogen ist. Und dass man schaut, wie hat es sich entwickelt und warum hat es sich verändert. Diesen Prozess anzuschauen ist vielleicht ertragreicher, als zu versuchen eine Anzahl zu definieren, ab wann ist es genug und wann ist es zu wenig.

Interviewer: Klar, das ist natürlich total individuell. Also bei den meisten Fragen ist das so. Das ist auch für mich so die Schwierigkeit, das Ganze auszuwerten, weil es halt alles natürlich voll individuelle Fragen sind, und ich muss halt irgendwie versuchen, so einen Durchschnittswert zu kriegen, was aber natürlich schwierig ist. Ja, aber deswegen werden noch ein paar Mal so schwierige Frage kommen, wo man das eigentlich lieber individuell beantworten würde.

Aber, bei den Personen, die du jetzt so erlebt hast, die sozialer Isolation ausgesetzt waren. Konntest du da einen Unterschied merken, im Laufe der Isolation? Also haben die sich im Laufe der Zeit irgendwie verändert?

Person 4: Naja, was auf jeden Fall mehr auffällt bei Menschen, die viel leiden, ist, dass sie so ein bisschen zynisch werden. Und dass es niemandem guttut. Und das hat dann auch so einen Hang zum Narzissmus - Dinge immer negativ zu sehen, immer auf sich selbst zu beziehen und auch so mit dieser Aufmerksamkeit eher auf sich zu gehen. Es ist ja auch so, je mehr man über sich selbst nachdenkt, desto unglücklicher ist man eigentlich. Und wenn ich jedem alles, was in der Welt passiert, alles, was Leute sagen, wie die Leute reagieren, wie sie gucken, immer auf mich beziehe. Dann noch mit so einem zynischen - alle wollen mir was Schlechtes, die Welt ist nicht gut, was will ich überhaupt hier und die Zukunft ist auch nicht so rosig. Dann ist es natürlich auch so eine Abwärtsspirale, aus der man nicht mehr herauskommt.

Interviewer: Ist es dann auch so, dass die Menschen in der Zeit negativer werden?

Person 4: Ja, auf jeden Fall. Das merkt man dann ganz oft in Kliniken und das ist dann auch sehr, sehr schwer, als Fachpersonal damit umzugehen, wenn man jemanden hat, der ist in der Klinik und

braucht irgendwie Unterstützung, braucht Hilfe und alles ist scheiße. Das Essen ist schlecht, meine Gruppe ist schlecht, hier wird mir nicht geholfen und dann immer so dieser Bezug auf sich und mit sehr viel Kritik. Dieses Negative und Zynische, was die Leute dann manchmal entwickeln, eben weil sie sehr viel gelitten haben. Kann ich mir vorstellen, dass das gerade durch Einsamkeit noch mal verstärkt wird. Man hat ja dann wenig Feedback, niemand der einen korrigiert, niemand, der vielleicht auch mal was Positives sagt.

Interviewer: Und würdest du sagen, dass die Mehrheit der Menschen, die sozial isoliert sind, dass die das als negativ oder als positiv empfinden?

Person 4: Ich denke mal, das ist ja die Frage, wie ehrlich man zu sich sein kann. Ich denke empfinden wird das keiner positiv. Weil ich denke, da sind wir in der großen Masse einfach Herdentiere - wir brauchen da soziale Kontakte und ich kann es mir noch so gut reden, dass ich alleine bin oder sagen muss, „ich muss alleine sein, weil alle anderen sind so schlecht und so furchtbar“ - aber als positiv erlebt man das bestimmt auch nicht, selbst wenn man sich selbst anlügt.

Interviewer: Hast du dann auch die Beobachtung gemacht, dass viele es sich gar nicht eingestehen, dass sie sozial isoliert sind?

Person 4: Ja, auf jeden Fall. Ich denke oft ist man ja doch mitverantwortlich dafür, dass man sozial isoliert ist. Es ist aber einfacher, alles auf andere zu schieben. Sich selbst einzugestehen, an etwas Mitschuld zu haben, das fällt uns allen schwer. Da gehört viel Mut mit dazu, solche Dinge auch zuzulassen und einzugestehen.

Interviewer: Wenn du jetzt mit jemandem, der sozial isoliert ist und das auch selbst einsieht, also sich dessen bewusst ist, wenn du jetzt mit dem drüber reden würdest, was schätzt du, was würde der sagen, was er daran negativ findet und was er vielleicht auch daran positiv finden könnte?

Person 4: Sich vorgemacht positiv auf jeden Fall, dass man sich mit gewissen Dingen nicht mehr auseinandersetzen muss. Da muss man sich mit den ganzen Sachen nicht mehr auseinandersetzen. Also diese klassische Rückzugsspirale, wo man dann in einen Teufelskreis gerät. Und ich denke, dass diese kurzfristige Konsequenz schon als positiv empfunden werden kann. Diese Erleichterung, etwas nicht machen zu müssen. Aber langfristig ist es ja immer eine schlechte Idee, also ist immer so eine kurzfristige Lösungsstrategie, die langfristig nur den Bach runtergeht.

Interviewer: Das wäre jetzt so das vorgemachte Positive und was würden sie aber vielleicht sagen, was klar negativ ist?

Person 4: Na, wenn man so überlegt, was das Leben ausmacht und lebenswert macht, ist ja ein wichtiger Verstärker schon die sozialen Kontakte und ich denke schon, dass es viele Dinge gibt, die

den Leuten dann auch wirklich fehlen. Der Verein, in dem man früher tätig war, die Familie, die man zum Essen eingeladen hat - diese ganzen Dinge, die das Leben lebenswert machen. Ich denke schon, dass die Leute das nicht ganz verdrängen und dann deutlich spüren, dass da auch was fehlt.

Interviewer: Kannst du einen zeitlichen Punkt nennen, was du schätzt, ab wann eine soziale Isolation anfängt, sich negativ auszuwirken?

Person 4: Also grundsätzlich, wenn jemand eine bewusste Entscheidung trifft, er muss sich ein bisschen zurückziehen - und das ist ja dann auch eher ein Ausruhen anstatt einem Ausweichen - ist das auch durchaus sehr positiv zu bewerten, da darf ich mich auch mal zurückziehen. Und wie lang eine Person sich bewusst zurückziehen möchte, um wieder Energie zu tanken, das ist sehr individuell würde ich sagen. Aber sobald jemand einen Rückzug als Dysfunktionale Lösungsstrategie benutzt würde ich sagen, das ist etwas, was sich sofort negativ auswirkt. Diese „Ich möchte nichts unternehmen, ich bleibe zu Hause“. Wenn ich das nicht als Selbstfürsorge sehe, sondern als Ausweichen, das passiert ja sehr oft, dann habe ich zwar die kurzfristige Erleichterung, aber langfristig kriege ich davon Probleme. Und das sind ja dann auch manchmal so Integritätsfragen, wie man sich selbst sieht und bewertet. Und ich denke, dass solche Integritätskonflikte sofort nicht gut sind.

Interviewer: OK, also jetzt gar nicht erst nach einem Monat oder 2 Monaten. Eigentlich direkt, OK. Gut, dann waren das die Fragen zu sozialer Isolation, zu den Erfahrungen und als nächstes würde ich jetzt Fragen stellen zu dem Thema Selbst, Selbstkonzept, Selbstwert und zu der sozialen Identität der Leute. Was würden die Personen, mit denen du jetzt so die Erfahrungen hast, was würden die vermutlich über ihr Selbstkonzept sagen? Also das ist jetzt auch wieder eine schwierige Frage, weil es natürlich sehr individuell ist, aber gibt es irgendwie so ein paar Punkte, die sich vielleicht häufen würden, wie die Personen sich selbst beschreiben würden.

