



KN:IX
connect

Verbund
Islamismusprävention
und Demokratieförderung

Trendreport #3

Die Stille Gefahr: Einsamkeit in Radikalisierung, Distanzierung und Beratung.

Empirische Ergebnisse aus der Beratungspraxis



Autorinnen:
Anja Herrmann, Dr. Vera Dittmar

Inhalt

Abstract	3
Einleitung	4
Theoretische Perspektiven auf Einsamkeit im Spannungsfeld von Radikalisierung und Distanzierung	5
Die zentralen Begriffe Einsamkeit, Isolation und Exklusion	6
Einsamkeit im Radikalisierungsprozess	6
Einsamkeit als Thema der Distanzierungs- und Ausstiegsberatung	7
Einsamkeit als Forschungslücke in der Distanzierungsberatung	7
Forschungsdesign	8
Ergebnisse	10
Die Wahrnehmung der Einsamkeit von Klient*innen durch Berater*innen	11
<i>Exkurs: Die Einsamkeit von Geflüchteten</i>	11
Einsamkeit in Radikalisierungsprozessen	13
Einsamkeit in Distanzierungsprozessen	14
<i>Exkurs: Die besondere Rolle von Angehörigen und Kindern von Indexklient*innen</i>	15
Einsamkeit in der Distanzierungsberatung	16
Methodische Ansätze zur Reduzierung der Einsamkeit	18
Zusammenfassung und daraus abgeleitete Empfehlungen	20
Literaturverzeichnis	23

Abstract

Einsamkeit ist ein komplexes Phänomen, das individuelles Wohlbefinden, soziale Integration und gesellschaftliche Teilhabe beeinflusst. In Radikalisierungs- und Distanzierungsprozessen wurde ihre Rolle bislang kaum untersucht. Der Beitrag beleuchtet, wie Einsamkeit in der Distanzierungsarbeit von Berater*innen thematisiert und bearbeitet wird. Sie zeigt sich dabei als doppelt wirksam: Einerseits kann sie Radikalisierungsprozesse begünstigen, andererseits in der Phase des Ausstiegs und der Reintegration zu einer zentralen Herausforderung werden.

Praxisbezüge verdeutlichen, dass ein sensibler Umgang mit Einsamkeit notwendig ist, um Rückzug und Rückfälle zu vermeiden. Die Förderung von Zugehörigkeit, Selbstwirksamkeit und sozialen Ressourcen sowie das aktive Thematisieren von Einsamkeit in der Beratung tragen wesentlich zu nachhaltiger Distanzierung bei. Prävention und Deradikalisierung sollten daher emotionale und soziale Grundbedürfnisse gezielt adressieren, um Resilienz zu stärken und extremistischen Rekrutierungsmechanismen entgegenzuwirken.

Einleitung¹

Einsamkeit ist ein vielschichtiges Phänomen, das in den letzten Jahren in der psychosozialen Forschung verstärkt in den Blick genommen wurde. Sie gilt als ein relevanter Faktor für individuelles Wohlbefinden, soziale Integration und gesellschaftliche Teilhabe. Ihre Bedeutung im Kontext von Distanzierungs- und Deradikalisierungsprozessen ist jedoch bislang nur unzureichend untersucht. Denn während ideologische, soziale oder psychologische Einflussfaktoren von Radikalisierung fokussiert wurden, blieb die Rolle von Einsamkeit und sozialer Isolation in diesen Dynamiken weitgehend unbeachtet. So ist es bislang kaum erforscht, welche Rolle Einsamkeit im Rahmen der Distanzierung und des Ausstiegs spielt – also in jenen Phasen, in denen Menschen sich von extremistischen Gruppierungen und deren sozialen Strukturen lösen, sodass Einsamkeit zu einem zentralen emotionalen und sozialen Thema werden kann.

Vor diesem Hintergrund ermöglicht dieser Bericht erste Einblicke in die Bedeutung von Einsamkeit in Radikalisierungs- und Distanzierungsprozessen und vor allem der Distanzierungsarbeit. Im Mittelpunkt stehen dabei die Perspektiven von Berater*innen, die in der Praxis mit Aussteiger*innen und sich distanzierenden Personen arbeiten.

¹ Dieser Beitrag stellt die Ergebnisse der Kooperation von Grenzgänger ProKids, der Fach- und Beratungsstelle Islamismus und Flucht und KN:IX connect | Verbund für Islamismusprävention und Demokratieförderung vor. Grenzgänger ProKids wird gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Die Fach- und Beratungsstelle Islamismus und Flucht wird gefördert durch das BAMF und das Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen (MKJFGFI). KN:IX connect | Verbund für Islamismusprävention und Demokratieförderung wird im Programmbereich „Entwicklung einer bundeszentralen Infrastruktur“ im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) gefördert.

Für inhaltliche Aussagen und Meinungsäußerungen tragen die Publizierenden dieser Veröffentlichung die Verantwortung.

Theoretische Perspektiven auf Einsamkeit im Spannungsfeld von Radikalisierung und Distanzierung



Die zentralen Begriffe Einsamkeit, Isolation und Exklusion

Selbstgewähltes Alleinsein, z. B. während eines Spaziergangs, wird subjektiv als positiv empfunden. Davon klar abzugrenzen ist das Gefühl der Einsamkeit, ein „subjektives Gefühl der Unverbundenheit“ (Neu und Müller 2020, 20), das als negativ empfunden wird. Es gibt verschiedene Formen der Einsamkeit: Die emotionale Einsamkeit umschreibt den Mangel an engen Beziehungen, die soziale Einsamkeit bezeichnet die fehlende Einbindung in ein soziales Netzwerk aus Bekannten und Freund*innen und die kollektive Einsamkeit meint das Gefühl einer fehlenden Zugehörigkeit zu gesellschaftlichen Gruppen oder insgesamt zu einer Gesellschaft (Luhmann 2022, 11).

Während die Einsamkeit also ein subjektives Gefühl beschreibt, steht das Konzept der sozialen Isolation für fehlende soziale Beziehungen bzw. größte Distanz zu Mitmenschen (Gierveld et al. 2006, 485). Sie kann objektiv gemessen werden; bspw. bezeichnet die European Social Survey alle Befragten als sozial isoliert, die weniger als einmal im Monat einen persönlichen Kontakt zu Arbeitskolleg*innen, Freund*innen oder Verwandten haben (D’Hombres et al. 2018, 1).

Die soziale Exklusion wiederum umschreibt die verminderte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, was mit der Wahrnehmung einhergeht, sozial ausgegrenzt zu sein. Diese Wahrnehmung betrifft überdurchschnittlich oft Personen, die chronisch krank sind, zugewandert sind oder ein geringes Einkommen haben, wobei die damit einhergehende schlechte Wohnsituation oder fehlende finanzielle Ressourcen verstärkend wirken können (Böhnke und Link 2018, 247-257).

Während es Schnittmengen zwischen diesen drei Konzepten gibt, ist jedoch nicht immer eine Überschneidung zu beobachten. So muss sich bspw. ein sozial isolierter Mensch nicht zwangsläufig einsam fühlen (Neu et al. 2023, 5).

Einsamkeit im Radikalisierungsprozess

In Radikalisierungsprozessen kann sich das Gefühl der Einsamkeit auf vielfältige Weise zeigen. In frühen Phasen einer Radikalisierung kann Einsamkeit als Pushfaktor wirken, denn Einsamkeit verstärkt den Wunsch nach Zugehörigkeit (Baumeister und Leary 1995, 479). Gerade extremistische Gruppen machen das Angebot der Zugehörigkeit und versprechen, diese emotionale Leerstelle zu füllen (McCauley und Moskaleiko 2008, 416). Mitglied einer elitären Gruppe zu sein, kann biografische Krisen und Gefühle persönlicher Bedeutungslosigkeit mindern, und die klaren Feindbilder können ein instabiles Selbstwertgefühl stabilisieren. Und auch Verunsicherungen durch eine komplexe Umwelt können reduziert werden, da die extremistische Ideologie vermeintlich einfacher ist (Phla und Friedmann 2019, 1-2).

Empirische Befunde belegen, dass eine negativ empfundene soziale Leere zu politischer Radikalisierung bis hin zu Gewalt führen kann (Schobin 2022, 38-43). Einsamkeit hat aber auch Auswirkungen auf gesellschaftliche Prozesse. Einsame Menschen sind weniger motiviert, wählen zu gehen und eher bereit, Verschwörungserzählungen zu glauben, sich autoritären Einstellungen anzuschließen und sogar politische Gewalt als legitim anzusehen². Unklar bleibt jedoch der kausale Zusammenhang, also die Frage, ob Einsamkeit die genannten politischen Haltungen herbeiführt, oder ob bestimmte politische Haltungen Einsamkeit steigern (Ernst et al. 2024, 1-5). Gesichert ist allerdings der Effekt der Rückkopplung: Die Zugehörigkeit zur extremistischen Szene hemmt die Beziehungen zu moderateren Netzwerken, wodurch sich die ideologische Bindung weiter verhärtet (Moghaddam 2005).

