

## **Zusammenfassung der Dissertation von Lena Marie Uhlmann**

### **Einsamkeit und Wohlbefinden während lebensverändernder Ereignisse: Der Einfluss sozialer Gruppen während der COVID-19 Pandemie und in beruflichen Übergängen**

Diese Dissertation untersucht die Rolle sozialer Identität bei der Verringerung von Einsamkeit und beim Schutz des Wohlbefindens während Phasen tiefgreifender Lebensveränderungen. Aufbauend auf dem Social Identity Approach to Health (SIAH auch häufig als „social cure research“ bezeichnet; C. Haslam et al., 2018) und dem Social Identity Model of Identity Change (SIMIC; C. Haslam et al., 2021) besteht das übergeordnete Ziel darin zu prüfen, wie die Zugehörigkeit zu mehreren sozialen Gruppen (konzeptualisiert als Multiple Group Membership, MGM) als soziale Ressource fungiert, die Resilienz während Lebensumbrüchen unterstützt. Durch die Integration von Evidenz aus metaanalytischen, querschnittlichen und longitudinalen Studien adressiert die Dissertation zentrale empirische und konzeptionelle Lücken im Forschungsfeld zu sozialer Identität, Einsamkeit und dem Wohlbefinden während lebensverändernder Ereignisse.

Eine zentrale Grundannahme dieser Arbeit ist, dass lebensverändernde Ereignisse sich systematisch in ihren objektiven und subjektiven Merkmalen unterscheiden und dass diese Unterschiede ihre psychologischen Konsequenzen prägen. In Anlehnung an Filipp und Aymanns (2010) berücksichtigt die Dissertation mehrere Dimensionen, entlang derer solche Ereignisse kategorisiert werden können, darunter ihr Grad der Disruption, Kontrollierbarkeit, Vorhersagbarkeit, Normativität, affektive Valenz, Relevanz für persönliche Ziele sowie das Ausmaß, in dem sie grundlegende Überzeugungen über das Selbst und die Welt herausfordern. Dieses Rahmenmodell ermöglicht einen nuancierten Vergleich von Ereignissen, die sich stark hinsichtlich Struktur und Bedeutung unterscheiden. Der empirische Schwerpunkt liegt auf zwei solchen Ereignissen: der COVID-19-Pandemie und beruflichen Übergängen. Beide stellen Phasen sozialer Neuorganisation dar, unterscheiden sich jedoch erheblich in Bezug auf Disruption, Kontrollierbarkeit, Vorhersagbarkeit und Normativität.

Die ersten beiden Studien konzentrieren sich auf die COVID-19-Pandemie: eine kollektive, extern auferlegte und nicht-normative Krise, die das soziale Leben weltweit beeinträchtigte. Die Pandemie bildet einen besonders aufschlussreichen Kontext zur Prüfung des SIAH, da öffentliche Gesundheitsmaßnahmen zur Eindämmung der Virusübertragung häufig genau jene Formen sozialer Interaktion und Gruppenbeteiligung einschränkten, die üblicherweise vor Einsamkeit schützen. Einsamkeit wird definiert als unangenehmes Gefühl, welches sich aus einer wahrgenommenen Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen ergibt und sowohl quantitative als auch qualitative Aspekte sozialer Verbundenheit umfasst (Luhmann, 2022).

Studie 1 adressierte dieses Paradox, indem die bislang umfassendste Meta-Analyse zu longitudinalen Veränderungen von Einsamkeit während der COVID-19-Pandemie durchgeführt wurde. Das

systematische Review und die Meta-Analyse wurden bei PROSPERO (CRD42024539766) präregistriert. Die Suchstrategie umfasste PubMed, Scopus, PsycINFO und die COVID-19-Datenbank der Weltgesundheitsorganisation (einschließlich Preprint-Servern), ergänzt durch Google Scholar und Zitationsanalysen (Mai 2024). Von 6.520 identifizierten Datensätzen wurden 93 longitudinale Studien mit über 150.000 Teilnehmenden zu Studienbeginn eingeschlossen. Einsamkeit wurde über Mittelwerte sowie Prävalenzraten operationalisiert; als Effektstärken wurden verschiedene Maße genutzt (Percent of Maximum Possible, Hedges'  $g$ , log odds und log odds ratios).