Person 4: Also ich denk jetzt spontan so an diese beiden Enden einer Skala, die einen die dieses zynische und ein Hauch von narzisstische haben, die alles auf sich selbst beziehen und so die Schuld outsourcen. Also dieses, zu versuchen, sich einzureden, mit mir ist eigentlich alles OK und das Problem liegt bei den anderen. Also Leute, die versuchen so einen Selbstschutz hochzufahren und wenig gucken, wo könnte ich denn auch so ein bisschen was ändern oder wo bin ich mitverantwortlich? ... Wobei das geht ja eher so ein bisschen nach außen ... ist ja dann eher die Frage, wie sie sich selbst in so einem Moment sehen ... hmm schwierig.

Interviewer: Könntest du dir vorstellen, dass die Personen vielleicht Probleme damit hätten, die Frage zu beantworten? Also es denen schwerfallen würde, sich selbst zu beschreiben?

Person 4: Ja das ist eine gute Frage, ob es den Leuten besonders schwerfällt und denen so ein bisschen der Zugang zu sich selbst fehlt. Das kann gut sein. Dass ihnen auch ein bisschen der Zugang

fehlt, zu dem, was eher der Wahrheit entspricht. Also einen schlechten Zugang zu sich selbst würde ich schon sagen, ja.

Und die andere Extreme, also die stark depressiven Leute, die auch sehr selbstkritisch sind und nicht sagen, alle anderen sind immer schuld, sondern die Schuld so bei sich suchen und bei Allem das Gefühl haben „ich bin schuld, ich genüge nicht, ich reiche nicht aus, ich kann nichts, alles was ich mache ist falsch“ und das ist auf der anderen Seite der Skala. Und das ist ja dann auch das Schwierige, wenn man überlegt, dass man mit solchen Kognitionen rumläuft und sich immer so abwertet, das ist eher so ein sehr kritisches Selbstbild. Also vielleicht wirklich so die Skala von extrem kritischem Selbstbild zu ziemlich unreflektiert und unkritisch sich selbst gegenüber.

Interviewer: Würdest du sagen, dass sich ihr Selbstkonzept und der Zugang zu Ihnen selbst, dass ich das im Laufe der Isolation verändert?

Person 4: Viele Menschen haben ja schon ihre Glaubensgrundsätze, die relativ eingeschweißt sind. Und ich habe jetzt nicht so den Eindruck, dass diese gewissen Glaubenssätze sich ständig verändern im Laufe des Lebens, durch irgendwelche Krisen oder sonst irgendetwas. Jemand, der von zu Hause gelernt hat und sich das eingebrannt hat, dass er nicht ausreicht, nicht genügend ist, der wird jetzt nicht irgendwie das abspülen können, nur weil er einen guten Abschluss gemacht oder so. Das bessert sich vielleicht, aber das ist schon irgendwie sehr fest. Und eben auch andersrum. Wenn jemand ein sehr gutes Bild von sich hat und dann durch eine schwere Phase geht, glaube ich nicht, dass sich dann das Bild von sich selbst verändert. Also tatsächlich eher, dass es sich verstärkt. Jemand, der eh schon durchs Leben geht und das Gefühl hat, er ist nicht genug und reicht nicht und kann nichts, und dann kommt noch so eine Krise wie eine Isolation, aus welchen Gründen auch immer, das es sich dann verstärkt. Das Gefühl, nichts wert zu sein, dann noch intensiver ist.

Interviewer: Und die Personen, die eher die Schuld bei anderen suchen, wie du vorhin auch meinst, verstärkt sich das durch eine Isolation dann auch?

Person 4: Ja also, wenn ich ein bisschen zynisch bin, oft ist auch eine Wut dabei und wenn das immer wieder bestätigt wird, dadurch, dass es mir nicht gut geht aufgrund der Isolation, und ich dann in solche Abwärtsspiralen kommen aus dem Rückzug und Leute dann auch aktiv wegstoße und die rennen mir dann auf einmal nicht hinterher und so weiter. Dann habe ich das bestätigt, dass ich denen nichts wert bin und die anderen Schuld sind, dass wir unseren Kontakt verlieren, und so glaube ich auch, dass sich das verstärkt.

Interviewer: Ja, okay. Und wie würdest du das Selbstwertgefühl der Person einschätzen? Also eher als negativ oder eher als positiv?

Person 4: Dadurch, dass die Leute oft die Bestätigungen von außen suchen – also, wenn ich jetzt eine gute Arbeit mache und ich bin die ganze Zeit erpicht darauf, dass ich meinen Zuckerle bekomme von meinem Chef und ich kriege es einfach nicht - dann ist das ja eine Ablehnung und fühlt sich für die Leute nicht gut an. Aber eigentlich sollte es ja darum gehen, sich selbst wertschätzen zu können, selbst zu wissen, ich habe eine gute Arbeit gemacht und unabhängig davon, ob jemand mir auf die Schulter klopft. Und da merkt man oft, dass was mit dem Selbstwert nicht ganz passt, wenn die Leute anfangen, sich nur wertvoll zu fühlen, wenn sie Aufmerksamkeit und Lob von außen bekommen. Und dann grad bei Personen, die sozial isoliert sind bekommen diese ja noch weniger Aufmerksamkeit und Feedback von anderen und das wirkt sich dann schon negativ auf deren Selbstwert aus. Aber am Ende des Tages fehlt es an der Wertschätzung einem selbst gegenüber, aber das fehlt leider bei den meisten Personen.

Interviewer: Dass die Betroffenen sich selbst nicht genug sind?

Person 4: Ja. Und diesen fehlenden Selbstwert dann versuchen durch die Bestätigung von anderen wieder gut zu machen. Aber wenn diese Bestätigung von außen dann auch fehlt, wird es eben schwierig und ist meist wie ein schwarzes Loch. Und irgendwann ist der Selbstwert dann so schlecht, da ist es egal, wie oft der Chef einem sagt, dass man gut ist und gute Arbeit macht. Wenn man selbst nicht dran glaubt, dann bringt es auch nichts, wenn andere es einem sagen.

Interviewer: Also hast du auch da das Gefühl, dass im Laufe der Isolation der Selbstwert immer negativer wird?

Person 4: Ja, definitiv.

Interviewer: Okay. Wenn du dir jetzt 2 Personen vorstellen müsstest, der eine ist nicht sozial isoliert, der hat einen intakten Freundeskreis, viele soziale Kontakte, ist extrovertiert und eine Person die sozial isoliert ist, eher zurückhaltender, niemanden hat. Wenn du die beiden anschaust und vergleichen müsstest, gäbe es da was, was dir sofort auffallen würde an den beiden. Irgendwelche Unterschiede, die du direkt erkennen würdest?

Person 4: Optisch oder im Gespräch?

Interviewer: Alles also egal. Optisch, charakterlich, beim Reden, und so weiter.

Person 4: Ich glaube, mir persönlich würden die Dinge auffallen, die wir schon besprochen haben. Dass die isolierte Person sehr zynisch ist, schnell Kritik übt bei anderen. Und ja, ich mein vielleicht so auf den ersten Eindruck könnte man sich rein optisch schon was zusammenreimen, ob man da einen Unterschied erkennen könnte. Aber auch von der Körperhaltung her könnte man beobachten, ob jemand einem zugeneigt ist oder ob jemand eher so ein bisschen abblockt. Es ist auch so, dass die Leute hin und wieder doch ungepflegt sind, weil so ein gewisser anderer Standard herrscht oder

entsteht eher mit der Zeit. Die dann nur noch in Jogginghosen rumlaufen und sich so quasi der Jogginghosenradius erweitert - nicht nur auf den eigenen Hauptgang, sondern auch bei Terminen hier bei uns. Und es kommt schon auch vor, dass man Leute ansprechen muss, wenn sie nicht geduscht haben oder sowas. Die versuchen dann ein bisschen Try and Error - wie wenig kann ich mich pflegen und kann trotzdem durch den Alltag kommen. Das kann ich mir bei Leuten, die sozial integriert sind, weniger vorstellen, weil man da durch das Feedback von anderen dann doch öfter korrigiert wird für sein Äußeres oder einfach Kommentare übers Äußere bekommt.