² Eine Verschwörungsmentalität beschreibt ein sozialpsychologisches Phänomen, das angibt, inwieweit eine Person geneigt ist, Verschwörungserzählungen für wahr zu halten (Neu et al. 2023, 18). Hinweise auf eine solche Mentalität treten bei einsamen Menschen häufiger auf als bei Personen, die sich nicht einsam fühlen (ebd., 5).

Einsamkeit als Thema der Distanzierungs- und Ausstiegsberatung

Während der Distanzierung ist Einsamkeit ein wichtiges Thema, da häufig (enge) Beziehungen wegbrechen, die mit der extremistischen Szene verknüpft waren (Jasko et al. 2018, 13). Betroffene verlieren Gruppenzugehörigkeiten und Bezugspersonen, ohne dass neue soziale Strukturen bereits entwickelt und tragfähig sind. Insbesondere in dieser Zeit können Beratungen kompensatorisch wirken, denn die vertrauensvolle und zuverlässige Beziehung zwischen Berater*in und Klient*in kann das subjektive Gefühl der Einsamkeit reduzieren.

Grundsätzlich eignen sich unterschiedliche Beratungsansätze, um sich dem Thema Einsamkeit professionell zu nähern. Der systemische Ansatz bietet jedoch besondere Potenziale, da er die einzelnen Klient*innen nicht isoliert betrachtet, sondern stets als Teil eines sozialen Gefüges versteht (Dittmar 2023, 68), was damit einhergeht, dass Einsamkeit nicht ausschließlich als individuelles Problem, sondern als Ausdruck einer gestörten oder als unzureichend erlebten sozialen Eingebundenheit verstanden wird. Denn die (systemische) Beratung kann nun helfen, tragfähige Beziehungen außerhalb einer extremistischen Szene zu eruieren, Beziehungsdynamiken zu rekonstruieren und neue Strukturen aktiv mitzugestalten, um die erlebte Einsamkeit zu reduzieren.

Der systemische Ansatz stellt hierfür wirkungsvolle methodische Instrumente bereit. Besonders hilfreich sind Methoden, die Klient*innen eine visuelle Auseinandersetzung mit ihren Beziehungsstrukturen ermöglichen (Dittmar 2023, 175, 183): Genogramme bilden familiäre Beziehungsdynamiken ab und reflektieren sie und Netzwerkkarten erlauben den Blick auf Freundschaften, Arbeitsbeziehungen oder Unterstützungsnetzwerke. Durch diese Visualisierungen³ und die damit verbundenen Beratungsgespräche können Klient*innen erkennen, welche Bindungen im Zuge des Ausstiegs aus extremistischen Szenen verloren gegangen sind und welche individuellen und sozialen Ressourcen weiterhin bestehen und gefördert bzw. neu gestaltet werden

können. Der Beratungsprozess kann helfen, diese vorhandenen Ressourcen zu erkennen und aktiv in den Aufbau neuer Beziehungen einzubringen. Auf diese Weise trägt Distanzierungsarbeit nicht nur zur kurzfristigen Linderung von Einsamkeit bei, sondern stärkt auch mittel- und langfristig Schutzfaktoren, die eine erneute Hinwendung zu extremistischen Milieus weniger wahrscheinlich machen.

Einsamkeit als Forschungslücke in der Distanzierungsberatung

Wie einleitend bereits angemerkt wurde, ist die Bedeutung von Einsamkeit im Kontext der Distanzierungs- und Deradikalisierungsarbeit bislang kaum untersucht worden. Vor diesem Hintergrund stellen sich nun folgende Forschungsfragen:

1. Welche Rolle spielt Einsamkeit in Radikalisierungs- und Distanzierungsprozessen?
2. Welche Bedeutung hat Einsamkeit in der Distanzierungs- und Deradikalisierungsberatung?
3. Welche Strategien und methodischen Ansätze setzen Berater*innen ein, um Einsamkeit zu erkennen, zu verringern und nachhaltige soziale Bindungen zu fördern?
4. Welche allgemeinen theoretischen, methodischen und praxisbezogenen Aspekte sollten beim Thema Einsamkeit in der Distanzierungs- und Deradikalisierungsarbeit berücksichtigt werden?

Die Ergebnisse dieser Studie liefern erste Antworten aus der Praxis und fokussieren die vielfältigen Perspektiven von Berater*innen und weiteren Akteur*innen aus der Präventionslandschaft zum Phänomen Einsamkeit im Kontext von Distanzierungsprozessen und -beratung.

³ Hilfreich sind auch die von Lammers und Ohls (2023) entwickelten Beratungs- und Therapie-Tools zu Kränkung und Einsamkeit, die dazu dienen, das subjektive Gefühl der Einsamkeit zu vermindern und u.a. positiv erlebte Zugehörigkeiten zu fördern. Ebenso finden sich wichtige Methoden bei Schlippe und Schweitzer (2016) und Schwing und Fryszer (2018). Auch die Bearbeitung von Scham und Würde kann zur Verminderung der Einsamkeit beitragen (Marks, 2021).

Forschungsdesign



Für die Untersuchung, welche Rolle Einsamkeit in Radikalisierungs- und Distanzierungsprozessen spielt und ob bzw. inwiefern das Thema Einsamkeit ein relevanter Faktor der Islamismusprävention ist, wurde ein qualitatives Forschungsdesign gewählt. Qualitative Sozialforschung zielt darauf ab, subjektive Sinnzusammenhänge, soziale Praktiken und latente Muster zu erfassen und Handlungslogiken in ihrem natürlichen Kontext zu rekonstruieren.⁴

Der direkte Zugang für Forschungsvorhaben zu Extremist*innen und Menschen, die sich in Distanzierungsprozessen befinden, ist zum einen aus praktischen und beratungsprozessspezifischen Gründen begrenzt bis nicht möglich, zum anderen stehen diesem Vorgehen auch ethische Bedenken entgegen, da z. B. Themen wie Einsamkeit mit negativen Emotionen wie Scham assoziiert sein können und durch die Fragestellungen bei der Datenerhebung bei Betroffenen eine Reaktivität und damit zusätzliche, unnötige Belastungen ausgelöst werden könnten. Daher bietet sich für die Untersuchung des Phänomens Einsamkeit ein rekonstruktiver Ansatz über Berater*innen und weitere Akteur*innen der Islamismusprävention an, die durch ihre Arbeit und die Beratung mit den Direktbetroffenen umfangreiche Erfahrungen und Wissensschätze haben. So kann ein tiefgehendes Verstehen und reflektierte Erkenntnisse zu dem Thema und dessen Kontextbedingungen erlangt werden und Leerstellen durch den begrün-

deten Ausschluss der Datenerhebung mit den Direktbetroffenen möglichst geringgehalten werden. Es wurden fünf Gruppendiskussionen – zwei online und drei in Präsenz – durchgeführt, die das grundlegende Material für die Analyse lieferten. Die Gruppen wurden mit einer Bandbreite von Akteur*innen in der Islamismusprävention besetzt, um verschiedene Perspektiven einbeziehen und abbilden zu können. So ergänzen Lehrende und Forschende im Bereich der Islamismusprävention den im Fokus stehenden Blick der in der vielfältigen Beratungs- und Fortbildungspraxis tätigen Fachkräfte der selektiven und indizierten Extremismusprävention. Die Gruppendiskussionen wurden audioaufgezeichnet, transkribiert und anschließend mit der Methode der qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2021) in MAXQDA ausgewertet. Dabei wurden deduktive (theoriegeleitete) und induktive (aus dem Material abgeleitete) Kategorien gebildet, um sowohl existierende Konzepte zur Einsamkeit als auch neue, materialspezifische Muster zu erfassen und das Praxis- und Erfahrungswissen zu systematisieren.

Die Rahmenbedingungen und Breite des Themas machen eine Fokussierung notwendig. Aspekte wie der Zusammenhang von Einsamkeit und sozialen Medien, der Einfluss von Alter und Geschlecht oder auch Spezifika von weiteren Klient*innengruppen wie Inhaftierte oder „Lone Actors“ bedürfen weiterer Forschung.

⁴ Siehe vertiefend dazu z. B. Przyborski und Wohlrab-Sahr (2021) oder Bohnsack (2021).

Ergebnisse



Im Folgenden wird zuerst das Einsamkeitsverständnis der an der Untersuchung beteiligten Berater*innen und weiteren Fachkräften skizziert. Anschließend werden die zentralen Ergebnisse zu Einsamkeit im Radikalisierungs- und Deradikalisierungsprozess und der begleitenden Beratung dargestellt.

