



Einsamkeit ist ein Gefühl

Ich brauche mehr Me-Time

- Das Leben wird zum Alleingang
- Abschaffen persönlicher Kontakte durch selbst „einchecken“
- Online-Einkäufe, Home-Office
- Essen bestellen, Filme streamen
- „Solo-Esser“ in Restaurants, Ein-Personen-Haushalte, Unabhängigkeit
- Ichbezogenheit oder Selbstfürsorge?
- „loneliness“ und „solitude“
- Sprachnachrichten vs. Telefonieren



Definition

- Ein subjektives Gefühl, das entsteht, wenn die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen.
- Dies kann sich sowohl auf fehlende emotionale Nähe als auch auf einen Mangel an sozialen Kontakten insgesamt beziehen.
- Wird heute als unangenehme und belastende Empfindung verstanden, die durch einen Mangel an gewünschten sozialen Bindungen entsteht – unabhängig davon, wie viele Menschen tatsächlich um einen herum sind.



Formen und Typen der Einsamkeit

❖ *Hauptformen:*

- emotionale Einsamkeit (das Fehlen enger vertrauensvoller Beziehungen)
- soziale Einsamkeit (fehlendes soziales Netzwerk)
- kollektive Einsamkeit (kein Mitglied einer größeren Gemeinschaft)
- physische Einsamkeit (Mangel an körperlicher Nähe und persönlichen Begegnungen)



Formen und Typen der Einsamkeit

❖ *Differenzierung nach Dauer und Kontext*

- vorübergehende Einsamkeit (kurze Episoden)
 - situationale Einsamkeit (besondere Lebensumstände)
 - chronische Einsamkeit (anhaltend über mehrere Jahre)
- Erhöht das Risiko für psychische und körperliche Erkrankungen - Depression, Schlafstörungen, Entzündungen oder Herz-Kreislauf-Beschwerden



Formen und Typen der Einsamkeit

❖ *Spezialisierte Typen:*

- existentielle Einsamkeit (tiefes grundlegendes Gefühl, vom Rest der Welt getrennt zu sein)
- intellektuelle und kreative Einsamkeit (Mangel an Menschen mit denen Gedanken, Interessen, kreative Projekte geteilt werden können)

➤ Fazit: Einsamkeit wird sehr unterschiedlich erlebt und geht über das bloße Alleinsein hinaus.



Funktion der Einsamkeit

❖ *Psychologische Funktion:*

- ein Warnsignal, dass zentrale soziale Bedürfnisse nicht erfüllt sind
- Motivator, das eigene Verhalten zu verändern
- Fördern der Selbsterkenntnis
- persönliche Weiterentwicklung



Funktion der Einsamkeit

❖ *Biologische und evolutionäre Funktion:*

- Grundsätzlich ist der Mensch ein soziales Wesen, alleine kann er, zumindest als Kind, nicht überleben.
- Evolutionär betrachtet fungiert die Einsamkeit als ein Motor zur Entwicklung sozialer Fähigkeiten.
- Das Sichern in der Gruppe von Sicherheit und Kooperation.
- Stärkt die Bindungsfähigkeit.
- Die Erfahrung von Einsamkeit aktiviert dieselben Hirnareale wie körperlicher Schmerz – elementar zum Überleben.



Psychologische Ursachen

- Stress und Überforderung
- Krankheit und ungesunder Lebensstil
- soziale Isolation
- Ausgrenzung und soziale Ablehnung
- Entwurzelung und Lebensveränderungen
- fehlende soziale Fähigkeiten
- Gefühl der Sinnlosigkeit und Resignation



Bindungstheorie

- Frühkindliche Bindungserfahrungen beeinflussen die Art und Weise, wie Menschen Nähe, Beziehungen und soziale Verbundenheit erleben.
- Unsichere oder gestörte Bindungsmuster in der Kindheit können zu der Schwierigkeit führen, stabile und vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen.
- Ängstliche und/oder unsicher-vermeidende sowie desorganisierte Bindungsstile erhöhen die Anfälligkeit für Einsamkeit, favorisieren ein negatives Selbstbild und beeinflussen die Resilienz gegenüber Stress und Einsamkeit.



Bindungstypen

- Sichere Bindung (Typ B): vertrauensvoll, offen
 - Unsicher-vermeidende Bindung (Typ A): vermeintlich unabhängig, ausgeprägtes Explorationsverhalten, Schwierigkeiten anderen zu vertrauen
 - Unsicher-ambivalente Bindung (Typ C): klammernd, schwer zu beruhigen, Pendeln zw. Nähebedürfnis und Angst vor Zurückweisung
 - Desorganisierte Bindung (Typ D): verwirrte widersprüchliche Verhaltensweisen, starke Unsicherheiten, Instabilitäten (häufig belastende Kindheitserfahrungen)
- Entwickeln sich in der frühen Kindheit und prägen häufig das Verhalten in späteren Beziehungen. Die Grenzen sind fließend.