Interviewer: Und so vom Auftreten her, vielleicht auch von der keine Ahnung, Gestik, Mimik vom Stand würdet dir da vielleicht auch was auffallen?

Person 4: Ich glaub das müsste ich mir zusammenreimen. Also man könnte schon wahrscheinlich, ähnlich wie bei depressiven Menschen, mit einer gebückten Haltung und nicht zugewandt und ein bisschen traurig, Mimik und Gestik dann auch nicht ganz offen. Ich denke schon, dass man da etwas sehen könnte, aber ich wüsste jetzt gar nicht ob es so direkt wäre.

Interviewer: Was würdest du sagen, wie sich die soziale Isolation auf die soziale Identität der Person beeinflusst? Also eben dieses mit dem Gruppenzugehörigkeitsgefühl.

Person 4: Ich denke Verantwortung zu übernehmen und verschiedene Rollen je nach Gruppe anzunehmen, gehört schon auch zu einem erfüllten Leben dazu. Und ja dazu gehört halt auch, verschiedene Rollen einzunehmen. Die mit Verantwortung kommen und das geht ja von der Rolle, die man hat als jeweilige Stellung im Beruf, die Rolle in der Familie, als Bruder; Schwester; Mama; Opa, alles Mögliche. Bis hinzu Stellungen im Verein – vielleicht ist man der Kapitän seiner Mannschaft. Und dass bei Personen, welche sozial isoliert sind, dann solche Rollen natürlich entweder komplett aufgegeben werden oder nicht mehr angemessen ausgeführt werden... Ich denke, das ist ein großer Unterschied, ob man morgens aufsteht und weiß, man hat die Verantwortung in der Arbeit, wo man anerkannt wird, und am Wochenende muss man sich noch darum kümmern, dass das Sportfest steht und quasi dieses eingebettet sein in so einem ganzen Gefüge aus Rollen. Und wenn man die nicht mehr hat, dann kann man fast anfangen ein bisschen zu diskutieren, wo ist der Sinn des Lebens und warum sind wir eigentlich hier. Also ich denk schon, dass der Mensch dieses Gruppenzugehörigkeitsgefühl und das Gefühl, eine eigene Rolle in einer Gemeinschaft einzunehmen, braucht.

Interviewer: Ja, meinst du, dass die Personen sich überhaupt noch als Mitglied einer Gruppe fühlen?

Person 4: Ich denk eben an gewissen Punkten nicht mehr. Wenn man selbst die Familie als letzte Instanz sehen, da kann man ja auch eigentlich gar nicht austreten. Wenn selbst die Familie einen

nicht mehr kontaktiert, oder man mit denen nichts mehr macht, dass man dann durchaus auch komplett alleine stehen kann oder es sich so anfühlt, als würde man komplett alleine sein.

Interviewer: OK. Was meinst du, welche Rolle so virtuelle soziale Interaktion bei der Gestaltung der sozialen Identität spielen?

Person 4: Ja, das ist ein schwieriges Thema, das habe ich mich auch schon mal hier und da gefragt. Weil das hat so 2 Seiten - auf der einen Seite kann man es nicht ganz abtun, man kann ja nicht einfach sagen, das sind keine wertvollen Kontakte die jemand hat. Aber es gibt ja auch Leute, die sehr viel Zeit verbringen mit Videochatten oder einfach auch nur per Voice Chat oder schriftlich. Und da auch echte Verbindungen knüpfen. Aber auf der anderen Seite kann es etwas sein, das ein Problem aufrechterhält in meinen Augen. Ähnlich wie die Frage, wann hört jemand auf zu trinken? In der Regel dann, wenn es irgendwas gibt, was weh tut. Und wenn ich jetzt als Angehöriger hingehe und das, was weh tut, ein bisschen abschleife oder nicht mehr so schlimm mache, ja erträglicher mache, dann tut es nicht mehr so viel weh. Und dann gibt es auch nicht mehr so viel Grund sich zu verändern. Und wenn ich mich komplett abkapsle von der Welt, alle Rollen aufgabe und mir geht es eigentlich total mies aber ich Onlinekontakte pflege und quasi das so ein bisschen als Pflaster benutze für eine riesige Wunde. Dann habe ich weniger Motivation, was zu verändern, weil es mir nicht mehr ganz so weh tut, aber richtig mache ich es auch nicht ganz. Ja, also ich würde dann fast vermuten, diese online Kontakte muss man eingebettet in den Gesamtkontext sehen. Hat jemand so ein paar Rollen, wo man sagen kann, das geht in eine gesunde Richtung und man kennt noch zusätzlich jemand aus dem Internet oder kennt man nur noch Leute aus dem Internet. Ja, und das sind dann 2 verschiedene Sachen. Das eine ist eine Bereicherung und das andere dann vielleicht ein Pflaster für eine Wunde, die eigentlich genäht werden müsste.

Interviewer: Wo dann die Motivation fehlt, noch was dagegen zu machen?

Person 4: Ja genau.

Interviewer: Würdest du sagen, dass online Gruppen reale Gruppen ersetzen können?

Person 4: Ich glaube nicht 1:1. Das mit der Antwort vorher, das würde ich so mit anschließen. Klar, es kommt immer auf den Gesamtzusammenhang an. Und jemand, der nur online Kontakte hat und so gut wie gar nichts mit Personen im echten Leben macht - ich kann mir nicht vorstellen, dass das mit der Psyche verträglich ist.

Interviewer: Was würdest du sagen, wo die Unterschiede liegen zwischen der Online-Gruppe und einer realen Gruppe?

Person 4: Ich würde fast vermuten, mit online Kontakten kommen in der Regel deutlich weniger Verantwortung mit. Ich kann mich viel einfacher entziehen. Weniger Verpflichtungen. Und ich kann mir vorstellen - müssen wir vielleicht mal einen Biologen fragen - dass es auch was mit einem macht, wenn man mit jemandem einfach tatsächlich zusammensitzt, jemandem in die Augen zu schauen. Ich will jetzt nicht von Aura sprechen oder so, dafür bin ich nicht esoterisch genug, aber es ist ja schon auch manchmal eine Verbindung da zwischen Menschen, die miteinander reden, und ich kann mir schon vorstellen, dass das einfach was völlig anderes ist, auch rein biologisch, wenn man mit jemandem zusammensitzt und spricht. Und ich denke schon, dass da mit online Kontakten was fehlt auf Dauer und das kein 1 zu 1 Ersatz ist. Aber auch ohne das jetzt schlechtzureden. Onlinekontakte, ich denke das kann eine Bereicherung für viele sein.

Interviewer: Also dann ersetzen vermutlich nicht, aber eben dass es Personen, die isoliert sind und sich vielleicht alleine fühlen helfen kann, sich weniger alleine zu fühlen, wenn sie dann online Kontakte haben.

Person 4: Ja genau. Und dann gibt es immer diese 2 Interpretationsmöglichkeiten. Ist es jetzt etwas, was das Problem aufrechterhält, quasi Pflaster auf eine große Wunde oder ist es etwas, was einfach den Leidensdruck mindert und das ist ja auch manchmal gut. Wenn ein Leidensdruck so groß ist, ist es vielleicht manchmal besser, etwas zu tun, was einem dann in diesem Moment direkt hilft, auch, wenn es auf lange Sicht nicht die beste Lösungsstrategie ist.

Interviewer: Okay. Gut, das waren eigentlich die meisten Fragen. Also das war jetzt so die Frage zu dem Selbst. Ich hätte jetzt am Schluss nur noch ein paar Fragen, so zu deinen Empfehlungen oder wie du mit Personen umgehst, die sozial isoliert sind. Gibt es irgendwelche Strategien oder Therapieansätze, die du anwendest, wenn du merkst, da ist jemand, der ist allein, der hat niemanden. Was machst du dann um mit der Person umzugehen oder um ihm zu helfen?