Die Wahrnehmung der Einsamkeit von Klient*innen durch Berater*innen

Die im Bereich der indizierten Prävention Beratern beschreiben Einsamkeit als einen Zustand, in dem unfreiwillig soziale Kontakte und Beziehungen fehlen oder in dem in bestehenden Beziehungen wenig Gefühl von Zugehörigkeit und emotionaler Verbundenheit empfunden wird. Stattdessen herrscht das leidvolle Gefühl vor, von der Umwelt abgeschnitten zu sein. Einsamkeit ist dabei vor allem durch das als belastend erlebte Fehlen positiver Empfindungen von Verbundenheit, Zugehörigkeit, Anerkennung und Unterstützung gekennzeichnet. Wobei es jedoch gleichzeitig auch individuell und subjektiv ist. Zwei Klient*innen können unter ähnlichen sozialen und gesellschaftlichen Bedingungen leben und dennoch Einsamkeit sehr unterschiedlich empfinden. Denn individuelle Ressourcen, Kapazitäten und Strategien im Umgang mit dem Gefühl beeinflussen den Leidensdruck und die Auswirkungen eines vor-handenen Einsamkeitsempfindens.

Das Risiko, Einsamkeit zu erleben, sowie die Fähigkeit, damit umzugehen, sind also ungleich verteilt und werden durch eine Vielzahl von Faktoren über die gesamte Lebensspanne hinweg beeinflusst.

Bspw. bilden die Art der Sozialisation sowie die in der Kindheit und Jugend erlernten Muster der Beziehungsgestaltung das Fundament für das spätere sozial-emotionale Erleben. Stabile familiäre Bindungen und zuverlässige Unterstützung durch die Familie oder verlässliche externe Bezugspersonen können ein Resilienzpotenzial begünstigen, das auch in späteren Krisenzeiten als Ressource wirken kann. Traumatische Erlebnisse hingegen können die Vulnerabilität für Einsamkeit erhöhen. Auch andere soziale Differenzkategorien wie Alter oder Migrati-

onshintergrund können das Einsamkeitsrisiko beeinflussen. Für Migrant*innen oder Geflüchtete können bspw. fehlende Deutschkenntnisse eine Barriere für die soziale Teilhabe darstellen und somit soziale Isolation begünstigen. Diese objektive Isolation kann wiederum das subjektive Gefühl der Einsamkeit hervorrufen oder verstärken, also das Empfinden, nicht dazugehören.

Vor diesem Hintergrund wird deutlich: Nicht jede*r ist gleichermaßen gefährdet, sich einsam zu fühlen. Ebenso hat nicht jede*r die gleichen Ressourcen, um mit Einsamkeit umzugehen. Zudem lässt sich konstatieren, dass sich Einsamkeit im praktischen Kontext der indizierten Islamismusprävention mehr umreißen als klar definieren lässt, da sie sich zum einen sehr vielseitig und individuell darstellt und sich zum anderen im Vergleich mit sich offensichtlicher zeigenden Themen wie Ideologie oder biographischen Aspekten diffuser und indirekter zeigt. Grundlegend ist jedoch in allen Fällen die Nichterfüllung fundamentaler menschlicher Bedürfnisse wie Zugehörigkeit und sich verbunden fühlen und das daraus als Leid empfundene Gefühl der Einsamkeit, dessen Stärke subjektiv ist und nicht interindividuell mit der Anzahl und Qualität von Beziehungen und sozialem Kontakt korreliert. Dies stellt auch die deutliche Abgrenzung zur sozialen Isolation dar, die sich durch einen objektiv definierbaren Mangel an sozialen Beziehungen auszeichnet, unabhängig davon, wie die betroffenen Personen diesen Zustand empfinden.

Exkurs: Die Einsamkeit von Geflüchteten

Zur Veranschaulichung wird in diesem Exkurs beispielhaft das Einsamkeitserleben einer spezifischen Klient*innengruppe – die von Geflüchteten nach ihrer Ankunft am Aufnahmeort – beleuchtet. Viele Geflüchtete erleben in der ersten Zeit nach ihrer Ankunft in Deutschland unabhängig von der sozialen Konstellation während der Flucht (allein, unbegleitet minderjährig, mit Partner*in, mit Familie) und individuellen Merkmalen (wie Alter, Ressourcen oder Bewältigungsmechanismen) Phasen der Einsamkeit.

Ob und wie Einsamkeit nach der Ankunft erlebt wird, wird durch viele Faktoren beeinflusst. Unterkünfte zur Unterbringung von Geflüchteten⁵ – umgangssprach-

⁵ Es wird hier keine Aussage darüber impliziert, dass es sich in anderen Unterbringungsformen anders darstellen würde. Durch das Erhebungsdesign und die Auswahl der Teilnehmenden der Gruppendiskussionen lassen sich nur Aussagen über Geflüchtete machen, die in Gemeinschaftsunterkünften untergebracht sind (im Vergleich zur eigenen Wohnung)

lich Gemeinschaftsunterkünfte – können zunächst mit Gemeinschaft assoziiert werden. Bei näherer Betrachtung zeigt sich durchaus ein anderes Bild: Das Zusammenleben mit vielen Menschen führt nicht automatisch zu einem Miteinander. Verbindung praktisch ermöglichende oder vereinfachende Elemente wie eine gemeinsame Sprache, Gemeinsamkeiten wie eine Nationalität oder auch gegen soziale Isolation intendierte installierte Gemeinschaftsangebote der Einrichtungen können oberflächliche Kontakt fördern, tiefergehender Zugehörigkeit wirken aber beispielsweise Milieuunterschiede entgegen:

„Wir kamen alle aus Syrien, haben aber ganz unterschiedliche Leben geführt. Ich war an der Uni, hatte andere Freunde, Hobbys und Freizeitaktivitäten. Wir sprechen die gleiche Sprache, und das Schicksal hat uns an den gleichen Ort gebracht, aber wir haben keine gemeinsamen Themen und Interessen, wir führten keine tiefergehenden Gespräche.“

Einsamkeitsverstärkend wirken Unsicherheiten und potenzielle Beziehungsabbrüche durch das Asylverfahren. Denn die unvorhersehbare Aufenthaltsdauer kann in den ohnehin schon hochbelasteten Situationen dazu führen, den Aufbau naher, tragfähiger Beziehungen zu vermeiden, wenn deren Bestand von vorneherein in Frage steht.

Die Rolle von mitreisenden Partner*innen und Familien(-mitgliedern) wird ambivalent dargestellt: Sie können Zugehörigkeit, Unterstützung und Zugehörigkeit bieten und somit vor Einsamkeit schützen. Es wird allerdings auch davon berichtet, dass Familiensysteme oder familiäre Konstellationen durch die Veränderungen und Umstände der Flucht unter Druck geraten können und dass aufgrund der neuen Anforderungen neue Rollen(zuschreibungen) entstehen können, die trennend und einsamkeitsauslösend oder -begünstigend wirken können.

Auch die soziale Isolation von der Ankunftsgesellschaft spielt eine Rolle. Die dezentrale Lage einer Einrichtung, Sprachbarrieren sowie Diskriminierungs- und Ausgrenzungserfahrungen durch die Ankunftsgesellschaft können das kollektive Einsamkeitserleben fördern. Zudem beschreiben Ge-

flüchtete das Einsamkeitsempfinden im Kontrast zwischen ihrer aktuellen Situation in der Unterkunft und dem früheren familiären, sozialen und kollektiv-kulturellen Eingebundensein im Herkunftsland. Diese vertrauensvollen, tiefen Beziehungen aus der Heimat können nun über rein digitalen Kontakt wie Sprachanrufe und Nachrichten nur eingeschränkt gelebt werden und führen gleichzeitig vor Augen, was ihnen vor Ort fehlt. Dies wird als „Leben in zwei Welten“ beschrieben.

Oft stehen Einsamkeitsgefühle auch in Wechselwirkung mit psychischen Belastungen. Depressive Episoden oder Folgen traumatischer Kriegserfahrungen erschweren die Kontaktaufnahme und somit die Möglichkeit der Integration sowie das Gefühl der Zugehörigkeit, die der Einsamkeit entgegenwirken könnte.

Einsamkeit ist bei massiven Lebensveränderungen wie einer Flucht normal. Ob sie ein Problem darstellt, hängt unter anderem von ihrer Dauer und dem subjektiven Leidensdruck ab, den der Einzelne dadurch erfährt, und wie mit der Einsamkeit umgegangen wird. Ob Einsamkeit in diesem Kontext die Ansprechbarkeit für extremistische Gruppen erhöht, kann im Rahmen dieser Erhebung nicht in einen kausalen Zusammenhang gebracht werden. Der Erfahrung der Berater*innen zufolge kann sie als ein Faktor von mehreren dazu beitragen, dass auf Kontaktangebote von extremistischen Akteur*innen positiv reagiert wird oder diese von sich aus gesucht werden. Begünstigend kommt hinzu, dass diese Akteur*innen teilweise auch aktiv die Bedingungen in Geflüchtetenunterkünften nutzen, indem sie bspw. Gemeinschaftsaktivitäten anbieten oder praktische Hilfe bei bürokratischen Herausforderungen offerieren, laut Beobachtungen von bundesweit tätigen Berater*innen. Auch über extremistische Inhalte in den sozialen Medien kann ohne die Hürden des analogen sozialen Miteinanders in Kontakt getreten werden. Mit dem Versprechen von sozialer Zugehörigkeit und Aufwertung unterbreiten sie konkrete Angebote, der Einsamkeit zu entfliehen.

