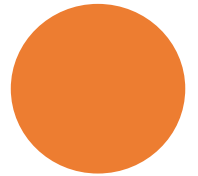


# Allein sein: Qual und Segen

Dr. Anton Bucher



- Aktuell wird eine drastische Zunahme von Einsamkeit behauptet: Die „neue Volkskrankheit: Schmerzhaft, ansteckend, tödlich“
- Vor allem die Lockdowns stärkten soziale Isolation
- Zugleich Eventgesellschaft: Viele Menschen können nicht mehr allein sein und etwas mit sich selber anfangen, ohne Handy



# Gliederung

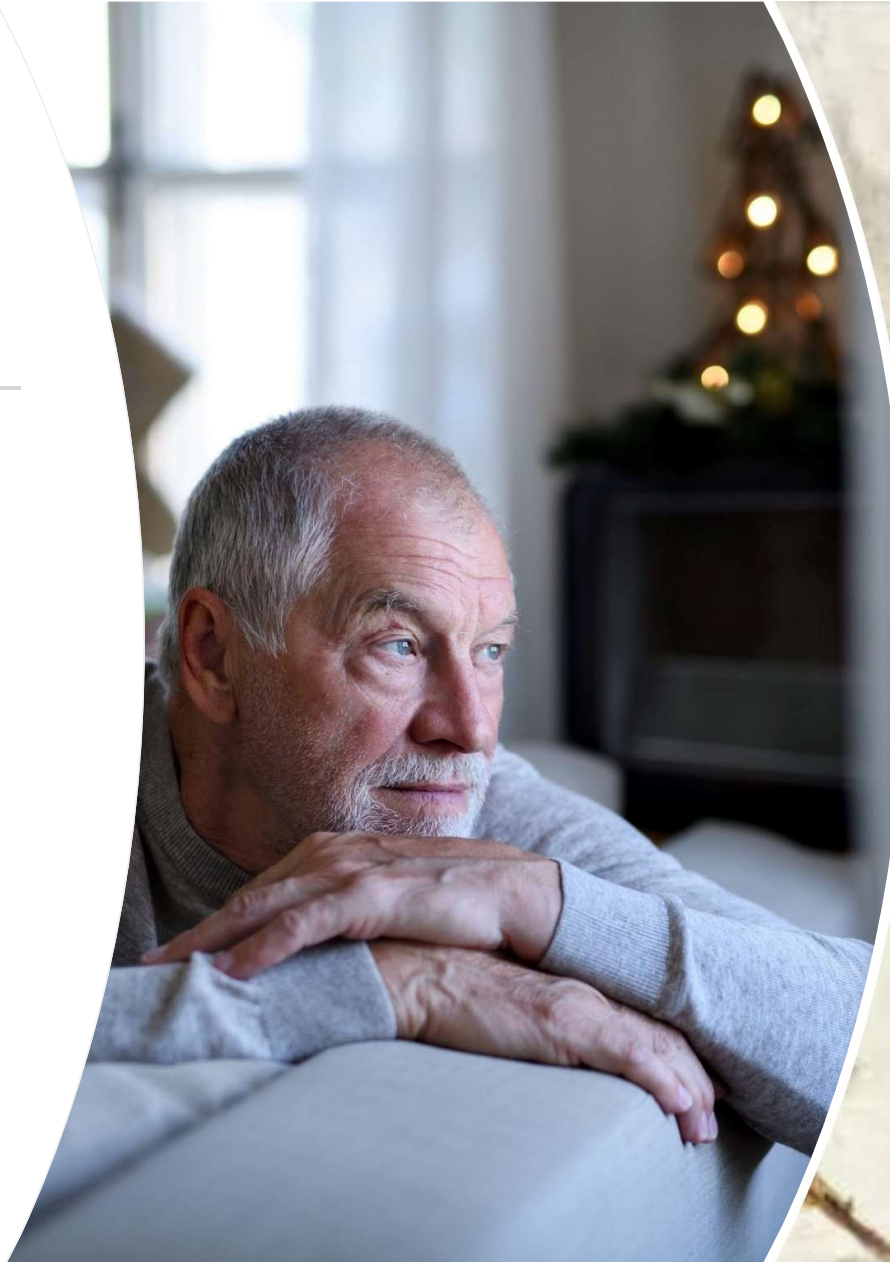
- Das schmerzhaftes Alleinsein: Einsamkeit (engl. Loneliness)
- Nur kürzer: Das wohltuende Alleinsein (engl. solitude)