Person 4: Ich denk, was immer eine große Schwierigkeit ist - es geht ja bei sozialer Isolation, um da rauszugehen, um schwerwiegende Verhaltensänderungen und da geht es in allererster Linie, wie bei vielen Interventionen, erstmal um die Motivation. Ja, ich kann, wenn jemand isoliert ist, noch so sehr erklären, warum das scheiße ist und schlecht für die Psyche und wieso er was ändern sollte. Heißt noch lange nicht, dass die Person wirklich was ändert. In erster Linie geht es darum, Motivation zu fördern. Etwas an dem Verhalten überhaupt ändern zu wollen. Aber ich denke da beginnt schon die größte Schwierigkeit. Da eine Problemeinsicht herzustellen und eine Motivation zu finden, sich verändern zu wollen. Was man machen kann, wenn die Motivation da ist und die Problemeinsicht: Wir haben zum Beispiel, quasi unter der Überschrift „Aktivitäten aufbauen“, dass man schaut, wie war das Aktivitätenniveau früher, warum ist es vielleicht auch eingebrochen, wie ist es

denn dazu gekommen, dass es heute so anders ist als damals. Und dann auch wieder zu schauen, was kann denn reaktiviert werden. Jemand der leidenschaftlich Fußball im Verein gespielt hat über 10 Jahre und jetzt seit 5 Jahren nichts mehr macht da könnte man rangehen und schauen, wie war das denn damals, was war denn schön im Vereinsleben, was hat ihnen denn da Spaß gemacht, etc. um zu gucken, wie kann man die Leute wieder dafür gewinnen, alte Aktivitäten zu machen. Und natürlich auch schauen, gibt es denn sonst noch so was? Attraktiv wäre, mal ins Kino zu gehen oder sonst was. Ich denke, was man da macht, ist dann wieder sehr individuell, je nach Störungsbild und Situation. Jemand, der Angsterkrankungen hat, dass man schaut mit Exposition zum Beispiel, wo kann man denn ganz niedrig anfangen, sich langsam hochtasten, vielleicht mal mit jemandem chatten, vielleicht mal mit dem alten Freund telefonieren und dann vielleicht auch irgendwann mal auf ein Date. Man langsam versucht, ein bisschen was zu steigern. Ja, also wie gesagt Motivation, Aktivitäten aufbauen in geeigneter Form und was mir vielleicht noch einfallen würde, wenn man an die Verhaltenstherapie denkt, so paar kognitive Therapien als Lösungsstrategien. Also wenn man sich die Leute anschaut, die, keine Ahnung, sagen „ich bin so kacke, ich bin der schlechteste Mensch der Welt und ich kann nichts und ist völlig zurecht, dass ich allein bin“, dass man vielleicht da schaut, ist das wirklich so? Und da gibt es ja so ein paar geeignete kognitive Therapiestrategien, also diese Glaubensgrundsätze zu erkennen, zu lernen, hinterfragen zu lernen und vielleicht dann auch zuzulassen, dass zu verändern.

Interviewer: Wenn da jetzt jemand total unmotiviert ist und gar nichts dran ändern will, wie gehst du dann damit vor?

Person 4: Ja, also man muss da ein bisschen vorsichtig, dass man da nicht anfängt Richtung Charakterschwäche, Faulheit oder sonst was zu denken, dass man im Hinterkopf hat, dieser Rückzug, der hatte ja aller Wahrscheinlichkeit mal einen Grund. Das war ja wahrscheinlich eine Lösungsstrategie, die irgendwann schiefgegangen ist. Und von daher ist es für die Leute ja auch irgendwie was, was sie nicht unbedingt aufgeben wollen, weil es ganz oft, so beim Trinken auch, eine Lösungsstrategie ist. Mir geht es nicht gut, ich trink was, mir geht es besser und das ziehe ich über 10 Jahre durch und dann kommt jemand, der will mir das wegnehmen. Aber was mache ich dann, das ist doch meine Lösungsstrategie, mein letzter Anker, den ich überhaupt noch habe und ich denke das ist bei Leuten, die so zurückgezogen sind, genau das gleiche. Das ist eine Lösungsstrategie für irgendein Leid, was sie plagt. Und was wir dann machen – das war ja eher die Frage - ich denke jetzt Richtung motivierende Gesprächsführung. Dass man guckt, weniger dass wir den Leuten sagen, was richtig ist, sondern dass man versucht, zusammen zu schauen, wo könnten denn auch Vorteile liegen in der Verhaltensänderungen. Das man versucht, das transparent zu machen aber schon auch den Fokus legt auf die positiven Seiten der Veränderung. Eben zum Beispiel mit so einem Rückblick, was ich

vorhin gesagt habe, wie war denn die Zeit damals im Fußballverein? Da fällt den Leuten dann meist selbst ganz, ganz viele Gründe ein, die sie an der Zeit damals in dem Verein toll fanden und schon habe ich viele Gründe, die zu einer Verhaltensveränderung motivieren, ohne, dass ich es jemandem sagen muss.

Interviewer: Was würdest du Personen, die sozial isoliert sind, raten? Was sie tun sollten, um da rauszukommen.

Person 4: Also ich weiß jetzt nicht, ob ich das jetzt im Beratungskontext sagen würde, aber so grundsätzlich würde ich den Leuten raten zu versuchen, etwas ehrlicher mit sich selbst zu sein. Denn am Ende des Tages müssen ein paar Teile von uns sterben für eine Verhaltensänderung. Wenn ich jetzt immer rumlaufe und sage, die Welt ist schuld, dass ich allein bin, dann muss ja ein Teil von mir sterben, der das glaubt, und dann muss quasi ein neuer Teil entstehen, der sagt „Okay die Welt ist nicht immer ganz fair, aber ich bin vielleicht auch hier und da einfach unnötig ausgerastet oder habe mich selber zurückgezogen und bin selbst mitverantwortlich für solche Sachen“. Also einfach zu versuchen, so ehrlich wie möglich mit sich selbst umzugehen und die Schuld nicht immer außen suchen, sondern gucken, wo ist denn die Mitte. Die anderen haben sicher auch eine Verantwortung, aber wo ist mein Teil, wo kann ich was für mich ändern, denn ich kann nicht erwarten, dass die Welt sich für mich ändert.

Interviewer: OK gut, das waren dann eigentlich die Fragen. Hast du jetzt noch irgendwelche Rückfragen oder gab es von deiner Seite aus noch ein wichtiges Thema, was wir nicht angesprochen haben?

Person 4: Also ich fand die Fragen sehr spannend. Es hat Spaß gemacht, darüber noch mal zu grübeln. Und vielleicht sollten wir einfach auch ein bisschen das Thema im Hinterkopf haben als Fokus. Also grundsätzlich in der Psychotherapie, Suchtberatung, etc. Dass es nicht hinten runter geht. Ich denk da werden noch einige Aufgaben auf uns zukommen, auch wenn wir überlegen – ich denke jetzt so an die Kinder und die Corona Politikzeit und so. Die ganzen Einschränkungen, die über die Menschen einhergegangen sind und so was das alles mit uns gemacht hat. Was ich mir wünschen würde von unserer Profession, dass wir gerade bei dem Thema Einsamkeit ein bisschen mehr Fokus drauflegen könnten, was die Corona Zeit mit den Menschen gemacht hat. Weil ich denke, dass viele sich gar nicht trauen, davon zu berichten. Ich hatte auch Leute da, die ganz grausame Dinge berichtet haben, was Ausgrenzung betrifft. Nicht bei Familienfeiern teilnehmen zu dürfen, Jobverluste also quasi so diese ganze soziale Isolation, die tatsächlich dann eher von außen gekommen ist und gesellschaftlich gekommen ist, und dass wir deutlich mehr Fokus darauf haben zu gucken, was hat das mit den Leuten gemacht, also ungeimpfte oder geimpft ist egal, wir waren alle eingeschränkt, aber

was das mit den Menschen gemacht hat. Im Kontext von sozialer Isolation und ich denke, dass da in Jahrzehnten noch, dass da noch einiges auf uns zukommen wird. Und anknüpfend an die Frage von vorhin, was das mit dem Selbstwert macht. Ich denke die, die eh schon ein negatives Selbstwert hatten, die hat die soziale Isolation in der Coronazeit dann nochmal richtig runtergebracht und dass sich das dann deutlich verschlechtert oder verstärkt hat, dieses negative Selbstbild. Leute, die von Grund auf eher selbstkritisch waren und das Gefühl hatten, ich bin nichts wert und ich bin kacke und ich muss mich beweisen und so. Und wenn man dann 3 Jahre eingepregelt bekommt, dass sie Abschaum der Gesellschaft sind und nichts wert sind, weil sie sich vielleicht nicht impfen wollten, und nichts machen dürfen und so weiter. Ich glaube das Selbstwert wird dann auch nach Corona nicht direkt wieder gut sein, sondern hat langfristige Schäden hinterlassen.