Einsamkeit in Radikalisierungsprozessen

Auf der Grundlage der erhobenen Daten kann keine Aussage dazu getroffen werden, ob Einsamkeit einen direkten Radikalisierungsfaktor darstellt oder nicht. Einsamkeit wird jedoch – insbesondere in Kombination mit weiteren Risikofaktoren – von den Berater*innen als Vulnerabilitätsfaktor verstanden, der einen Hinwendungsprozess zu extremistischen Gruppierungen, einen Radikalisierungsprozess oder die Ansprechbarkeit durch extremistische Akteur*innen begünstigen kann. Es zeigen sich zudem große Überschneidungen zwischen den bekannten Pushfaktoren in Radikalisierungsprozessen und den im letzten Abschnitt aufgeführten Kontextvariablen, die das Einsamkeitsempfinden moderieren oder beeinflussen können: den Folgen von Traumata, Ausgrenzung und Diskriminierung. Darüber hinaus ist mangelnde Zugehörigkeit gleichzeitig Pushfaktor und eines der wichtigsten Merkmale von Einsamkeit. Auf der anderen Seite nutzen extremistische Gruppen gezielt dieses Bedürfnis als Pullfaktor aus, indem sie Zugehörigkeit, Gemeinschaft, scheinbar stabile soziale Bindungen und klare Identitätsangebote propagieren. Bei Menschen, die sich einsam fühlen und bei denen diese Bedürfnisse nicht erfüllt werden, kann dies eine besonders hohe Anziehungskraft entfalten. Die Abwesenheit korrigierender sozialer Kontakte verstärkt diesen Effekt: Ohne kritische Rückmeldungen oder alternative Perspektiven fehlt ein wichtiger Schutzmechanismus gegen ideologische Vereinnahmung.

Einsamkeit wirkt nicht nur als initialer Vulnerabilitätsfaktor, sondern kann auch den weiteren Radikalisierungsprozess prägen. So beschreibt eine Beraterin die Wirkung der angebotenen extremistischen Gemeinschaften auf Individuen, die zuvor unter Einsamkeit gelitten haben:

„So eine Gemeinschaft hat auch den Vorteil, dass es nicht individuelle Menschen sind, von denen dieses Verbundenheitsgefühl dann abhängt, was ja ganz schnell abbrechen kann, wenn die woanders hingehen, sondern wenn das was Organisiertes ist, wie jetzt so eine islamistische Szene, dann ist es ja relativ personen- und ortsunabhängig.“

Das kann besonders bei der bereits angesprochenen Klient*innengruppe der Geflüchteten zum Tragen kommen, bei der Ortswechsel während der Phase der Flucht bis zum Asylbewerber*insein häufig vorkommen, und das Angebot einer ortsunabhängigen Gemeinschaft so ein besonderes Attraktivitätsmoment darstellen kann.

Trotz diesem (vermeintlichen) Lösungsversuch und -angebot gegen Einsamkeit durch die extremistische Gemeinschaft verweisen Beschreibungen von Klient*innen in der Distanzierungsberatung auf Phasen der empfundenen Isolation und Einsamkeit während ihrer aktiven und ideologisierten Zeit im sogenannten Islamischen Staat (IS). Diese kann auch hier sowohl in emotionaler, sozialer oder auch kollektiver Form auftreten. So berichten Rückkehrer*innen aus dschihadistischen Kampfgebieten neben dem Erleben von kollektiver Einsamkeit auch von Gefühlszuständen, die der emotionalen Einsamkeit zuordenbar sind. Diese emotionale Einsamkeit wird dabei sowohl in arrangierten Beziehungen erlebt als auch in selbstgewählten Beziehungen, die vor der Ausreise bestanden und in der sich die Beteiligten unter den massiven Veränderungen der Lebensumstände, dem alltäglichen Erleben und äußeren Anforderungen und Faktoren wie Kontrolle voneinander distanzierten. Mag es bei Ausgereisten und dem Leben in von militärischen Auseinandersetzungen geprägten Umständen offensichtlich erscheinen, lässt sich dies aber auch bei anderen Klient*innengruppen feststellen. Im Gegensatz zur propagandierten Gemeinschaft zeigen sich beispielsweise auch bei ihnen in der Realität nach und nach Hierarchien, treten Konflikte auf oder bleiben Beziehungen und Verbindungen oberflächlich, was zu sozialer und emotionaler Einsamkeit führen kann. Solche Momente der Desillusionierung und Einsamkeit können Zweifel und Ambivalenzen auslösen.

Um in solchen Momenten Kontakt- und Beziehungsangebote durch Angehörige und Fachkräfte bieten und so Distanzierungsgedanken einleiten oder unterstützen zu können, arbeiten viele Beratungsstellen im Bereich der indizierten Beratung auch teilweise lange vor einem eigenen Ausstiegswunsch mit Familienangehörigen oder dem sozialen Umfeld des*der Indexklient*in zusammen. Eltern

oder andere Beziehungspersonen werden darin gestärkt, den Kontakt aufrechtzuerhalten oder offen anzubieten, um so eine Grundlage und Ansatzpunkte zu schaffen, wenn Irritationsmomente auftreten und der Kontakt zu ihnen gesucht wird.

Einsamkeit in Distanzierungsprozessen

Einsamkeit und Distanzierung stellen ein multifaktorielles Wirkungsgefüge dar. Der Prozess der Distanzierung von extremistischen Milieus ist häufig mit erheblichen Herausforderungen verbunden, die das Gefühl der Einsamkeit wieder aufkommen lassen, verstärken oder hervorrufen kann. Der Verlust der extremistischen Gemeinschaft, die zuvor Halt und Zugehörigkeit gab, ist nur eine davon. Denn besonders komplex wird das Thema der Einsamkeit, da viele verschiedene Faktoren sowohl auf (Radikalisierung und) Deradikalisierung als auch auf Einsamkeit einwirken oder mit dieser zusammenwirken können. Zu diesen Faktoren zählen u. a.:

- familiäre Brüche wie die Abwesenheit des Partners*der Partnerin oder eines Elternteils
- die Rolle als Täter*in oder Angehörige*r von Täter*innen
- psychische Erkrankungen (insbesondere Traumata)
- Inhaftierung
- sozioökonomische Faktoren
- Schamgefühle
- Unsicherheit und Angst
- Trauer
- Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen
- Antimuslimischer Rassismus

Diese Faktoren kommen oftmals zusammen und verstärken und bedingen sich gegenseitig: Stigmatisierung aufgrund der vergangenen Zeit im Extremismus führt beispielsweise zu Ausgrenzungserfahrungen. Diese Ausgrenzung kann Scham und das Gefühl, „nicht gewollt“ zu sein, erzeugen. Aus Scham ziehen sich Betroffene zurück, was die soziale Isola-

tion verstärkt, und das Gefühl der Einsamkeit vertieft. Dieser Rückzug wiederum kann die Stigmatisierung von außen verstärken, da das Verhalten als abweichend interpretiert wird. Es entsteht ein sich selbst verstärkender Teufelskreis, der die Überwindung der Einsamkeit erschwert.

Eine Wiedereingliederung in die Gesellschaft und der Aufbau neuer sozialer Netzwerke ist nach einer mit Exklusion einhergehenden Zugehörigkeit zu einer extremistischen Gruppierung mit weitreichenden sozialen, persönlichen und gesellschaftlichen Hürden verbunden. Diese zeigen sich auf mehreren Ebenen und resultieren sowohl aus externen als auch internen Faktoren.

Während die Wiederaufnahme früherer familiärer und freundschaftlicher Kontakte bereits eine erhebliche Hürde darstellen kann, erweist sich der Aufbau neuer sozialer Beziehungen oft als noch komplexere Herausforderung. Die Klient*innen werden mit der Notwendigkeit konfrontiert, biografische Lücken (die z. B. durch Ausreisen in Kampfgebiete oder durch Haftstrafen entstehen) in neuen sozialen Kontexten oder gegenüber potenziellen Arbeitgebern zu erklären, und laufen dabei Gefahr, Ablehnung oder Ängste auszulösen. Dieser Erklärungsdruck betrifft auch Kinder von Rückkehrer*innen. Die Folge bei offenem Umgang sind oft Ausgrenzungserfahrungen und Stigmatisierung, die bestehende Einsamkeitsgefühle verstärken oder erst auslösen können. Ein Verschweigen der Biografie hingegen kann ebenso zu Einsamkeit führen.

