



Noëmi Seewer
Tobias Krieger

Ratgeber Einsamkeit

Informationen für Betroffene
und Angehörige

Ratgeber Einsamkeit

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 61

Ratgeber Einsamkeit

Dr. Noëmi Seewer, PD Dr. Tobias Krieger

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf,
Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wurde begründet von:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

**Noëmi Seewer
Tobias Krieger**

Ratgeber Einsamkeit

Informationen für Betroffene
und Angehörige

Dr. Noëmi Seewer, geb. 1993. 2013–2020 Studium der Psychologie in Bern. 2020–2023 wissenschaftliche Mitarbeiterin und Doktorandin an der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Bern. Seit 2021 Auszubildende im Postgradualen Masterstudiengang Psychotherapie und seit 2023 Postdoc und klinische Mitarbeiterin an der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Bern.

PD Dr. Tobias Krieger, geb. 1981. Eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut/Fachpsychologe für Psychotherapie FSP. 2002–2008 Studium der Psychologie an den Universitäten Bern (CH) und Rennes (F). 2009–2014 wissenschaftlicher Assistent am Psychologischen Institut der Universität Zürich. 2013 Promotion. Seit 2014 wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Bern. 2020 Habilitation. Seit 2009 psychotherapeutische Tätigkeit in verschiedenen Institutionen und seit 2018 leitender Psychologe an der Psychotherapeutischen Praxisstelle der Universität Bern.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten. All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com / Suriyawut Suriya
Satz: Franziska Stolz, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
Format: PDF

1. Auflage 2025

© 2025 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3249-6; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3249-7)

ISBN 978-3-8017-3249-3

<https://doi.org/10.1026/03249-000>

Nutzungsbedingungen:

Durch den Erwerb erhalten Sie ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das Sie zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere dürfen Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernt werden.

Das E-Book darf anderen Personen nicht – auch nicht auszugsweise – zugänglich gemacht werden, insbesondere sind Weiterleitung, Verleih und Vermietung nicht gestattet.

Das Entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Die Inhalte dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden. Das Verbot gilt nicht, soweit eine gesetzliche Ausnahme vorliegt.

Inhalt

Vorwort	7
1 Einsamkeit – Was ist das?	9
1.1 Wie äußert sich Einsamkeit?	9
1.2 Wie viele Menschen sind von Einsamkeit betroffen?	12
1.3 Bin ich einsam?	13
1.4 Risikofaktoren für Einsamkeit	15
1.5 Subjektiv wahrgenommene Ursachen von Einsamkeit	18
1.6 Einsamkeit sowie psychische und körperliche Gesundheit	20
2 Wie entsteht (chronische) Einsamkeit?	23
3 Was kann man selbst gegen (chronische) Einsamkeit tun?	28
3.1 Ein Modell für die Erklärung von überdauernder Einsamkeit	28
3.2 Auslöser und Ursachen von Einsamkeitsgefühlen	30
3.2.1 Kontext der Situation	30
3.2.2 Situative Auslöser	31
3.2.3 Veränderungen des sozialen Netzes	32
3.3 Betrachtung des sozialen Netzes	33
3.3.1 Beziehungspanorama	35
3.3.2 Bewusstsein für Gemeinsamkeiten stärken	37
3.3.3 Beziehungserwartungen	39
3.4 Automatische Gedanken und nicht hilfreiche Einstellungen	41
3.4.1 Frühe Beziehungserfahrungen	41
3.4.2 Automatische (hinderliche) Gedanken	43
3.4.3 Nicht hilfreiche Überzeugungen	46
3.4.4 Bewusstwerden motivationaler Konflikte	48
3.4.5 Umbewertung von Alleinsein – bewusstes Alleinsein	49
3.5 Verzerrte sozial-kognitive Prozesse	51
3.5.1 Aufmerksamkeitslenkung	51
3.5.2 Erinnerungen an positive soziale Interaktionen	52
3.5.3 Interpretationsverzerrung	54
3.6 Emotionale Reaktion	56

3.6.1	Achtsamkeit	56
3.6.2	Akzeptanz von Einsamkeitsgefühlen	57
3.6.3	(Selbst-)Mitgefühl	58
3.6.4	Freundlichkeit und Einsamkeit	60
3.7	(Wieder-)Aufbau und Vertiefung von Kontakten	61
3.7.1	Vertiefen aktueller vorhandener Kontakte	61
3.7.2	Auffrischen früherer sozialer Kontakte	63
3.7.3	Aufbau neuer sozialer Kontakte	64
3.7.4	Die Wirkung des eigenen Verhaltens	66
3.7.5	Situationsanalyse: Entspricht das tatsächliche Ergebnis dem gewünschten?	67
3.7.6	Beziehungsstiftende soziale Kompetenzen	69
3.8	Abschließende Bemerkungen	74
4	Häufige Fragen und Antworten	77
	Anhang	81
	Zitierte Literatur	81
	Literaturempfehlungen	82
	Arbeitsblätter	85

Vorwort

Einsamkeit ist ein durch und durch menschliches Gefühl und die meisten Menschen werden diesem Gefühl im Laufe ihres Lebens begegnen. Während es teilweise nur von kurzer Dauer ist, hält es bei einigen Personen über einen längeren Zeitraum an und kann sich sehr schmerzhaft und belastend anfühlen. Die Gründe, weshalb sich Menschen einsam fühlen, können sehr unterschiedlich sein. Deshalb nehmen auch die Wege für einen besseren Umgang mit Einsamkeit sehr unterschiedliche Formen an.