Interviewer: Ja, das stimmt. Corona hat da mit Sicherheit einiges mit dem Menschen und mit der Psyche der Menschen gemacht.

C.5 Interviewpartner 5

Interviewer: Schön, dass wir miteinander sprechen können und vielen Dank, dass Sie sich auch die Zeit nehmen, um mir dabei zu helfen und ein paar Fragen beantworten. Ich werde noch mal kurz erklären, um was es geht, also die wesentlichen Inhalte des Interviews ansprechen und auch das Ziel des Interviews. Das Ganze wird so circa 45 Minuten dauern, also je nachdem, wie viel wir dazu zu sagen haben. Und ich möchte an der Stelle auch noch mal erwähnen, dass ich das Gespräch zur Protokollierung aufzeichne. Aber Sie bleiben anonym, also Ihr Name wird dabei nicht erwähnt. Ist das für Sie in Ordnung?

Person 5: Ja erstmal auch vielen Dank, dass sie angefragt haben für das Interview und ja die Aufzeichnung ist für mich in Ordnung

Interviewer: Okay. Sehr gut. Dann kurz noch mal zu mir. Also, ich bin Kim, bin 24 Jahre alt und studiere gerade Wirtschaftspsychologie an der Hochschule Neu-Ulm und schreibe jetzt meine Bachelorarbeit im Bereich Sozialpsychologie mit dem Thema Auswirkungen sozialer Isolation auf die Entwicklung des Selbst. Und im Interview wird es dann auch um die Themen soziale Isolation gehen und einfach um Ihre Erfahrungen, die Sie mit Patienten in dem Bereich gesammelt haben. Ziel des Interviews ist es dann, etwas über die Auswirkungen der sozialen Isolation herauszufinden. Genau. Gibt es erst mal bis dahin von Ihrer Seite Fragen?

Person 5: Noch nicht. Aber vielen Dank.

Interviewer: OK, gut. Dann würde ich mal anfangen mit ein paar Fragen zu Ihrer Person. 1. Frage: wie alt sind Sie, wenn ich fragen darf?

Person 5: Ich bin 30 Jahre alt.

Interviewer: 30 OK. Und was machen Sie derzeit beruflich? Was ist ihre genaue Berufsbezeichnung?

Person 5: Ja, also die genau Berufsbezeichnung ist Schulpsychologe und ich bin an der Schulpsychologischen Beratungsstelle in Offenburg. Genau, hauptsächlich an der Stelle, aber manchmal auch an den Schulen vor Ort

Interviewer: OK, und wie lange arbeiten Sie schon in diesem Bereich?

Person 5: Seit Juli 2022, also eineinhalb Jahre.

Interviewer: OK, was haben Sie vorher gemacht?

Person 5: Ich habe vorher ein paar verschiedene Sachen gemacht. Angefangen habe ich in der Erziehungs- und Familienberatung. Dann bin ich ein halbes Jahr in einer Personalabteilung als Praktikant

gewesen und dann war ich 2 Jahre als wissenschaftlicher Mitarbeiter erst an der Uni, dann an der PH.

Interviewer: Gut, dann würde ich weitermachen mit dem nächsten Themenbereich. Da geht's jetzt um die soziale Isolation und eben um ihre Erfahrungen damit. Also erstmal die erste Frage, haben sie denn überhaupt Erfahrungen mit Schülern, Patienten, die aufgrund verschiedenster Ursachen sozial isoliert sind?

Person 5: Ja, schon, das kommt immer mal wieder vor. Dass ich mit ein paar Schülerinnen und Schülern vor allem arbeite, die sich sozial isoliert fühlen oder sozial isoliert sind.

Interviewer: Mhm, OK. Was würden Sie sagen, was sind die häufigsten Ursachen für die Isolation bei den Schülern?

Person 5: Also ich würde sagen extern auf jeden Fall Mobbing und Ausgrenzung von anderen Schülerinnen und Schülern. Aber oftmals auch Schulangst, Schulabsentismus, also, dass quasi diese Isolation ein Coping Mechanismus ist für zum Beispiel Depressionen oder Angst. Wenn sie dann quasi sich eher selbst in diese Situation begeben, um anderen Sachen aus dem Weg zu gehen, sozusagen.

Interviewer: Hier würden Sie dann sagen, dass sich die Schüler, also, wenn sie jetzt zum Beispiel Depressionen haben und sich daraufhin isolieren, würden Sie das dann als eine freiwillige Isolation bezeichnen?

Person 5: Das fand ich eine spannende Frage, als ich die hier gelesen habe, weil das ist nicht so leicht zu beantworten. Also so wie wir hier arbeiten ist ein bisschen nach dem systemischen Ansatz und da gehe ich erstmal davon aus, dass das schon freiwillig ist, aber eben eher dysfunktional. Also ich denke schon, dass der Anfang oftmals auch selbst gewählt ist. Selbstbestimmt sozusagen, dass man dann aber irgendwann immer schwieriger da rauskommt. Also zumindest bei der Depression ist der soziale Rückzug ja erstmal freiwillig gewählt. Klar, wenn es durch Mobbing ist, kann es ja schon auch sein, dass man so ein bisschen in diese isolierte Rolle auch gedrängt wird.

Interviewer: Ja, das wollte ich jetzt auch gerade fragen. Also wenn die Schüler jetzt eher von anderen ausgegrenzt werden aufgrund von Mobbing, dann ist es ja vermutlich eher unfreiwillig, dass sie so alleine sind in der Schule, oder?

Person 5: Genau, ja.

Interviewer: Okay. Und was würden sie vermuten, was so der Mensch oder jetzt die Schüler, mit denen Sie zusammenarbeiten, was die an sozialen Kontakten in der Woche bräuchten, um sich nicht allein zu fühlen? Ab wann, finden Sie, wird es zu wenig?

Person 5: Ich habe mir überlegt, es kommt wahrscheinlich eher auf die Qualität der Kontakte an. Ich würde mal sagen mindestens einen pro Tag im Schnitt. Bei Kindern und Jugendlichen wahrscheinlich eher mehr. Also vielleicht auch noch mal eine Rückfrage - mit Kontakten meinen Sie da Anzahl der Kontakte und es kann auch mit derselben Person mehrfach sein, oder wäre eine Person dann ein Kontakt?

Interviewer: Also es kann auch mit derselben Person mehrmals sein. Also es geht eigentlich eher darum, wie oft die Woche die Person mit anderen Menschen in Kontakt tritt, ob das jetzt die gleiche Person ist oder eine andere, ist eigentlich egal.

Person 5: Dann würde ich sagen pro Woche schon 20-mal, also so dreimal pro Tag mindestens.

Interviewer: OK, und die Schüler, die jetzt zu Ihnen kommen und sagen, dass sie sich allein und ausgegrenzt fühlen, sind da auch welche dabei, bei denen es nicht nur in der Schule so ist, sondern die auch im Privaten, in der Familie Ausgrenzung erfahren?

Person 5: Ja, es ist zum Glück nicht der große Teil, aber mindestens eine Schülerin gibt es bei der das so ist.

Interviewer: OK, ja, also die eigentlich niemanden so richtig dann hat?