Zur Berücksichtigung von lokalen Unterschieden im Pandemieverlauf integrierte die Meta-Analyse Daten des Oxford COVID-19 Government Response Tracker (Hale et al., 2021) und kategorisierte Effektstärken nach Veränderungen der Stringenz staatlicher Maßnahmen zur Pandemiebekämpfung zwischen Messzeitpunkten (steigend, fallend, konstant hoch, konstant niedrig). Die Ergebnisse zeigten, dass Einsamkeit zu Beginn strengerer Maßnahmen (Lockdowns) zuverlässig zunahm und bei Lockerungen wieder zurückging. Der Erholungseffekt war jedoch geringer als der anfängliche Anstieg, was anhaltende Störungen sozialer Verbundenheit nahelegt. Alter erwies sich als signifikanter Moderator: Eine Meta-Analyse korrelativer Befunde zum Alter und zur Einsamkeit zum jeweiligen Studienbeginn ergab eine mittlere negative Assoziation ( $r = -0.12$ ,  $k = 25$ ,  $N = 36.087$ , 95% KI  $[-0.17, -0.06]$ ), was bedeutet, dass jüngere Erwachsene höhere Ausgangswerte von Einsamkeit berichteten. Der Vergleich der ältesten und jüngsten Stichproben zeigte zudem, dass ältere Erwachsene sensibler auf Veränderungen in den Restriktionsniveaus reagierten. Das durchschnittliche Stichprobenalter sagte ebenfalls stärkere Veränderungen in Einsamkeit in der Meta-Regression vorher. Die Ergebnisse waren robust in Sensitivitätsanalysen, in denen Studien mit höheren Bias-Risikobewertungen und klinische Stichproben ausgeschlossen wurden. Dennoch blieb eine erhebliche unerklärte Heterogenität bestehen, was die Komplexität von Einsamkeit in einer Krise dieses Ausmaßes unterstreicht.

Die zweite Studie konzentrierte sich gezielt auf ältere Erwachsene während der Pandemie – eine Gruppe, die in der Meta-Analyse stärkere Veränderungen in Einsamkeit als Reaktion auf Änderungen in den staatlichen Maßnahmen zeigte. Eine repräsentative Befragung von 2.062 Bürgerinnen und Bürgern ab 60 Jahren in Dresden wurde zwischen Februar und Mai 2021 während eines nationalen Lockdowns durchgeführt. Studie 2a prüfte, ob MGM mit Wohlbefinden assoziiert ist. MGM wurde auf zwei Arten operationalisiert: über ein subjektives Maß zur erlebten Zugehörigkeit zu mehreren Gruppen und über eine formale Zählung der Teilnahme an spezifischen Gruppentypen (z. B. Sportvereine, arbeitsbezogene Gruppen, Hobbygruppen). Konsistent mit dem SIAH berichteten Personen mit mehr als einer Gruppenzugehörigkeit höheres Wohlbefinden, während Personen ohne jegliche Gruppenzugehörigkeit die niedrigsten Werte aufwiesen. Das subjektive Maß zeigte etwas stärkere und konsistentere Zusammenhänge, was darauf hindeutet, dass wahrgenommene

Zugehörigkeit psychologisch bedeutsamer ist als bloße formale Mitgliedschaften. Entgegen theoretischer Erwartungen pufferten jedoch weder die formale noch die subjektive MGM-Operationalisierung den negativen Zusammenhang zwischen pandemiebezogener Angst und Wohlbefinden ab. Dies ist ein Hinweis auf mögliche Grenzen der „social cure“ unter Bedingungen weitreichender sozialer Disruption.

Studie 2b erweiterte diese Analyse, indem sie Einsamkeit sowohl als Outcome als auch als potenziellen Mechanismus fokussierte. Beide MGM-Maße waren negativ mit Einsamkeit assoziiert, wiederum stärker für die subjektive Operationalisierung. Zudem vermittelte Einsamkeit statistisch den Zusammenhang zwischen MGM und Wohlbefinden, was erste Evidenz dafür liefert, dass verringerte Einsamkeit ein zentraler Wirkmechanismus ist, über den MGM psychisches Wohlbefinden fördert. Obwohl kausale Schlüsse aufgrund des querschnittlichen Designs eingeschränkt sind, liefern diese Befunde einen ersten Hinweis auf den postulierten Mechanismus.

Die dritte Studie verlagerte den Fokus auf ein grundlegend anderes lebensveränderndes Ereignis: Jobwechsel. Anders als die Pandemie ist ein Stellenwechsel individualisierter, häufig freiwillig, zeitlich klarer begrenzt und tritt oft mehrfach im Lebensverlauf auf. In einem longitudinalen Paneldesign wurden 548 Personen über drei Messzeitpunkte innerhalb von vier Monaten befragt. Die Stichprobe umfasste Personen mit kürzlich erfolgtem Jobwechsel ( $N = 435$ ) sowie eine Vergleichsgruppe, die seit mindestens zwei Jahren in derselben Position verblieben war ( $N = 176$ ); die Ausfallquote der Stichprobe über die Zeit betrug insgesamt 39,6%. Die Studie wurde auf PsychArchives (Uhlmann, 2025) präregistriert und nutzte anspruchsvolle statistische Verfahren, darunter mehrgruppenspezifische latente Wachstumskurvenmodelle sowie Strukturgleichungsmodelle.