In diesem Ratgeber beschreiben wir verschiedene Arten von Einsamkeit und wie chronische Einsamkeit entstehen kann. Zudem werden Anregungen gegeben, die Sie ausprobieren können, um einen Weg aus einer anhaltenden Einsamkeit zu finden und mit Ihren Einsamkeitsgefühlen anders umzugehen.

Ein Ratgeber für Einsamkeit wird nie allen betroffenen Menschen helfen können. Das hängt auch damit zusammen, dass es äußere Umstände gibt, die man nur bedingt selbst beeinflussen kann. Zudem können die Ursachen von Einsamkeit auch so vielfältig sein oder zusammenwirken, dass eine individuelle Analyse der Faktoren nötig ist, um einen anderen Umgang mit Einsamkeit zu finden. Zudem können einem zwar die Einsamkeitsgefühle bekannt sein, ein bewusster Zugang zu möglichen Ursachen aber fehlen, sodass man auf ein Gegenüber angewiesen ist, um sich einen Überblick über alle Ursachen und aufrechterhaltenden Faktoren zu verschaffen.

Nichtsdestotrotz ist es unsere Absicht, mit diesem Ratgeber über Einsamkeit zu informieren und Ansatzpunkte zu geben, um einen anderen Umgang mit Einsamkeit zu finden. Wir legen im Ratgeber großen Wert darauf, dass unsere Aussagen wissenschaftlich fundiert sind, gleichzeitig aber auch eine Verständlichkeit für viele Menschen gegeben ist.

Die Fallbeispiele im vorliegenden Buch sind angelehnt an Personen, die mit uns über Ihre Einsamkeit gesprochen oder im Rahmen von Studien von ihrer Einsamkeit berichtet haben. Sie wurden jedoch so abgeändert (z. B. Initialen, Alter und/oder Geschlecht), dass die Personen nicht mehr identifizierbar sind. Etwaige Ähnlichkeiten zu Personen sind rein zufällig.

In vielen Fällen kann dieses Buch hilfreich sein, aber in vielen Fällen wird dieses Buch keine professionelle Unterstützung ersetzen können. Das ist auch nicht die Absicht dieses Buches. Wichtig ist, dass sich betroffene Personen ihrer anhaltenden Einsamkeitsgefühle bewusst werden, um etwas dagegen unternehmen zu können und/oder den Mut zu finden, professionelle Unterstützung aufzusuchen. Denn kein Mensch muss sich für seine Einsamkeitsgefühle schämen.

Aufgrund der besseren Lesbarkeit haben wir uns dazu entschlossen, bei Personenbezeichnungen die männliche und weibliche Form abwechselnd zu verwenden. Es sind jedoch immer alle Geschlechter gemeint.

Wir hoffen, dass dieser Ratgeber möglichst vielen betroffenen Menschen hilfreiche Inputs geben kann, und wünschen allen von Einsamkeit Betroffenen viel Zuversicht und eine gesunde Portion Geduld, Nachsicht und Mitgefühl – sowohl mit sich als auch mit anderen.

Unser Dank gilt einer Reihe von Menschen, die es uns ermöglicht haben, dieses Buch zu schreiben, sei es, dass sie mit uns ihre Einsamkeitserfahrungen geteilt haben, an wissenschaftlichen Studien teilgenommen haben, uns mit ihrer Forschung, ihren Theorien und ihrem kritischen Denken zum Thema zum Nachdenken angeregt haben, uns die Zeit oder (buchstäblich) den Raum zur Verfügung gestellt haben, um das Buch zu schreiben, oder uns einfach so annehmen, wie wir sind.

Wir beide kennen selbst Phasen von Einsamkeit. Das ist okay für uns; auch der Umstand, dass Sie dies nun wissen. Grundsätzlich sind wir der Meinung, dass Menschen mehr über Einsamkeit miteinander sprechen sollten.

Bern, Januar 2025

*Noëmi Seewer und
Tobias Krieger*

1 Einsamkeit – Was ist das?

Den meisten Menschen ist Einsamkeit ein bekanntes Gefühl. Einsamkeit ist ein Gefühl, das wir wahrnehmen können und welches als äußerst unangenehm empfunden wird. Betroffene beschreiben das Erleben oft als schmerzhaft und verbinden es mit dem Gefühl, keine Kontrolle darüber zu haben. Einsamkeit wurde von Betroffenen auch schon als „das mieseste Gefühl der Welt“ (orig. „the worst bloody feeling in the world“), als das Gefühl, ein Niemand im Nichts zu sein, oder als der „nackte Terror“ beschrieben. Diese Umschreibungen zeigen den starken Leidensdruck auf, der mit Einsamkeit einhergehen kann.