Person 5: Genau. Ja, genau. Also da ist schon ein Elternteil vorhanden, aber die Leben halt mehr so nebeneinander. Das ist jetzt keine qualitätsvolle Beziehung. Wo auch Unterstützung wirklich geboten wird, sondern schon eher, dass sie ziemlich isoliert ist.

Interviewer: Mhm, OK. Und sie haben ja auch angesprochen, dass sie aber vermuten würden, dass vor allem die Qualität der Beziehungen eigentlich das wichtige ist und nicht so sehr die Quantität vielleicht?

Person 5: Genau also ich würde sagen, dass ist das wichtigere. Klar ist es auch wichtig denk ich, dass man eine gewisse Anzahl an Kontakten hat pro Woche, aber ich glaub das eben wenige qualitätsvolle Kontakte auch viel auffangen können, sozusagen wenn die Masse nicht da ist. Gerade wenn es Verlässlichkeit ist oder wenn das eben auch emotionale Entlastung bietet.

Interviewer: Können Sie eine Veränderung im Laufe der Isolation bei Personen wahrnehmen?

Person 5: Ja, und zwar einerseits im Teufelskreis. Das hatten wir schon gesagt, dass sich das eher verstärkt, dass es schwieriger wird, da wieder rauszukommen aus der Isolation. Gerade auch ein Thema wie Schulangst, Schulabsentismus ist, dass da die Angst eigentlich stärker wird und die Person quasi die Kontakte zu stark vermeidet und es dann schwer ist, da wieder rauszukommen. Was ich aber auch bemerke ist so eine Art, ich habe es mal genannt, kognitive und emotionale

Abstumpfung. Also dass man eben merkt, die Menschen, die sich da isolieren, die nisten sich so ein bisschen ein in diesem Unglück, dass sie vielleicht haben und sich in einer Bubble befinden, wo sie auch nicht mehr so herausgefordert sind, sich selbst zu überwinden. Oder vielleicht auch, (negative) Denkmuster zu hinterfragen. Und dass sich die Hilflosigkeit, die sie vielleicht spüren, verstärkt und die Bubble immer kleiner wird und dass sie eben auch abstumpfen, ja.

Interviewer: Würden Sie sagen, dass die meisten diese Isolation eher als negativ empfinden oder auch als positiv?

Person 5: Also ich glaub schon, dass die gerade anfangs auch positive Aspekte hat, weil, also gerade, wenn die Hypothese ist, dass das zustande kommt, um was zu vermeiden, bietet denen das kurzfristig erstmal Entlastung. Und ich glaube gerade dieses, wenn es selbstbestimmt ist, gibt es ja eine gewisse Kontrolle zurück, die vielleicht vorher verloren gegangen ist. Ich glaube aber das ziemlich schnell auch die negativen Folgen einsetzen und es als negativ erlebt wird, nämlich dass die Menschen natürlich auch einsamer werden und quasi dieses Grundbedürfnis, nach dem Kontakt, schnell nicht mehr erfüllt ist. Und gerade auch dieses, wenn quasi die Isolation als Copingstrategie eingesetzt wird, dann verstärkt es sich irgendwann und ich glaube, dann wird auch schnell dieses anfängliche Pflaster, dieser Pflastereffekt, nachlassen.

Interviewer: Meinen Sie, dass es vielleicht auch so ein bisschen auf die Dauer drauf ankommt, wie lange eine Isolation geht, dass es kurzzeitig als positiv empfunden werden kann, aber je länger, desto negativer?

Person 5: Das glaub ich schon, ja. Ich glaube zwar schon auch das recht bald, die Isolation sich negativ anfühlt und ich glaub dann kommt es eben drauf an - schafft die Person es, da entgegenzuwirken gegen die Isolation oder je weniger sie das schafft, desto schlimmer wird es dann.

Interviewer: Mhm okay. Dann hatten wir es jetzt auch gerade schon drüber, dass es vermutlich mit der Dauer auch negativer wird. Können Sie einen zeitlichen Punkt abschätzen, ab wann dieser Cut anfängt von positivem Empfinden zu negativ?

Person 5: Also ich habe die Erfahrung gemacht, dass es tatsächlich schon ziemlich früh passiert. Dass man eigentlich direkt versuchen sollte, entgegenzuwirken, gerade weil die ja auch nicht sofort bei mir sind. Und ich würde eigentlich schon sagen, dass das sehr schnell geht. Also in meinem Fall geht es ja vor allem um Schülerinnen und Schüler, die dann zu Hause bleiben, von der Schule weg. Da sagen wir eigentlich, man sollte sofort versuchen, die wieder in die Schule zu bekommen, also spätestens nach einer Woche wieder. Das würde ich auch so einschätzen, dass es nach einer Woche schon deutlich negativ wird und je länger es dann dauert, desto schwieriger wird es wahrscheinlich.

Interviewer: Mhm und desto schwieriger dann eben auch überhaupt wieder reinzukommen, in den sozialen Austausch, oder?

Person 5: Genau, genau und ich glaube da eben auch wieder einen positiven Selbstwert zu bekommen, wird auch schwieriger, je länger es andauert.

Interviewer: Okay. Ja zu den Fragen zum Selbst würde ich jetzt auch als nächstes kommen. Wie würden Sie denn das Selbstkonzept der Personen einschätzen, die isoliert sind. Was meinen sie, wie würden die Personen sich selbst beschreiben, was würden sie über sich aussagen?

Person 5: Also es kommt wahrscheinlich drauf an, wie ausgeprägt diese Isolation ist. Also wenn es jetzt nur im Bereich Schule wäre und sie hätten aber den Sportverein oder den Musikverein noch, wo sie einigermaßen integriert sind. Würden Sie es wahrscheinlich ein bisschen positiver bewerten. Ich glaube, je weniger Kontakte die Leute haben, desto negativer wirkt es sich auch auf das Selbstkonzept und den Selbstwert aus. Ich glaube, je stärker oder je größer diese Isolation objektiv gesehen ist, desto stärker ist wahrscheinlich auch die Bedeutung für das Selbstkonzept, weil je mehr wegfällt, desto bedeutsamer wird dann wahrscheinlich auch das, was übrigbleibt, und dann wird es vielleicht irgendwann der bestimmende Faktor, der Aspekt des Selbstkonzepts.

Interviewer: Mhm, ja verstehe. Würden Sie sagen, dass sich das Selbstkonzept im Laufe der Isolation verändern kann?

Person 5: Ich glaube schon. Jetzt, wo Sie fragen, könnte ich mir genauso gut auch vorstellen, dass es vorher schon, wenn es ein anderes Problem gibt, das zu dieser Isolation erst führt, das wahrscheinlich auch schon ziemlich integral ist für dieses Selbstkonzept, bevor es überhaupt zur Installation kommt. Aber ich denke definitiv auch, je länger die Isolation andauert, desto mehr verstärkt sich auch das.

Interviewer: Okay. Ist Ihnen etwas dabei aufgefallen, wenn Ihre Schüler und Schülerinnen versuchen sollen, sich selbst zu beschreiben. Fällt das den Schülern und Schülerinnen schwer?

Person 5: Ja, also ich frage die Schüler zum Beispiel gerne mal „Was machst du denn gerne?“ oder „Was kannst du richtig gut?“ Und das fällt mir auf, dass da dann im Vergleich zu Kindern, die nicht isoliert sind, weniger kommt. Oder eben auch, denn ich frag zum Beispiel auch gerne Ressourcen ab. Also nicht nur „was kannst du gut?“, sondern eben auch „was machst du gerne oder wer könnte dir da helfen?“ Und das stimmt, das würde ich so beobachten, dass ich da tief bohren muss und auch viel direkter manchmal fragen muss, bis da eine Antwort kommen kann.

Interviewer: Okay. Und auf über den Selbstwert haben wir schon kurz gesprochen. Würden Sie den eher als positiv oder eher als negativ einschätzen? Bei Personen, die isoliert sind?