Typische Kognitionen

- Das Gefühl der Einsamkeit ist auch stark kognitiv bestimmt:
- „Ich bin anders als die anderen, ich gehöre nicht dazu.“
- „Ich bin mit anderen nicht verbunden.“
- „Ich gehöre nirgendwo hin.“
- Solche Gedanken gehen dem Gefühl der Einsamkeit oft voraus und sind damit typische Auslöser und Interpretationen.
- Die Wahrnehmung in Bezug auf andere ist häufig verzerrt, man nimmt andere als fröhliche zusammenwirkende Gruppe wahr und übersieht mglw. Beziehungsangebote.



Folgen und Ausdruck

- häufige Folgegefühle: Angst, Selbsthass, Scham, Trauer
- verstärkte Nervosität, soziale Angst, depressive Verstimmungen
- dysfunktionale Versuche der Überwindung:
- Sucht, Selbstverletzungen, suizidale Kommunikation können kurzfristig soziale Kontakte ermöglichen, z.B. mit professionellen Helfern
- ein Teufelskreis kann entstehen, wenn sich Betroffene aufgrund von Scham und sozialen Rückzug noch weiter isolieren
- zusammengefasst werden durch längere Einsamkeit erhebliche Risiken für die psychophysische Gesundheit ausgelöst



Umgang mit Einsamkeit

❖ *Anerkennung und Bewusstsein:*

- Einsamkeit ist ein weit verbreitetes und normales Gefühl, keine Krankheit
- ich habe ein Gefühl, ich bin nicht das Gefühl
- die eigene Einsamkeit anerkennen, ohne sich dafür zu schämen
- sie als Signal zu sehen, dass man ggfs. mehr soziale Kontakte oder engere emotionale Bindungen braucht
- Annehmen des Alleinseins, Begegnung mit sich selbst durch Achtsamkeitsübungen, Selbsttröstung und Bewegung



Umgang mit Einsamkeit

❖ *Aktiv werden und soziale Kontakte pflegen:*

- Freunde und Familie per Telefon oder Videoanruf kontaktieren
- Teilnahme an Vereinen, Selbsthilfegruppen oder ehrenamtlichen Tätigkeiten
- nachbarschaftliche Kontakte pflegen und lokale Begegnungsangebote nutzen
- gemeinsame Aktivitäten wie Kochen, Sport, Musikhören oder Treffen in Gruppen
- sich bewusst in soziale Situationen begeben, auch wenn es Überwindung kostet
- das Gefühl „Sinnvolles“ zu tun, z.B. etwas Gutes für die soziale Umwelt zu schaffen
- Online-Communities



Umgang mit Einsamkeit

❖ *Eigene Bedürfnisse und Emotionen verstehen:*

- hinter Einsamkeit stecken tieferliegende Bedürfnisse wie emotionale Nähe, Zugehörigkeit, das Gefühl, gebraucht zu werden
- sich selber besser zu verstehen, z.B. auch durch professionelle Hilfe oder Therapie kann dabei helfen, die Ursachen der Einsamkeit zu erkennen und zu lösen
- das Wahrnehmen und Ausdrücken von Gefühlen kann hilfreich sein
- das Üben von sozialen Kompetenzen kann unterstützend sein



Umgang mit Einsamkeit

❖ *Wege bewusst Alleinsein zu nutzen:*

- Erholung und Stressabbau: zur Ruhe kommen, neue Energie tanken
- Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung: über eigene Wünsche und Lebensziele nachdenken, z.B. durch Tagebuchschreiben
- Kreativität und Problemlösung fördern, Entwicklung neuer Ideen
- innere Zufriedenheit und Selbstliebe stärken: eigene Gefühle und Gedanken wahrnehmen, sich kennenlernen und annehmen, Selbstfürsorge
- Aktivitäten nachgehen, die dir Freude machen



Umgang mit Einsamkeit

❖ *Haustiere gegen Einsamkeit:*

- nachweislich positive Wirkung, insbesondere Hunde
- Hunde fordern mehr Aufmerksamkeit und bieten intensive soziale Interaktionen, zudem zwingen Hunde ihre Besitzer zu regelmäßigen Gassirunden
- Katzen können Stress reduzieren und das Wohlbefinden durch Kuscheln und Streicheln fördern
- bringen insgesamt Struktur in den Alltag ihrer Besitzer, indem sie regelmäßige Pflege, Fütterung und Beschäftigung erfordern
- Bewusstsein für Verantwortung entscheidend in der Wahl eines Haustiers, sorgfältiges Informieren im Vorfeld nötig



Fazit

- Einsamkeit ist ein komplexes und tiefgreifendes Problem, das viele Menschen betrifft.
- Sie kann tiefgreifende Auswirkungen auf unsere psychische und physische Gesundheit haben.
- Es gibt Hoffnung und Wege diesem Gefühl entgegenzuwirken.
- Es liegt an uns allen, die Bedeutung sozialer Verbindungen zu erkennen und aktiv an der Gestaltung einer unterstützenden Gesellschaft mitzuwirken.
- Veranstaltungen wie diese sind eben aus diesen Gründen so wertvoll und wichtig, weil gemeinsam können wir einen Unterschied machen!





Vielen Dank

für Ihre
Aufmerksamkeit!