Die Zeit in der extremistischen Gruppe führt zu tiefgreifenden identitätsbezogenen Veränderungen, die eine Rückkehr in das vorherige soziale Umfeld oder eine Integration in neue Kontexte ebenfalls erschweren können. Einsamkeit kann dann aus dem Gefühl heraus entstehen, einprägsame, das eigene Selbst verändernde Erfahrungen gemacht zu haben, die von der ursprünglichen oder neuen sozialen Umgebung nicht geteilt werden. Ein Gefühl der Fremdheit und des Nicht-Verstanden-Werdens kann somit entstehen, obwohl neue Kontakte geknüpft werden und bspw. eine Reintegration in den Arbeitsmarkt gelingt. In der Distanzierungsberatung kann

hier gezielt angesetzt werden. Zum einen, indem die Klient*innen mit den Berater*innen über ihre Erlebnisse und Empfindungen in der Zeit im Extremismus sprechen können⁶ und auch diese Anteile von sich zeigen können, ohne Angst vor Stigmatisierung oder Abwertung haben zu müssen. Und zum anderen können Strategien entwickelt werden, in welchen Kontexten sie was und wie über ihre Vergangenheit kommunizieren, und in diesem Sinne einen eigenen Handlungsrahmen und -sicherheit dazu entwickeln:

„Man kann den Betroffenen in der Beratungsarbeit helfen, da sprachfähig zu werden, also die Fähigkeit zu entwickeln zu wissen, wie rede ich überhaupt über meine Zeit damals, die Jahre, die ich da [in Syrien] war. Wie kann ich das Leuten erklären, dass es die nicht erschreckt und wegstößt und denen Angst macht.“

Die Distanzierungsberatung kann hier somit einen Schutzraum bieten, in dem sich Klient*innen mit ihrer Geschichte zeigen und ausprobieren können. Dies gilt auch für das Erproben des konstruktiven Umgangs mit Konflikten und des richtigen Maßes an Nähe und Distanz in verschiedenen Beziehungskonstellationen.

Religion, Glaube und die Zugehörigkeit zu einer religiösen Gemeinschaft können Einsamkeitsgefühlen entgegenwirken. Nach einer Abwendung von extremistischen Milieus sehen sich betroffene Personen allerdings häufig mit erheblichen Schwierigkeiten konfrontiert, wenn sie Anschluss an gemäßigte religiöse Gemeinschaften suchen. Insbesondere wenn bereits strafrechtliche Verurteilungen oder eine Einstufung als Gefährder*in vorliegen, besteht die Gefahr der sozialen Ausgrenzung durch etablierte Gemeinden. Gemäßigte muslimische Gemeinschaften distanzieren sich oft bewusst von Personen mit extremistischer Vergangenheit, um nicht selbst mit extremistischen Positionen assoziiert oder unter Generalverdacht gestellt zu werden. Die daraus resultierende Einsamkeit erschwert nicht nur Distanzierung und Deradikalisierung, sondern verstärkt auch das Risiko eines Rückfalls in extremistische Netzwerke, die im Gegensatz zu gemäßigten Gemeinschaften oft bedingungslose (Wieder-)Aufnahme bieten.

Einsamkeit kann aber bei Klient*innen in der Islamismusprävention auch im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen stehen. So können bspw. Traumafolgestörungen zu einem tiefgreifenden Erleben des Nicht-Verstanden-Seins führen und so Verbundenheit mit anderen Menschen verhindern, wie eine Beraterin mit traumatherapeutischer Weiterbildung beschreibt:

„Ich habe zum Beispiel mehrere traumatisierte Klienten, die Familien haben, soziales Umfeld, viele Kontakte haben, und fühlen sich trotzdem nicht verstanden und einsam. (...) Trauma, das trennt von anderen Menschen. (...) Auch bei tollen Erlebnissen mit anderen, das können sie nicht fühlen, trotzdem fühlen sie sich einsam. (...) In der Therapie fühlen sie sich verstanden und nicht einsam.“

So können also psychische Erkrankungen sozialen Rückzug und Isolation verstärken. Umgekehrt kann ebenso Einsamkeit ein Risikofaktor für psychische Erkrankungen sein. Wichtig ist in diesem Fall eine Ergänzung des Beratungsangebots mit therapeutischen Maßnahmen.

Exkurs: Die Einsamkeit von Geflüchteten

Zwei besondere Klient*innengruppen im Kontext von Einsamkeit, Radikalisierung und Deradikalisierung sind Angehörige und Kinder von Indexklient*innen. Denn zum einen sind sie durch ihre Beziehung zu radikalisierten bzw. sich in Distanzierungsprozessen befindlichen Menschen mit vielen persönlichen und emotionalen Heraus- und Anforderungen konfrontiert. Und zum anderen können sie durch die Beziehung zu diesen Menschen und der Reaktion des sozialen und gesellschaftlichen Umfelds darauf von Einsamkeit betroffen sein. Wobei bei den Kindern verstärkend hinzukommt, dass sie aufgrund ihrer Abhängigkeit im Vergleich zu anderen Angehörigen oder dem sozialen Umfeld weniger eigenen Entscheidungsraum haben, um selbst bestimmen zu können, was für sie tragbar ist und was nicht.

Eine besondere Tragweite bekommt das bei Kindern von Rückkehrer*innen aus dem sogenannten IS. Diese Klient*innengruppe ist durch vielfältige, sich

⁶ Wie offen dies geschehen kann, hängt auch von Faktoren wie anhängigen oder zu erwartenden Strafprozessen ab.

überlappende und kumulierende komplexe Erfahrungen und Belastungen gekennzeichnet, die sowohl für sich genommen als auch in ihrer Gesamtheit ein Risiko für die Entwicklung von belastenden Einsamkeitsgefühlen darstellen können. Biografisch sind diese Kinder geprägt von extremen Unsicherheitserfahrungen im Verlaufe ihres Lebens. Dazu zählen unmittelbares Kriegserleben, potenzielle Traumatisierungen sowie ein Leben unter prekären Bedingungen in Gefangenenlagern. Darüber hinaus waren sie einer Reihe von radikalen Umbrüchen ausgesetzt: Von der Ausreise aus Deutschland, über das Leben in dschihadistischen Kampfgebieten und die Zeit in Gefangenenlagern bis hin zur Rückholung nach Deutschland und der möglicherweise zeitgleich stattfindenden Inhaftierung der Mutter und der daraus resultierenden Unterbringung im Jugendhilfesystem oder bei oft fremd gewordenen Familienangehörigen. Jeder dieser Schritte bedeutete den (massiven) Verlust vertrauter Bezugspersonen und Umgebungen und damit eine gestiegene Vulnerabilität für erlebte Einsamkeit. Wobei dieses durch biografische Ereignisse und Umstände bedingte Risiko zu Einsamkeit durch spezifische soziale Dynamiken noch verstärkt werden kann. Dies beginnt bei der Sprache als Grundlage für verbale Kommunikation, denn viele der Kinder sprechen kein Deutsch (mehr). Und dies beinhaltet, dass diese Kinder oftmals einer doppelten Stigmatisierung ausgesetzt sind: Sowohl der Rückkehrerstatus der Familie als auch die Inhaftierung eines Elternteils kann zu sozialer Ausgrenzung im neuen Umfeld führen.

Zudem stehen das Leben und Aufwachsen in den dschihadistischen Kampfgebieten und Gefangenenlagern in großer Diskrepanz zu ihrem Leben in Deutschland. Dieses Gefühl, in verschiedenen Welten zu leben und gelebt zu haben, kann zu Einsamkeitsgefühlen führen. Zumal Schamgefühle und die Erkenntnis, nicht folgenlos über ihr früheres Leben und die Zeit im IS sprechen zu können, verhindert, sich über diese Problematik auszutauschen.

Das sich aus all diesen Faktoren ergebende Einsamkeitsempfinden ist somit multidimensional: Emotional durch den Verlust primärer Bezugs- und Bindungspersonen, sozial durch Ausgrenzung und Stigmatisierung, und kollektiv-kulturell durch das Le-

ben zwischen zwei unvereinbar scheinenden Welten.

Dem gegenüber steht eine individuelle Bandbreite an Ressourcen und sich positiv auswirkenden Umstände und Ereignisse. Zudem erleben die Kinder ihre Zeit im Ausland oftmals trotz Kriegshandlungen und Lagerleben als Alltag mit Zugehörigkeit und Gemeinschaftserleben, Familienleben, tiefer Bindung zu Familienmitgliedern, stärkenden, verbindenden Freundschaften zu anderen Kindern und sozialer Gemeinschaft. Dennoch stehen diese Ressourcen, und Resilienzfaktoren einer Vielzahl an Risikofaktoren und Vulnerabilitäten gegenüber, die auch massive Einsamkeit verursachen oder begünstigen können. Vor allem das spezifisch auf Kinder von IS-Rückkehrer*innen zugeschnittene Beratungs- und Begleitungsangebot von Beratungsstellen kann dazu beitragen, die potenzielle massive Einsamkeit und deren Folgen zu verhindern oder zu reduzieren.

Einsamkeit in der Distanzierungsberatung

Einsamkeit ist oft mit Schamgefühlen verbunden, da sie als Tabu gilt und als Zeichen persönlichen Versagens interpretiert werden kann. In Beratungsansätzen wie der systemischen Beratung hingegen wird Einsamkeit nicht primär als individuelles Defizit definiert, sondern im Kontext von Vorerfahrungen, dem sozialen Umfeld, gesellschaftlichen Bedingungen sowie weiteren kulturellen und politischen Rahmenbedingungen betrachtet. Ob sie zum Thema der Beratung wird, hängt maßgeblich von zwei Faktoren ab: zum einen vom expliziten Wunsch bzw. der Zustimmung der Klient*innen, dieses Thema zu bearbeiten (Freiwilligkeit), und zum anderen vom Leidensdruck, der aus dem Gefühl der Einsamkeit resultiert.