Person 5: Ich würde ihn eher als negativ einschätzen. Einerseits, weil ich glaube, dass sowieso schon vorher was war oder eben schon was ist, was den Selbstwert negativ beeinflusst und dann zusätzlich noch durch diese Isolation sich das verstärkt. Weil man, ich glaube, sich dadurch irgendwann anfängt, selbst auch noch abzuwerten und vielleicht so ein Gefühl bekommt, „ich kann ja gar nichts, oder ich bin hier komplett allein“. Vermutlich auch, weil die Stärkung fehlt durch soziale Kontakte. Also ich kann mir vorstellen, das habe ich schon auch manchmal erlebt, dass oberflächlich gesehen da zwar ein positiver Selbstwert kommuniziert wird, also sowas wie: „ja, ich kann es ja machen, wie ich will und mir geht es gut, mir gefällt es besser so“. Aber ich glaube das ist oftmals so, dass sie das nur sagen aber in ihnen drinnen sieht es dann anders aus.

Interviewer: Ja, also dass sie es sich vielleicht auch selbst ein bisschen einreden, dass ihnen die Isolation nichts ausmacht, und in Wirklichkeit ist es doch nicht so schön, oder?

Person 5: Ja, und eben nach außen hin auch transportieren. Also zum Beispiel mir dann als Berater oder vielleicht auch den Eltern gegenüber.

Interviewer: Ist Ihnen auch aufgefallen, dass sich der Selbstwert mit der Dauer der Isolation verändert?

Person 5: Ja, also ich denke gerade an einen Fall, wo ich diese Schülerin auch länger begleitet habe, und das hat man richtig gemerkt, dass sie anfangs sehr viel hoffnungsvoller war, dass sie jetzt bald zurück in die Schule gehen kann. Und eben, mehr Antrieb bekommt. Die war dann schon irgendwann so, dass sie weniger optimistisch wurde und niedergeschlagener war. Ja, da hat sich denk ich schon auch der Selbstwert verschlechtert.

Interviewer: Mhm, OK. Wenn ich jetzt 2 Personen vor sie stellen würde - die eine Person ist sozial isoliert und die andere Person ist nicht sozial isoliert. Gibt es da was, was ihnen sofort an Unterschieden zwischen den beiden Personen auffallen würde?

Person 5: Ich könnte mir vorstellen, dass man der isolierten Person anmerkt, dass sie ein bisschen gebeugter ist, in sich Zusammengesunken sitzt, den Blickkontakt vermeidet, vielleicht auch ein bisschen leiser oder nicht so viel spricht und man bei der Person tiefer nachfragen muss, um Antworten zu bekommen. Also, dass sie einfach so ein bisschen verloren wirkt, also nach unten guckt, sich klein macht. Ja, und ich glaub demgegenüber wäre vielleicht die Person, die nicht so sozial isoliert ist, ein bisschen selbstsicherer. Ich könnte mir vorstellen, dass sie vielleicht eher gerade sitzt, vielleicht auch mit festerer Stimme spricht, es leichter fällt, was zu erzählen, Blickkontakt zu halten.

Interviewer: Mhm okay. Und was würden Sie sagen, wie die soziale Isolation die soziale Identität eines Menschen beeinflussen kann? Also dieses Gruppenzugehörigkeitsgefühl?

Person 5: Das find ich eine total spannende Frage, weil ich habe 2 Sachen erlebt. Ich glaub was häufig passiert ist, dass sich eine Person zunehmend nicht zugehörig fühlt, also eben der Klasse nicht mehr zugehörig fühlt, der Familie nicht mehr und in so ein „Einzelgängertum“ kommt. Was ich aber auch schon erlebt habe, ist gerade jetzt an der Schule, dass die Bedeutung der Klasse total überhöht wurde. Also dass eine Schülerin, die sozial isoliert war, wo es eben auch schwierig war für sie, zurück in die Schule zu kommen, aufgrund äußerer Umstände, und die hat ihrer Klasse eine enorme Bedeutung beigemessen, obwohl die gar nicht viel gesehen hat und obwohl sie gar nicht lange in dieser Klasse war.

Interviewer: Okay.

Person 5: Also es kam mir so ein bisschen vor, wie eine Ersatzhandlung, wie dieser tiefe Wunsch nach Kontakt, der da in der Klasse gesucht wurde, aber eben nur in der Gedankenwelt. Also sie hatte jetzt auch nicht versucht, mit den Klassenkameraden Kontakt aufzunehmen, aber das war ihr trotzdem total wichtig, dass das ihre Klasse war, wo sie unbedingt zurückgehen wollte. Deswegen, das fand ich spannend. Das war jetzt aber auch nur ein Einzelfall, den ich einmal so erlebt habe. Ich denke, sonst ist es schon eher so, gerade wenn es mit Mobbing einhergeht, dass man sich natürlich eher davon distanziert und sich wie ein Außenseiter fühlt.

Interviewer: Und jetzt das Beispiel mit dem Mädchen, die eben so gerne zurück in die Klasse wollte, wenn sie dann aber doch mal räumlich vor Ort war, hat sie sich dann in die Klasse inkludiert gefühlt oder war sie da eigentlich dann auch eher so ein bisschen außerhalb?

Person 5: Sie hat sich glaub ich so gefühlt. Von außen gesehen hatte sie wenig Kontakt mit den Leuten, also sie hatte dann eher so ihre 2-3 Personen, mit denen sie dann auch Kontakt hatte und gesprochen hat und die anderen waren eher so Mitschülerinnen und Mitschüler, die halt einfach da waren. Allerdings ist sie dann irgendwann auch gar nicht mehr in die Schule gekommen.

Interviewer: Mhm okay verstehe. Aber das war jetzt ein Einzelfall, haben sie gesagt, also bei den meisten ist es schon so, dass die sich dann, wenn sie sozial isoliert sind, nicht als Teil einer Gruppe fühlen?

Person 5: Genau, vor allem eben nicht Teil der Gruppe, wo es auch die negativen Erfahrungen gibt. Das ist für mich tatsächlich dann auch immer so eine ganz wichtige Frage. Gibt es eine andere Gruppe, wo sich die Kinder zugehörig fühlen, weil ich glaube, dann sind sie noch stärker, also Gestärkter in ihren Ressourcen, in ihrem Selbstwert. Aber wenn es gar keine Gruppe gibt, zu der sie sich zugehörig fühlen, dann wird es schwierig.

Interviewer: Ja, das war eben vorher auch mein Gedanke, als ich gefragt habe wegen der Familie. Weil, wenn es eben so ist, dass die Schüler sowohl in der Schule als auch in der Familie sich nicht wirklich als Teil einer Gesellschaft oder als einer Gruppe fühlen, dann hat es, glaube ich, noch mal ganz andere Auswirkungen. Als wenn es jetzt ein Schüler ist, der in der Schule zwar keinen Anschluss hat, aber dafür in der Familie. Da merkt man vermutlich dann schon noch mal einen Unterschied.

Person 5: Ja auf jeden Fall.

Interviewer: Bei den Personen, die isoliert sind, ist Ihnen da aufgefallen, ob es denen schwerfällt, in einem Team zusammenzuarbeiten?

Person 5: Ich würde sagen, tendenziell fällt den Personen das schwieriger. Das hat verschiedene Gründe. Also ich habe das Gefühl zum einen ist es wegen der Hemmung, weil die so ein bisschen gebrandmarkt sind und daher sehr zurückhaltend und deswegen nicht so gerne und gut im Team arbeiten. Das eher vermeiden möchten. Oder eben auch, gar keine Lust mehr auf die Leute haben, weil die sie ja so isoliert haben. Und das andere ist das, was ich vorhin meinte mit dem, dass man so leicht in eine Bubble gerät. Also bei manchen, die sich sehr bewusst auch für diese Isolation anfangs entschieden haben, habe ich das Gefühl, irgendwann haben die auch nicht mehr so eine Bereitschaft, sich unterzuordnen. Vielleicht, weil sie so sehr beschäftigt sind mit den eigenen Thematiken. Dass sie dadurch dann auch in das Antisoziale rutschen und Schwierigkeiten damit haben, mit anderen zusammen zu arbeiten. Nicht aus bösem Willen natürlich, sondern eher aufgrund einer Überforderung.

