Well Team Times

Hrsg. vom fachbereichsübergreifenden Projekt Teamdynamik
an der Hochschule Fulda – University of Applied Sciences

Nr. 312 – November 2026 Gegründet im Fachbereich Oecotrophologie Hochschule Fulda

Der Mensch gilt seit jeher als ein soziales Wesen. Schon der Philosoph Aristoteles bezeichnete ihn als „zoon politikon“, als ein Wesen, das auf Gemeinschaft angelegt ist. Dennoch gehört auch das Alleinsein zu den existentiellen Erfahrungen des menschlichen Lebens. Jeder Mensch kennt Augenblicke des Rückzugs, das Verlangen nach Stille und Abgeschiedenheit. Zwischen Alleinsein und Einsamkeit ist allerdings zu unterscheiden.

Allein sein

bedeutet lediglich, ohne die unmittelbare Anwesenheit anderer Menschen zu sein. In der Ruhe des Alleinseins können Kreativität, Selbstreflexion und innere Klarheit entstehen.

> ***Alleinsein ist eine Gegenüberstellung mit sich selbst, ohne Hilfestellung durch andere***

Wer niemals allein ist, läuft Gefahr, sich selbst zu verlieren und ständig von äußeren Erwartungen bestimmt zu werden. Denker, Künstler und Wissenschaftler haben ihre Werke häufig in Phasen der Zurückgezogenheit geschaffen. Alleinsein kann eine Quelle persönlicher Entwicklung sein.

Einsam sein

ist etwas anderes. Es beschreibt ein inneres Empfinden. Einsam fühlt sich, wer sich von anderen Menschen nicht verstanden, nicht wahrgenommen erlebt und sich nicht verbunden fühlt. Man kann inmitten einer Menschenmenge stehen, Feste feiern und dennoch einsam sein. Und jemand kann allein leben, ohne sich jemals einsam zu fühlen. Einsamkeit ist weniger eine Frage der Anzahl an sozialen Kontakten als vielmehr eine Frage der Kontaktqualität. Ob leibhaftige oder digitale Begegnung, wie viel Verbundenheit entsteht?

> ***Wer einsam ist, der hat es gut, weil niemand da, der ihm was tut***
>
> *Wilhelm Busch*

Digital vernetzt, sozial isoliert

In modernen Gesellschaften hat die Einsamkeit zugenommen. Obwohl die technischen Möglichkeiten der Kommunikation stetig zunehmen, berichten viele Menschen von einem Mangel an echten zwischenmenschlichen Beziehungen. Soziale Medien ermöglichen den schnellen Austausch von Informationen, können jedoch persönliche Nähe nicht ersetzen. Häufig entsteht die paradoxe Situation, dass Menschen digital gut vernetzt, aber emotional isoliert sind. Besonders Alleinlebende, ältere Menschen, aber auch Jugendliche und junge Erwachsene können von Einsamkeit betroffen sein.

Einsamkeit birgt Risiken

Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass dauerhafte Einsamkeit erhebliche Folgen haben kann. Einsamkeit erhöht das Risiko für psychische Belastungen, geht mit Depressionen einher und kann körperliche Erkrankungen auslösen.

Der Mensch braucht Anerkennung, Zugehörigkeit und zwischenmenschliche Nähe. Fehlen diese Ressourcen über längere Zeit, leidet nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern auch das Vertrauen in die Gemeinschaft. Eine Gesellschaft, in der sich viele Menschen ausgeschlossen fühlen, verliert an Stabilität, Solidarität und Zusammenhalt.

Ministerium gegen Einsamkeit

Die gesellschaftliche Bedeutung dieses Problems wurde besonders deutlich, als Großbritannien im Jahr 2018 gegen Einsamkeit ein eigenes Ministerium einrichtete. Die britische Regierung reagierte damit auf Erkenntnisse, wonach Millionen Bürgerinnen und Bürger unter sozialer Isolation litten.

Das sogenannte ***Einsamkeitsministerium*** sollte Strategien entwickeln, um gesellschaftliche Teilhabe zu fördern und die negativen Folgen von Einsamkeit zu bekämpfen. Die Einrichtung eines solchen Ministeriums zeigt, dass Einsamkeit längst nicht mehr als vereinzeltes privates Problem betrachtet wird. Einsamkeit zu lindern wird als gesamtgesellschaftliche Aufgabe verstanden, die eine Wirkung auf Gesundheit, Wohlbefinden und sozialen Zusammenhalt hat.