Von den Klient*innen selbst wird Einsamkeit selten explizit thematisiert, was u. a. mit ihrer gesellschaftlichen Tabuisierung zusammenhängt. Stattdessen werden häufig Umschreibungen verwendet wie Langeweile, das Gefühl, nicht verstanden zu werden, nicht zu anderen Menschen und -gruppen zu passen oder ungewollt viel Zeit alleine zu verbringen. Einsamkeit manifestiert sich demnach oft indirekt

durch Indikatoren wie Langeweile, sozialer Rückzug oder das Gefühl, nirgends dazuzugehören – wobei die sprachliche Konnotation von Einsamkeit kulturell variiert. Diese Äußerungen können im Zusammenspiel mit dem Gesamtkontext auf ein tieferliegendes Einsamkeitsgefühl hindeuten. Häufig wird Einsamkeit also durch die Beratenden wahrgenommen, die nun in ihre Überlegungen einbeziehen müssen, dass ihre Beobachtung jedoch nicht zwingend mit dem subjektiven Erleben der Klient*innen übereinstimmt.

Ihnen stehen verschiedene Beratungsansätze zur Verfügung, die in allen Phasen der Radikalisierung und Deradikalisierung Hilfs- und Interventionsmöglichkeiten beim Thema Einsamkeit bieten. So können während Radikalisierungsprozessen – wie bereits erwähnt – in der Umfeldberatung Angehörige gestärkt, begleitet sowie dazu ermutigt werden, auch unter den für die familiären Beziehungen herausfordernden Bedingungen der islamistischen Radikalisierung den Kontakt aufrechtzuerhalten bzw. bei einseitigem Kontaktabbruch weiterhin ein Kontaktangebot zu signalisieren, um in Irritationsmomenten Vertrauens- und Ansprechperson zu bleiben.

Eine Möglichkeit der Arbeit mit Klient*innen ist das inhaltliche Arbeiten am Thema Einsamkeit:

„Die besondere Chance des Beraters und natürlich auch des Therapeuten [ist es], Impulse für Gemeinschaft zu geben: Also ich höre heraus, dass dir das und das wichtig ist, dass du vielleicht dieses Hobby (oder was auch immer) hast, oder: Du hast mir von dieser Person in deiner Lebensgeschichte erzählt. Wie wäre es denn, auf die nochmal zuzugehen?“

An vorherige Kontakte außerhalb der Szene anzuknüpfen, die die eigene Geschichte bereits kennen, kann in Distanzierungsprozessen zunächst einfacher sein, als neue Kontakte zu knüpfen. Aber auch beim Aufbau von neuen sozialen Kontakten kann Distanzierungsberatung helfen, z. B. indem sie hilft, „sprachfähig“ zu werden über die eigene Vergangenheit und zu entscheiden, wie viel und was man davon preisgibt. Zu betonen ist hier, dass der Kontakt zu anderen nicht die alleinige Lösung darstellt und es kein allgemeingültiges Ziel für Beratungen sein

kann, den Klient*innen die Notwendigkeit zu vermitteln, mit anderen Menschen in Kontakt treten zu müssen. Wie der subjektive Charakter von Einsamkeitsempfinden bereits betont, brauchen Menschen in individuell unterschiedlichem Ausmaß Kontakte, um sich sozial eingebunden und zugehörig zu fühlen.

Ein weiterer Ansatzpunkt in der Beratung kann sein, Einsamkeit als Teil des (aktuellen) Selbst anzuerkennen und parallel dazu andere Identitätsaspekte zu stärken. Und auch die Aktivierung von Ressourcen sowie die Stärkung von Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl und die Anerkennung von Bedürfnissen nach Wertschätzung, Zugehörigkeit und Schutz der Integrität erweist sich in der Praxis als hilfreich. Und auch die Thematisierung des Verlustes der extremistischen Gruppierung und damit von Beziehungen und Freundschaften kann sinnvoll sein, um die Klient*innen beim Trauerprozess über die verlorene Gemeinschaft zu begleiten.

Die Methodenwahl sollte sowohl spezifisch je nach Klient*innengruppe (Inhaftierte, Geflüchtete, Rückkehrer*innen, Jugendliche etc.) erfolgen als auch diverse von den Berater*innen reflektierte, individuelle Vorgehensweisen beinhalten. Indem die Berater*innen einen geschützten Raum mit Wertschätzung, Verständnis und Resonanz bieten, kann die Beratungsbeziehung zur Reduktion von Einsamkeit beitragen. Bereits das Vorhandensein einer professionellen Bezugsperson, die empathisch zuhört und Anerkennung vermittelt, kann das Gefühl der Isolation verringern. Die Beratung wirkt somit unmittelbar gegen Einsamkeit, da sie grundlegende menschliche Bedürfnisse nach Anerkennung, Schutz und Zugehörigkeit erfüllt.

Gerade weil die Beratungsbeziehung Einsamkeitsgefühle lindern kann, besteht allerdings mitunter die Gefahr, dass die professionelle Rolle der beratenden Person von Klient*innen als „Ersatzfreund*in“ missverstanden oder empfunden wird. Die zentrale Herausforderung für Berater*innen liegt daher darin, eine authentische und empathische, aber dennoch eine dem zeitlich begrenzten und durch Aufträge zielgerichteten Beratungsrahmen entsprechende professionelle Beratungs- und Arbeitsbeziehung zu

gestalten. Eine klare Rollendefinition, regelmäßige Reflexion – etwa in Supervision – und eine bewusste Strategie zur Beendigung der Beratungsbeziehung können entscheidend dazu beitragen, Abhängigkeiten vorzubeugen.

Methodische Ansätze zur Reduzierung der Einsamkeit

Es ist also entscheidend, wie genau Berater*innen in ihrer beruflichen Praxis mit dem Thema Einsamkeit umgehen. Laut der in die Untersuchung einbezogenen Berater*innen gibt es verschiedene methodische Ansätze, die zur Minderung von Einsamkeit beitragen können. Einige der folgenden Methoden lassen sich dem Ansatz der systemischen Beratung zuordnen. Dabei ist jedoch zu bedenken, dass sich Beratungsansätze sowie die verwendeten Methoden teils überschneiden, sodass eine eindeutige Zuordnung hier weder möglich noch sinnvoll ist.

Als wichtig empfunden wird der *Einsatz unterschiedlicher Methoden, um Klient*innen zu unterstützen, Einsamkeit besser zu verstehen und darüber einen besseren Umgang mit Einsamkeit zu finden*. Wenn die Einsamkeit als Thema bereits auf dem Tisch liegt, können Berater*innen sehr direkt vorgehen: Sie können ihre Klient*innen ermutigen, ihren eigenen Blick auf Einsamkeit zu finden. Dies ist über direkte Fragen möglich: „Was ist Einsamkeit für Dich?“ – „Was verstehst Du unter Einsamkeit?“ Oder auch: „In welchen Situationen bemerkst Du sie?“ Darüber ist es möglich, das subjektive Gefühl der Einsamkeit für den*die Klient*innen fassbarer zu machen und es anschließend zu reflektieren.

Als weitere geeignete Methode nennen die Berater*innen den *Rollentausch*. Hierbei bieten sie den Klient*innen an, in die Rolle der Einsamkeit zu schlüpfen und sich zu fragen, was dieses Gefühl ihnen sagen möchte und welche persönlichen Anteile angesprochen sein könnten. Auf diese Weise können tieferliegende Wünsche und Bedürfnisse sichtbar werden. Die Klient*innen können beim Rollentausch aber auch die Perspektive einer Person einnehmen, die sich nicht einsam fühlt, um darüber einen neuen Blick auf die eigene Situation zu gewinnen.

Eine weitere geeignete Methode ist das Familienbrett (auch *Systembrett* genannt). Hier kann der*die Klient*in aufgefordert werden, mit Hilfe kleiner Figuren die eigene Familie oder andere soziale Systeme wie den Kolleg*innen- oder Freundeskreis aufzustellen. Dabei werden Menschen, denen man sich verbunden fühlt, näher zueinander gestellt als Menschen, die einem nicht so nahe sind. Die Klient*innen können so die Beziehungsdynamiken visualisieren und einen Einblick in die emotionale Nähe zu den einzelnen Personen erhalten. In einem weiteren Schritt können sie Wünsche für die Zukunft überdenken und bspw. Möglichkeiten der Stärkung der Verbundenheit suchen.