Interviewer: Also, wenn es jetzt eine Schulaufgabe gibt und die Lehrer sagen ja, ihr könnt euch aussuchen, entweder ihr macht es in einer Gruppe oder ihr macht es allein, würden dann die Personen, die isoliert sind, sich vermutlich eher dafür entscheiden, die Aufgabe alleine zu machen, oder?

Person 5: Ja, den Eindruck habe ich ja.

Interviewer: Ok. Was würden Sie sagen, welche Rolle spielen virtuelle soziale Kontakte bei der Gestaltung der sozialen Identität?

Person 5: Ich glaube, die spielen heute eine stärkere Rolle als früher. So wie ich es mitbekomme gibt es auch immer mehr Jugendliche, die eben durch, zum Beispiel Onlinespiele oder durch soziale Medien, da Gruppen finden, denen sie sich zugehörig fühlen. Vielleicht auch mehr so als analog zu realen Gruppen.

Interviewer: Okay, also würden sie sagen, dass die online Gruppen den Betroffenen dabei helfen können, sich nicht ganz so allein und isoliert zu fühlen?

Person 5: Ja, ich mein, ich find es manchmal ein bisschen kritisch. Also ich glaube schon, für manche ist es einfacher. Ich finde aber es bringt auch ganz andere Risiken mit sich. Weil gerade in den sozialen Medien ist es ja so, dass es viel wahrscheinlicher ist, Gghostet zu werden. Online ist eben alles viel weniger verbindlich. Gerade für Menschen, die eh schon isoliert sind und dann in die online Kontakte so viel Hoffnung stecken ist es natürlich umso enttäuschender, wenn das dann passiert. Und ich finde auch, dass isolierten Kinder und Jugendlichen dabei unterstützt werden sollten, auch wieder reale Kontakte zu knüpfen, weil ich die als viel verlässlicher einschätzen würde. Ich kann Menschen auch besser einschätzen, die ich wirklich sehe und kenne. Als jemand, der sich hinter einem Pseudonym vielleicht versteckt.

Interviewer: Ja, auf jeden Fall.

Person 5: Aber wenn man Leute schon kennt und dann den Kontakt zu denen online hält, finde ich das auch absolut in Ordnung, dass man jetzt heutzutage viel mehr online Kontakte hat. Ich glaube, gerade bei Corona hat das viel Kindern und Jugendlichen auch sehr gutgetan, dass die eben sich in online Räumen treffen konnten.

Interviewer: Aber das heißt, Sie würden nicht sagen, dass online Gemeinschaften reale Gemeinschaften ersetzen können?

Person 5: Nein, nicht dauerhaft. Ich glaube zum Überbrücken schon, aber nicht für den Rest des Lebens.

Interviewer: Was finden Sie, wo liegen da die Unterschiede?

Person 5: Ich finde das virtuelle, das gibt einem oftmals so die Illusion, man kennt sich wirklich, aber tatsächlich kann ich ja jegliche Identität mir da anlegen, die ich möchte, ohne dass man das wirklich überprüfen kann. Das andere ist, dass ich reale Beziehungen viel belastbarer finde, weil wir eben noch ganz andere Sinneseindrücke haben und deswegen viel stabilere Erlebnisse, Erinnerung schaffen, die ja auch identitätsstiftend sind und dann eben auch so das mit dem Ghosting. Also, klar kann man auch in echt gghostet werden, aber ich find es online noch mal viel einfacher das zu machen und ich finde auch, dass online Beziehungen meistens viel Zweckgebundener sind, also viel deutlicher an nur diesem einen Interesse hängen und echte Beziehung oftmals sind doch eher auch auf unterschiedlichen Werten und Interessen basierend.

Interviewer: Ja, das stimmt dann komme ich auch zu den letzten Fragen. Und zwar wird es jetzt hier gerade noch so ein bisschen um ihre Empfehlungen gehen, also gibt es Strategien oder irgendwelche Möglichkeiten oder Wege, die Ihrer Meinung nach helfen können, um soziale Isolation beziehungsweise vor allem die negativen Auswirkungen der sozialen Isolation zu reduzieren?

Person 5: Also ich glaube, was ich erstmal versuchen würde, wäre den Selbstwert zu stärken. Abzufragen, „was macht dich denn aus?“ OK, das gehört ja dann auch noch zum Selbstkonzept, also dann würde ich versuchen beides zu stärken. „Was macht dich denn aus? Was hast du für Stärken? Was kannst du richtig gut?“ Dann würde ich immer so ein bisschen abklopfen, welche Bezugspersonen gibt es denn schon und wenn es eben wirklich gar keine sind oder nur sehr wenige, würde ich überlegen, „ja, was kannst du denn machen oder was brauchst du denn?“ Also erstmal zu sortieren, was sind denn die Bedürfnisse der Person und wie kann sie die erfüllen. Dann würde ich auch noch mal kritisch beleuchten, wie ist es denn zu dieser Isolation gekommen? Weil meine Hypothese war, dass es meistens Reaktionen erfasst und dass man dann eben bespricht, was macht man denn, um damit umzugehen. Also das Wichtigste für mich wäre erstmal die Person zu stärken, für sich selbst in einem Umgang mit anderen. Und dann, wenn das möglich ist, würde ich auch versuchen, die Klasse oder zumindest mal die Lehrkraft mit einzubeziehen, dass die Person auch von außen das Gefühl bekommt, du bist hier willkommen, du bist Teil unserer Gruppe, dass man zum Beispiel einen Brief schreibt, wenn die Person eine Weile weg war, oder dass man da auch die Gespräche sucht.

Interviewer: Und jetzt also in der Schule, ist das ja tatsächlich ganz gut, dass man da dann mit den Lehrern und auch mit den anderen Schülern, noch mal drüber reden kann und die dann auch so ein bisschen unterstützen können. Aber außerhalb von der Schule ist es ja dann schwieriger, die äußeren Umstände zu beeinflussen von Personen, die isoliert leben. Was würden Sie der Person als Ideen oder Vorschläge geben, was die Person machen kann, um wieder mehr in Kontakt zu treten mit anderen?

Person 5: Ich würde fast immer eine professionelle Begleitung empfehlen also wahrscheinlich meistens eine Psychotherapie, weil das merke ich, da komm ich schon als Psychologe, als Berater, oftmals an die Grenzen meiner Kompetenz. Gerade wenn sich das schon ein bisschen chronifiziert hat, finde ich die Psychotherapie wichtig. Und davon abgesehen würde ich die Person noch fragen, ob sie vorher schon mal eine ähnliche Situation erlebt hat und wie sie es da geschafft hat, aus der Isolation herauszukommen. Sehr viel Stärkung Erarbeiten und, wenn die Isolation nur ein Symptom ist von anderen Ursachen, vielleicht Handlungsalternativen gemeinsam erarbeiten. Also wie könnte die Person mit der Ursache besser umgehen, als sich sozial zu isolieren. Ja, und natürlich, weil es auch oftmals mit Angst verbunden ist, würde ich vielleicht auch Strategien erarbeiten, wie die 54321 Übung. Also das ist so eine Übung, um sich ein bisschen zu beruhigen oder vielleicht auch Atemtechniken.

Interviewer: Ok, verstehe. Gut, jetzt sind wir auch fertig. Hätten Sie noch irgendwelche Rückfragen oder gibt es noch ein wichtiges Thema, was wir noch nicht angesprochen haben?

Person 5: Wichtiges Thema fällt mir gerade nicht ein, würde ich gegebenenfalls per Mail nachlegen.

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe. Textpassagen, die wörtlich oder dem Sinn nach auf Publikationen oder Vorträgen anderer Autoren beruhen, sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Neu-Ulm, 07.02.2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'K. Fellmoser', written over a horizontal line.

Kim Fellmoser