- Einsamkeit durchzieht die gesamte Menschheitsgeschichte: Gilgamesch, 2400 v.Chr.
- „Einsam“ bedeutete im Neuhochdeutschen: „einig“, „einträchtig“
- Erst ab 18. Jhdt.: „Einsam“ als schmerzhaftes Erfahrung, wenn das soziale Netzwerk defizitär ist, sei es quantitativ, sei es qualitativ



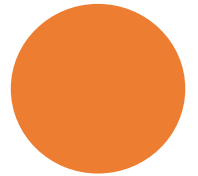
- Arten von Einsamkeit:
- Emotionale Einsamkeit: Trotz vielen Sozialkontakten keine tiefe Bindung zu jemandem
- Soziale Einsamkeit: Durchaus eine enge Beziehung, aber nur wenige Bekannte: Solitude à deux
- Existenzielle Einsamkeit: Letztlich ist jede/jeder einsam und stirbt allein, auch wenn andere zugegen sind



- Einsamkeit ist im Kopf: Menschen können auch in Menschenmassen einsam sein
- Sie beinhaltet viele Emotionen: Angst, Neid, Ärger, Minderwertigkeit, Verzweiflung, Langeweile, innere Leere

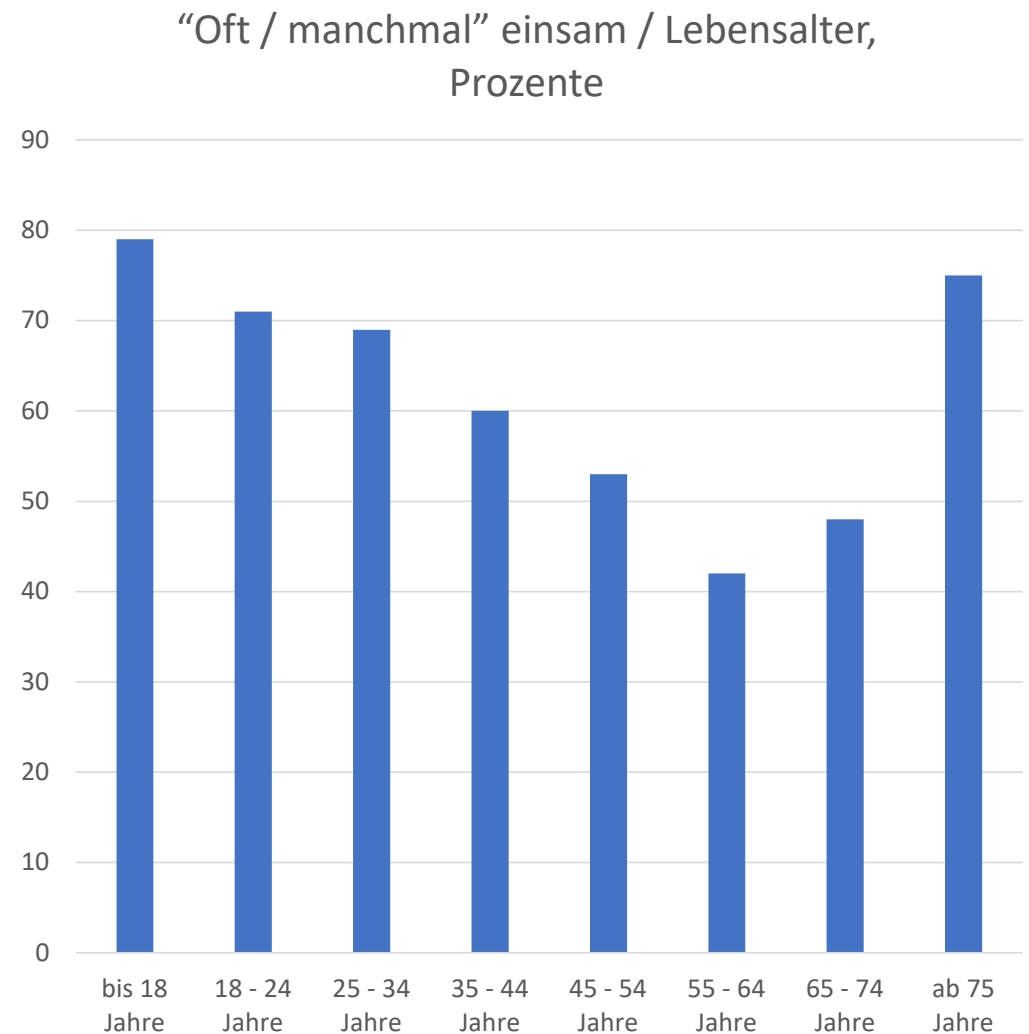


- Gibt es eine Einsamkeitsepidemie?
- Um die 10 Prozent der Bevölkerung stimmten zwischen 1996 und 2018 der Aussage zu: „Ich vermisse Menschen um mich herum“
- Onlinestudien bringen mehr Einsamkeit zu Tage: Stichprobeneffekt



# Einsamkeit im Lebenslauf

- Schon kleine Kinder sind einsamkeitsfähig
- Markanter Anstieg von Einsamkeit in der Jugend und im jungen Erwachsenenalter