In der Beratung sollte es, wie bereits angesprochen, jedoch auch darum gehen, die Ressourcen der Klient*innen zu entdecken und zu fördern und neue Ressourcen zu entwickeln. Den Befragten zufolge bieten sich verschiedene Methoden an, um die eigenen Stärken und auch soziale Unterstützungssysteme zu erkennen. Dazu gehört der *Zeitstrahl*. Hier können Klient*innen mit Hilfe eines Zeitstrahls ihre eigene Lebensgeschichte visuell beschreiben und darüber erkennen, welche Ressourcen sie in verschiedenen Phasen ihres Lebens hatten und wie sie in der Vergangenheit ihre Herausforderungen gemeistert haben. Eine weitere Methode ist die sogenannte *Wunderfrage*: „Ein Wunder ist geschehen und die Einsamkeit ist weg. Woran würdest Du es als Erstes bemerken? Wie fühlt sich das an? Was hat sich verändert?“ Durch diese Technik können sich Klient*innen eine Zukunft ohne Einsamkeit vorstellen. Im Laufe des Beratungsgesprächs können daraus erste Schritte für Lösungen abgeleitet werden, z. B. indem Hobbys und Interessen entdeckt werden, die Gemeinschaft ermöglichen.

Auch kann die Beratung einen Raum der *Achtsamkeit und Präsenz* schaffen, denn darüber können die Klient*innen lernen, sich selbst und andere achtsam wahrzunehmen. Auf diese Weise können die Klient*innen die Gefühle von Einsamkeit bewusster wahrnehmen, um sie zu verarbeiten und für sich selbst individuelle Lösungen zu entdecken.

Die Methoden sollten laut der Berater*innen auch darauf ausgerichtet sein, *den Selbstwert und die*

*Selbstwirksamkeit der Klient*innen zu steigern.* Denn auf diese Weise können Klient*innen lernen, gezielt Entscheidungen zu treffen, um sich aktiv für ein Leben mit weniger Einsamkeit zu entscheiden, und – noch wichtiger – eigene Maßnahmen zur Minderung ihrer eigenen Einsamkeit zu finden und umzusetzen.

Darüber hinaus verweisen die Befragten auf die Notwendigkeit, eventuelle *psychische Belastungen oder sogar psychische Störungen mitzudenken und/oder sie therapeutisch zu behandeln*. In den Gruppendiskussionen wurden vor allem traumatische Erfahrungen reflektiert, denn diese können – wie bereits ausgeführt – Gefühle der Einsamkeit erheblich verstärken und dazu führen, dass sich betroffene Klient*innen unverstanden und isoliert fühlen, selbst wenn sie von (zugewandten) Menschen umgeben sind. Zudem können traumatische Erfahrungen die Fähigkeiten, Bindungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten, erheblich beeinträchtigen und so zur sozialen Isolation führen. Für die Beratenden sei es jedoch auch wesentlich, zu bedenken, dass traumatisierte Personen teils leichter durch extremistische Gruppen angesprochen werden können, die ihnen vermeintlich leichte Lösungen für ihre Probleme anbieten und die Aufnahme in eine einsamkeitsredu-

zierende Gemeinschaft verheißen. Da Traumata in Kombination mit Einsamkeit also ein möglicher Risikofaktor sein können, sollten sie in Beratungen aufmerksam wahrgenommen werden. In einigen Fällen ist es auch wichtig, über therapeutische Unterstützung zu sprechen, die für eine Verarbeitung der Traumata und die Stärkung und den Wiederaufbau der Beziehungsfähigkeiten erforderlich sein kann. Berater*innen behalten hier die Möglichkeiten und Grenzen der Beratung stetig im Blick.

Für Klient*innen, die eine andere Muttersprache als der*die jeweils Beratende sprechen, sind darüber hinaus Möglichkeiten zur Kommunikation in der Muttersprache notwendig und es ist besonders darauf zu achten, dass hier keinesfalls muttersprachliche Angebote von extremistischen Gruppierungen angenommen werden.

Für Beratende ist es zudem wesentlich, auch das *soziale Umfeld mitzudenken*, in dem ihre Klient*innen leben, also u. a. auch gesellschaftliche und politische Faktoren wie Ausgrenzung, Diskriminierung und Rassismus. Denn ein feindliches gesellschaftliches Klima gegenüber migrantisch gelesenen Menschen erschwere den Umgang mit Einsamkeit und erhöhe die Vulnerabilitäten für extremistische Ansichten.

Zusammenfassung und daraus abgeleitete Empfehlungen



Einsamkeit ist ein wichtiges Thema der Distanzierungsberatung, da sie sowohl ein Faktor in Radikalisierungsprozessen als auch eine Hürde in Deradikalisierungsprozessen sein kann. Einsamkeit wird von Berater*innen der indizierten Islamismusprävention als ein subjektives Gefühl beschrieben, das verschiedene Facetten aufweist und von außen nicht unbedingt erkennbar ist, aber im gesamten Verlauf von der Radikalisierung über die Zeit im Extremismus und die Deradikalisierung bis hin zur Reintegration in die Gesellschaft eine Rolle spielen kann.

Dabei führt die Einsamkeit selbst zwar nicht direkt zu Extremismus, sie kann in einem Radikalisierungsprozess aber zum Pushfaktor werden. Extremistische Gruppierungen, die individuelle Bedürfnisse nach Gemeinschaft und Zugehörigkeit für ihre Zwecke ausnutzen, können zudem einen Pullfaktor darstellen. Günstig für die Deradikalisierungsarbeit ist es jedoch, dass diese Versprechungen der Realität oft nicht standhalten und es auch während der Zeit im Extremismus zu Einsamkeit kommt. Beratungsangebote können bereits hier ansetzen und zur Aufrechterhaltung des Kontakts zu oder einem fortbestehenden Kontakt- und Beziehungsangebot von Angehörigen motivieren, so dass es hierdurch möglich werden kann, Einsamkeitsempfinden der Indexklient*innen während der Zeit im Extremismus dafür zu nutzen, Distanzierungsgedanken zu initiieren oder zu verstärken und eigenen Kontakt zu Berater*innen aufzunehmen.

Einsamkeit ist ein vielschichtiges, individuell wahrgenommenes Phänomen, das auch in der Distanzierungs- und Deradikalisierungsphase berücksichtigt werden sollte. Es wird anschaulich dargelegt, dass es für eine Deradikalisierung nicht ausreicht, ideologische Aspekte zu widerlegen und an der Distanzierung von der Ideologie zu arbeiten. Vielmehr zeigt sich auch am Thema Einsamkeit, wie wichtig es ist, die emotionale und soziale Dimension mitzubearbeiten.

Während der Distanzierung und Deradikalisierung kann Einsamkeit eine große Herausforderung sein: die Klient*innen verlieren die Einbindung in die extremistische Szene und der Wiederaufnahme alter Kontakte und dem Aufbau neuer Beziehungen ste-

hen viele Hürden entgegen. So können die Angst vor Ablehnung sowie erlebte Kränkungen oder Diskriminierungen neue Kontakte erschweren. Die Beratung kann dazu genutzt werden, eigene Beziehungsmuster zu reflektieren und langfristige Strategien für Verbundenheit und Beziehungen zu fördern. Hier bietet nicht nur, aber insbesondere, die systemische Beratung viele Anregungen, da die verwendeten Methoden einen Fokus auf die Einbindung in soziale Systeme legen.

Unabhängig der Ausrichtung des Beratungsangebots erfordert jede Beratung zu Distanzierung und Ausstieg einen sensiblen Umgang mit Einsamkeit. Dabei ist die Rolle von Beratenden als wertvolle Bezugspersonen zu bedenken, die Verständnis und Wertschätzung bieten und es so den Klient*innen erlauben, sich selbst zu reflektieren und neue individuelle Lösungen zu entwickeln, wobei die Möglichkeiten und Grenzen der Beratungsbeziehung zu beachten sind. Je nach individuellem Fall sollte die Beratung auf ein Verstehen der Einsamkeit, die Stärkung und Neuentwicklung von Ressourcen, die Bearbeitung von psychischen Belastungen sowie die Stärkung des Selbstwertes abzielen. Da Einsamkeit unter Umständen ein Risikofaktor sein kann, ist es wesentlich, dass Beratende das Thema Einsamkeit wahrnehmen und proaktiv in ihre Beratungsstrategien einbetten.

Auch wenn das explizite Thema „Einsamkeit“ im Beratungsalltag oft diffus und hintergründig mitläuft, sind Einsamkeit, Zugehörigkeit, Gemeinschaft, Beziehungen usw. außerordentlich wichtige Themen in der Beratung. Hilfreich ist daher, dass es viele Handlungs- und Hilfsmöglichkeiten gibt, um in allen Phasen der Radikalisierung und Deradikalisierung der Einsamkeit entgegenzuwirken. Prävention und Intervention gegen Radikalisierung darf also nicht allein auf Ideologieabwehr beschränkt sein, sondern muss auch der Radikalisierung zugrunde liegende emotionale, soziale und gesellschaftliche Bedürfnisse adressieren. Denn Einsamkeit als Vulnerabilitätsfaktor zu begreifen und zu reduzieren, bedeutet, extremistischen Gruppen eine ihrer Rekrutierungsgrundlagen zu entziehen. Soziales Eingebundensein und das Gefühl, sich zugehörig zu fühlen, zu fördern, trägt also zur Stärkung der Resilienz gegen extremis-

tische Entwicklungen/Ansprachen bei. Während des Abkehrungsprozesses kann die aktive (Wieder-)Herstellung von szenefernen Beziehungen und Freundschaften und die Bearbeitung von assoziierten Belastungen dazu führen, von einer Distanzierung zu einer Deradikalisierung mit Integration und Zugehörigkeit zu kommen. Neben der Arbeit der Klient*innen und der Beratenden braucht es dazu jedoch auch gesamtgesellschaftliche Anstrengungen.