Die Ergebnisse zeigten ein unerwartetes Muster: Personen mit Jobwechsel berichteten zu Beginn höheres Wohlbefinden, das sich im Verlauf an die Vergleichsgruppe angleich. Dieses Muster entspricht einem Honeymoon-Hangover-Effekt (Boswell et al., 2005), bei dem eine anfängliche Euphorie über den neuen Job mit der Anpassung an neue Anforderungen allmählich nachlässt. In Übereinstimmung mit Studie 2 war MGM positiv mit Wohlbefinden assoziiert. Dieser Effekt wurde erneut über Einsamkeit vermittelt; dieses Mal im methodisch solideren longitudinalen Design. Entgegen den Annahmen des SIMIC ergaben sich jedoch weder Identitätskontinuität noch Identitätsgewinn als Mediatoren. Stattdessen erwiesen sich berufliche und organisationale Identität als zentrale Prädiktoren für Wohlbefinden und Arbeitszufriedenheit. Explorative Analysen verdeutlichten zudem die Bedeutung kontextueller Faktoren für die Entwicklung beruflicher und organisationaler Identität, etwa notwendige Umzüge aufgrund des neuen Arbeitsplatzes oder die Anzahl früherer Stellenwechsel. Der Zeitpunkt des Stellenwechsels innerhalb der drei Monate vor Studieneintritt hatte keine signifikanten Effekte auf die zentralen Studienvariablen.

Zusammenfassend erweitern die drei Studien das empirische und theoretische Verständnis sozialer Identitätsprozesse im Kontext des Wohlbefindens. Über zwei stark unterschiedliche lebensverändernde Ereignisse hinweg zeigen die Befunde konsistent die Vorteile mehrfacher Gruppenzugehörigkeiten. MGM fördert Wohlbefinden primär über die Verringerung von Einsamkeit und unterstreicht soziale Verbundenheit als zentralen Resilienzmechanismus. Gleichzeitig identifiziert die Dissertation bedeutsame Grenzen des SIAH und SIMIC. Während der Pandemie; als viele mit sozialen Identitäten verbundene Aktivitäten und Möglichkeiten der Identitätsausübung gleichzeitig eingeschränkt waren; waren die protektiven Effekte von Gruppenzugehörigkeiten zwar sichtbar, jedoch begrenzt. Im Kontext beruflicher Übergänge erwiesen sich Identitätskontinuität und -gewinn als weniger relevant als angenommen, während berufliche und organisationale Identitäten eine größere Bedeutung hatten.

Über diese inhaltlichen Beiträge hinaus leistet die Dissertation einen methodischen Fortschritt, indem sie die Konzeptualisierung und Messung von MGM verfeinert. Durch den direkten Vergleich formaler und subjektiver Indikatoren zeigt sich, dass subjektiv erlebte MGM stärker und konsistenter mit Einsamkeit und Wohlbefinden verbunden ist – ein Befund, der für Messansätze spricht, die die internalisierte Erfahrung von Zugehörigkeit erfassen.

Als praktische Implikation hebt die Dissertation hervor, wie wichtig es ist, vielfältige Gruppenzugehörigkeiten in Gesellschaft und Organisationen zu fördern, um Einsamkeit zu reduzieren und Gesundheit in Zeiten des Umbruchs zu schützen. Interventionen sollten Einsamkeit auf unterschiedlichen Ebenen adressieren (Gesellschaft, Gemeinschaft, Arbeitsplatz, Individuum) und die spezifischen Bedürfnisse ihrer Zielgruppen berücksichtigen, etwa durch die Einbindung älterer Menschen in die Entwicklung von Maßnahmen für Senior:innen.

Die Dissertation zeichnet sich durch einige Stärken aus, darunter hohe gesellschaftliche Relevanz, methodologische Breite und den Einsatz naturalistischer Felddaten in verschiedenen Kontexten. Zugleich sollten die Befunde im Lichte typischer Einschränkungen in diesem Forschungsfeld interpretiert werden, einschließlich der ausschließlichen Verwendung von Selbstberichtsmaßen, nicht-experimenteller Designs sowie geografischer und populationspezifischer Begrenzungen. Insgesamt unterstreichen die Ergebnisse die Bedeutung des Erhalts oder Erwerbs bedeutsamer Gruppenzugehörigkeiten als zentraler Determinante des Wohlbefindens während Lebensumbrüchen. Damit leistet die Dissertation einen Beitrag zur Social-Cure-Forschung, indem sie zeigt, dass soziale Identitäten auch in unterschiedlichen Formen von Disruption essenzielle Ressourcen bleiben und zugleich die zentrale Rolle von Kontext, Ereignismerkmalen und Messansätzen für ihre Wirkungen herausarbeitet.