- Erstaunlich geringe Einsamkeitsquoten im späteren Erwachsenenalter, entgegen dem gängigen Stereotyp
- Aber Anstieg von Einsamkeit nach dem 80. Lebensjahr, bei Frauen stärker, zumeist aufgrund von Verwitwung





## Was treibt in die Einsamkeit?

- Erblichkeit: Einsamkeit in etwa zu 50 % genetisch bedingt:  
Zwillingsstudien
- Persönlichkeitseigenschaften, speziell Neurotizismus
- Persönlichkeitsstörungen, speziell Borderline, Depression
- Auch Narzissten sind einsamer, auch wenn sie im Rampenlicht stehen (Hitler hatte keinen einzigen wirklichen Freund)



# Was treibt in die Einsamkeit

- Autisten wollen dazu gehören
- M. Sitzer: „Online macht junge Menschen einsam“ – zu undifferenziert
- Einsame neigen zum Einstieg in soziale Medien, die auch verbinden können.
- Passive und zu extensive Nutzung sozialer Medien macht einsam



- Mehr Singlehaushalte – mehr Einsamkeit? Nur geringfügig mehr
- Die Vereinzelung bei der Arbeit kann Einsamkeit steigern
- Aber noch desaströser ist Arbeitslosigkeit.
- Armut treibt in die Einsamkeit



## Inwiefern Einsamkeit schädigt: physiologisch

- Einsamkeit aktiviert das Schmerzzentrum im Gehirn: Herzschmerz
- Einsamkeit schädigt das kardiovaskuläre System, Hypertonie
- Einsamkeit ist Stress und steigert die Ausschüttung von Cortisol
- Auch stört sie den Schlaf und verleitet zu ungesunder Lebensweise