Gemeinsamkeit bietet Chancen

In Familien, Vereinen, Freundschaften oder Nachbarschaften erfahren Menschen Unterstützung, Verständnis und Geborgenheit. Gemeinsame Aktionen stiften Sinn und schaffen unvergessliche Momente. Wer Teil einer Gemeinschaft ist, erlebt, dass Freude geteilt und Leid gemeinsam getragen werden kann. Soziale Beziehungen fördern die Entwicklung von Empathie, Verständnis und Verantwortung.

„Gemeinsam sind wir stark!“

Gemeinschaft macht den Menschen nicht nur stärker, sondern auch kreativer, produktiver, glücklicher. Der Effekt ist umso ausgeprägter, je besser es gelingt, das Gemeinwesen so zu organisieren, dass die Stärken jedes Einzelnen auch zur Geltung kommen.

(Alexander Rüstow (1885 – 1963), deutscher Sozialwissenschaftler)

Nähe und Distanz

Es wäre ein Irrtum, Gemeinschaft und Alleinsein nur als Gegensätze zu betrachten. Ein erfülltes Leben benötigt die Fähigkeit zur Gemeinschaft ***und*** die Fähigkeit zum Alleinsein. Wer nur die Gemeinschaft sucht, läuft Gefahr, von der Anerkennung anderer abhängig zu werden. Wer sich hingegen dauerhaft von anderen zurückzieht, verzichtet auf einen wesentlichen Teil menschlicher Erfahrung. Die Kunst besteht darin, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Nähe und Distanz, zwischen Mitmachen und Rückzug herzustellen.

Selbstfindung

Der Mensch findet sich selbst nicht allein durch den Blick nach innen, sondern ebenso durch die Begegnung mit dem Außen. Er braucht Beziehungen, um sich verstanden, angenommen und eingebunden zu fühlen. Gleichzeitig kann das bewusste Alleinsein ein wertvoller Weg zur Selbstfindung sein. Problematisch wird die unfreiwillige Einsamkeit, die immer mehr Menschen betrifft und inzwischen politisches Handeln nötig macht.

Einsame Spitze

Der Leiter eines Unternehmens oder einer Institution steht ganz oben an der Spitze. Er steht dort oft ganz allein. Niemand kann ihm die mit seiner Funktion verbundene Verantwortung abnehmen. Und so muss er ein Stück Einsamkeit aushalten. Das gelingt ihm besser, wenn er jemanden hinter sich weiß, zum Beispiel den Chef der Muttergesellschaft, den Firmengründer, seinen Vater, einen Coach, einen Berater etc.

Team-dynamische Integration

Eine Anzahl von Personen team-dynamisch zu integrieren bedeutet nicht nur, die Gedanken und Kräfte auf das ***gemeinsame Ziel*** zu lenken, sondern auch die Kommunikation und die Emotion auf eine gemeinsame Welle zu bringen. Niemand soll das Gefühl haben, dass er mit seiner Art, seinen Bedürfnissen und Stimmungen danebenliegt. Alle sollen sich im Team zugehörig und wohl fühlen. Nur so entwickelt sich der Teamgeist mit der erwünschten Kooperation und Kohäsion.

Der Kreis ist die einzige Form, bei der die zugehörigen Menschen alle einander auch tatsächlich zugewandt sind. Man findet diese Form der Gemeinsamkeit in verschiedenen Kulturen: Ein Stuhlkreis, ein Kreis ohne Tisch, ist die räumliche Konsequenz, wenn es um gemeinsame Angelegenheiten oder um die Gemeinsamkeit selbst geht.

Kultureller Kitt

Kultur ist Kitt, der die Gemeinschaft zusammenhält. Kultur entsteht dort, wo Menschen gemeinsam leben, etwas gestalten und weitergeben. Kultur ist das, was Menschen miteinander verbindet, indem sie Erfahrungen, Ausdrucksformen, Lebensweisen, Rituale und Traditionen hervorbringen und von Generation zu Generation weitergeben.

Ohne Gemeinsamkeit gibt es keine Kultur – ohne Kultur kann Gemeinsamkeit nicht entstehen

Das bedeutet nicht, dass alle Menschen gleichgeschaltet sein müssen. Im Gegenteil: Eine lebendige Kultur kann Unterschiede zulassen, sogar davon profitieren. Gemeinsamkeit in der Kultur ist ein Festival, in dessen Programm Vielfalt zu Hause ist.

© Armin Poggendorf, Institut für Teamdynamik, Künzell bei Fulda