Als Resümee empfehlen wir daher:

- **Enttabuisierung:** Einsamkeit sollte als gesellschaftliches Thema enttabuisiert werden.
- **Sensibilisierung:** Beratung sollte Einsamkeit sensibel ansprechen, um abzuschätzen, ob bzw. inwiefern sie im individuellen Fall bedeutsam für die Distanzierung sein könnte, ohne dabei normative Erwartungen an soziales Eingebundensein zugrunde zu legen.
- **Sprachfähigkeit entwickeln:** In der Beratung können Klient*innen Strategien erarbeiten, um Art und Umfang der Offenlegung ihrer extremistischen Vergangenheit in sozialen und beruflichen Kontexten selbstbestimmt zu steuern.
- **Grundbedürfnisse adressieren:** Anerkennung, Zugehörigkeit, Schutz und Integrität sollten als Basisbedürfnisse berücksichtigt werden.
- **Selbstwirksamkeit und Ressourcen stärken:** Klient*innen sollten befähigt werden, Ressourcen (weiter) zu entwickeln und ihre Selbstwirksamkeit zu stärken. Dies ist u.a. notwendig, um soziale Beziehungen zu gestalten.
- **Sprachliche und kulturelle Barrieren mitdenken:** Es sollten Sprachlernangebote und niedrigschwellige Angebote zur verbesserten sozialen Integration u. a. für geflüchtete Menschen implementiert werden.
- **Professionelle Abgrenzung und Unterstützung für Berater*innen:** Klare Rollengrenzen müssen beachtet werden und die Supervision und langfristige Begleitung der Fälle muss sichergestellt werden.
- **Multifaktorielle (indizierte) Prävention:** Einsamkeit ist ein Faktor von vielen, die Radikalisierungs- und Deradikalisierungsprozesse beeinflussen. Auch wenn Publikationen wie diese einen Faktor fokussieren, sollte er in der (indizierten) Prävention in seinem Zusammenspiel und seiner Wechselwirkung mit anderen Faktoren wie u.a. psychische Gesundheit, Ideologie, Geschlechterrollen gesehen werden.
- **Gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen:** Gesellschaftliche und politische Rahmenbedingungen beeinflussen maßgeblich die Reintegration sich distanzierender und deradikalisierender Personen. Eine aufnahmebereite Haltung und Maßnahmen, die Zugehörigkeit ermöglichen und Stigmatisierung, Diskriminierung und Rassismus entgegenwirken, können nachhaltig reintegrativ und präventiv wirken und ein Gegengewicht zum Werben extremistischer Akteur*innen mit Zugehörigkeit und Gemeinschaft darstellen.

Literaturverzeichnis:

- Baumeister, Roy F., and Leary, Mark R. 1995.** "The Need to Belong. Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation." *Psychological Bulletin* 3: 497-529.
- Bohnsack, Ralf. 2021.** Rekonstruktive Sozialforschung: Einführung in qualitative Methoden. utb
- Böhnke, Petra, and Link, Sebastian 2018.** "Armut, soziale Netzwerke und Partizipation." In *Ursachen, Trends, Maßnahmen*, In: Böhnke, J. Dittmann, and J. Goebel J. utb.
- D'Hombres, Béatrice, Schnepf, Sylke, Barjakova, Martina, and Mendonça. Francisco. 2018.** *Loneliness - an unequally shared burden in Europe*. European Commission. Science for Policy Briefs.
- Dittmar, Vera. 2023.** *Systemische Beratung in der Extremismusprävention. Theorie, Praxis und Methoden*. Kohlhammer.
- Ernst, Mareike, Beutel, Manfred, Decker, Oliver, and Brähler, Elmar. 2024.** Einsam und Radikal? Eine psychologische Perspektive auf Einsamkeit und demokratiefeindliche Einstellungen. <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/einsamkeit-2024/557854/einsam-und-radikal/> (10.11.2025).
- Gierveld, Jenny de Jong, Dykstra, Pearl, and van Tilburg, Theo. 2006.** In D. Perlman, & A. Vangelisti (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (S. 485-500). Cambridge University Press.
- Jasko, Katarzyna, LaFree, Gary, and Kruglanski, Arie. 2018.** Quest for significance and domestic radicalization. *Political Psychology* 39 (1): 59-83.
- Kuckartz, Uwe. 2021.** *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. BELTZ JUVENTA.
- Lammers, Maren, and Ohls, Isgard. 2023.** *Therapie-Tools: Kränkung und Einsamkeit*. BELTZ.
- Luhmann, Maïke. 2022.** Definitionen und Formen der Einsamkeit. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-01> (16.09.2025).
- Marks, Stephan. 2021.** *Scham – Die tabuisierte Emotion*. PATMOS.
- Moghaddam, Fathali. 2005.** The Staircase to Terrorism. *American Psychologist* 60 (2): 161-169.
- McCauley, Clark; Moskalenko, Sophia (2008)** Mechanisms of Political Radicalization: Path-ways Toward Terrorism, Terrorism and Political Violence.
- Neu, Claudia, Küpper, Beate, and Luhmann, Maïke. 2023.** *Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland. Das progressive Zentrum*.
- Neu, Claudia, and Müller, Fabian. 2020.** Einsamkeit. Gutachten für den Sozialverband Deutschland. <https://www.sovd.de/fileadmin/bundesverband/pdf/broschueren/gesundheit/Gutachten-Einsamkeit-sovd.pdf> (10.11.2025).
- Phla, Winnie, and Friedmann, Rebecca. 2019.** Psychosoziale Aspekte von Radikalität und Extremismus. „In der Gruppe bin ich wer ...“. <https://www.bpb.de/themen/infodienst/294499/psychosoziale-aspekte-von-radikalitaet-und-extremismus/> (10.11.2025).
- Przyborski, Aglaja und Monika Wohlrab-Sahr. 2021.** Qualitative Sozialforschung: Ein Arbeitsbuch. De Gruyter Oldenbourg.
- Schobin, Jacob. 2022.** Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie: Einstellungen und Teilhabe. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-11-schobin> (16.09.2025).
- Schwing, Rainer, and Fryszer, Andreas. 2018.** *Systemisches Handwerk. Werkzeug für die Praxis*. Vandenhoeck & Ruprecht.
- von Schlippe, Arist, and Schweitzer, Jochen. 2016.** *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Das Grundlagenwissen*. Vandenhoeck & Ruprecht.

Impressum

KN:IX connect

Verbund Islamismusprävention und Demokratieförderung

Email: info@kn-ix.de

Web: www.kn-ix.de

Herausgeber:

IFAK e.V.

Kortumstraße 107

44787 Bochum

Ansprechperson:

Dr. Vera Dittmar

dittmar@ifak-bochum.de

KN:IX connect | Verbund Islamismusprävention und Demokratieförderung wurde von IFAK e. V., ufuq.de, modus|zad und der BAG RelEx ins Leben gerufen, um die Vernetzung, den Erfahrungstransfer und die fachliche Weiterentwicklung im Themenfeld Islamismusprävention voranzutreiben.

KN:IX connect hat sich zum Ziel gesetzt, die Islamismusprävention auf Bundesebene nachhaltig zu stärken und die Vernetzung von Akteur*innen im Themenfeld Islamismusprävention zu fördern. Darüber hinaus bündeln wir Kompetenzen und entwickeln die fachliche Expertise weiter, um Wissen und Methoden einem breiten Kreis zugänglich zu machen.

Mit KN:IX connect richten wir uns u. a. an Fachkräfte der Islamismusprävention sowie in angrenzenden Arbeitsfeldern sowie an Multiplikator*innen und Fachkräfte aus Schule, Wissenschaft, Verwaltung und (Sicherheits)Behörden sowie Landesdemokratiezentren und Partnerschaften für Demokratie. Darüber hinaus stehen wir Politik und Medien als Ansprechpartner*innen zur Verfügung.

KN:IX connect ist ein Verbund im Programmbereich Entwicklung einer bundeszentralen Infrastruktur im Bundesprogramm „Demokratie Leben!“

Trendreports sind das offizielle Publikationsformat von KN:IX connect. Sie dienen dazu, Trends und Herausforderungen im Feld der Islamismusprävention frühzeitig zu erkennen und systematisch aufzuarbeiten, um die gewonnenen Erkenntnisse für Akteur*innen zugänglich zu machen und den Austausch zwischen Forschung und Praxis zu fördern.

Die Publikation stellt keine Meinungsäußerung des BMBFSFJ, des BAFzA dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Publizierenden dieser Veröffentlichung die Verantwortung.

Ein Verbund von

BAG RelEx]

modus | zad

ufuq.de

IFAK e.V.
VEREIN FÜR MULTIKULTURELLE
KINDER- UND JUGENDHILFE -
MIGRATIONSRABBIT

Gefördert vom



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**