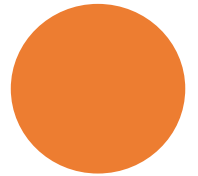
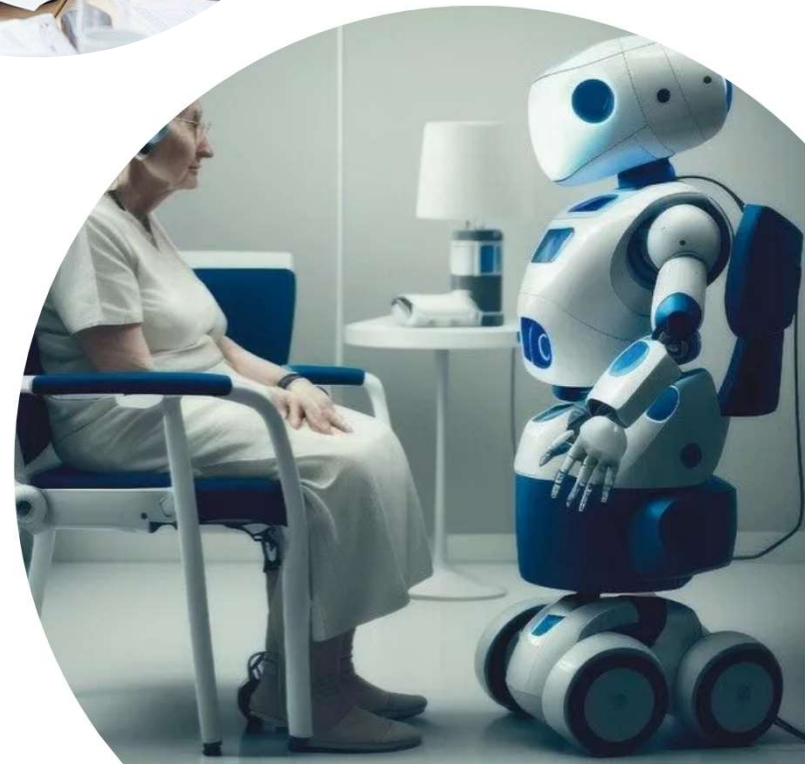
# Psychisch

- Einsamkeit ist mit Depression nicht identisch
- Einsame suchen Kontakte, Depressive meiden sie
- Aber Einsamkeit kann in Depression führen, schlimmstenfalls in Suizidalität
- Sie schwächt die Kognitionen und begünstigt Demenzerkrankungen enorm
- Einsamkeit fördert vereinsamendes Verhalten



# Therapeutische Strategien gegen Einsamkeit

- Interventionen zur sozialen Einbindung
- Verbessern sozialer Fertigkeiten, speziell Kommunikation
- Einsamkeitsfördernde soziale Kognitionen ändern. Ist am wirksamsten, auch Achtsamkeit und Meditation
- Technologiegestützte Interventionen gegen Einsamkeit, selbst Roboter



## Das positive Alleinsein

- Viele schöpferische Personen waren oft allein: Jesus 40 Tage in der Wüste, Marie Curie, tagelang allein im Labor, Rilke ...
- Allerdings hat die Präferenz für Alleinsein auch einen schlechten Ruf: Asozial, selbstsüchtig
- Die Diktatur der Extraversion



- „Alleinsein können ist eine Fähigkeit und Zeichen psychischer Reife“ (David Winnicott, Psychoanalytiker)
- Schon jüngere Kinder können zwischen Einsamkeit und allein sein unterscheiden, sind aber lieber mit anderen zusammen
- Jugend: Alleinsein wird positiver gesehen: In sich gehen, nachdenken, sich selber finden







Image licensed by Ingram Image

---

Erwachsenenalter: Das Alleinsein ist am seltensten (zahlreiche Verpflichtungen), wird aber vielfach positiv eingeschätzt und ist nicht soziales Desinteresse

---

Höheres Alter: Alleinsein häufiger, bei Frauen noch mehr, wird aber auch als positiv gesehen

“Die dritte Periode im Leben“: oftmals sehr schöpferisch

# Nutzen des Alleinseins

- Freiheit
- Kreativität: Menschen, die das Alleinsein auch mögen, sind schöpferischer: Newton, Einstein etc.
- Gerade im Alleinsein können sich Menschen anderen sehr nahe fühlen
- Alleinsein beruhigt, vor allem in der Natur, die intensiver wahrgenommen wird
- Vor allem Stille kann sehr heilsam sein, in einer akustisch verschmutzten Lebenswelt erst recht



- Alleinsein können ist der Persönlichkeitsentwicklung förderlich
- Neigung zu Alleinsein korreliert mit Selbstverwirklichung nach Maslow
- Alleinsein begünstigt auch spirituelles Wachstum



Vielen Dank für ihre  
Aufmerksamkeit!

---