1.1 Wie äußert sich Einsamkeit?

Wir Menschen sind „soziale Wesen“. Dies bedeutet, dass wir neben körperlichen Grundbedürfnissen und anderen psychologischen Bedürfnissen, wie beispielsweise nach Selbstwertschutz, Lustgewinn und Unlustvermeidung oder Kontrolle, ein uns angeborenes psychologisches Grundbedürfnis nach sozialer Bindung haben (Grawe, 1998).

Merke

Das Bedürfnis nach zwischenmenschlichen Beziehungen ist ein grundlegend menschliches Bedürfnis. Es ist wohl bei den meisten Menschen vorhanden. Die Ausprägung unterscheidet sich aber von Person zu Person. Wie für jedes andere Bedürfnis ist es wichtig, dass wir es ernst nehmen und uns Zeit und Raum dafür nehmen, um es zu befriedigen.

Das Bedürfnis nach Bindung spielt gerade in den ersten Lebensjahren, in denen wir auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen sind, eine ganz zentrale Rolle. Haben wir in dieser Phase Bezugspersonen (z. B. Mutter oder Vater), die verlässlich für uns da sind, entwickeln wir im Optimalfall ein Grundver-

trauen in andere Menschen und Beziehungen. Diese ersten Beziehungserfahrungen prägen uns also für unser ganzes Leben.

Neben diesen ersten Beziehungserfahrungen kann das Bedürfnis nach Bindung auch im weiteren Verlauf des Lebens unzureichend befriedigt werden. Mangelt es einer Person an zufriedenstellenden Beziehungen oder fehlt ein Gefühl der Zugehörigkeit, kann sie sich einsam fühlen.

Einsamkeit entsteht dann, wenn wir eine Diskrepanz zwischen den von uns gewünschten und den aktuell vorhandenen Beziehungen wahrnehmen. Diese Diskrepanz kann sich sowohl auf die Qualität der Beziehungen als auch auf deren Anzahl beziehen. Einsamkeit ist ein unangenehmes Gefühl, welches ganz und gar subjektiv ist. Insofern sieht man einem Menschen von außen nicht an, ob er oder sie sich einsam fühlt oder nicht. Jemand kann von vielen Menschen umgeben sein und sich dennoch einsam fühlen, jemand anderes kann aber allein sein und sich nicht einsam fühlen. Einsamkeit wird oft auch mit sozialer Isolation verwechselt. Von sozialer Isolation wird gesprochen, wenn eine Person *objektiv* über wenige soziale Kontakte verfügt. Dies muss aber eben nicht automatisch bedeuten, dass sich diese Person einsam fühlt.

Einsamkeit ist ebenfalls zu unterscheiden von Alleinsein. Dabei verbringt eine Person Zeit allein, ohne mit anderen Menschen zu interagieren. Dies kann als angenehmer Zustand empfunden werden und beispielsweise Raum für Kreativität, die Auseinandersetzung mit sich selbst oder dem Nachgehen eigener Interessen bieten. Alleinsein wird auch damit in Verbindung gebracht, dass wir ganz wir selbst sein können, ohne durch äußere soziale Einflüsse in eine Rolle schlüpfen zu müssen.

Diese unterschiedlichen Begrifflichkeiten können in der Alltagssprache etwas verwirrend sein, sagen wir doch vielleicht „ich fühle mich allein“, wenn wir uns einsam fühlen, und „ich bin allein“, wenn wir allein sind. Ebenso kann mit „ich fühle mich isoliert“ ein Gefühl von Einsamkeit beschrieben werden, was die Verwirrung zusätzlich vergrößern kann.

Einsamkeit geht häufig mit Scham einher. Es kann schwierig sein, dieses Gefühl zuzulassen und es sich selbst gegenüber einzugestehen – geschweige denn, mit anderen darüber zu sprechen und ihnen die eigenen Einsamkeitsgefühle zu offenbaren.

Häufig ist Einsamkeit ein kurzer und vorübergehender Zustand. Oft stellt sie sich auch in schwierigen Übergangsphasen des Lebens ein, etwa nach dem Todesfall einer geliebten Person, einem Wohnortwechsel oder dem Auszug der eigenen Kinder. Solche Ereignisse und Übergangsphasen können mit einer Veränderung des sozialen Netzes einer Person einhergehen. Gelingt es der Person, sich an die veränderten Umstände anzupassen und ihre sozialen Beziehungen wieder so zu gestalten, dass sie sich eingebunden fühlt, ebbt Einsamkeitsgefühle vermutlich wieder ab. Gelingt dies jedoch nicht, können Einsamkeitsgefühle andauern und über einen längeren Zeitraum bestehen. Hier ist oftmals auch die Rede von *chronischer, überdauernder* oder *anhaltender* Einsamkeit. Ein allgemeingültiges Zeitkriterium, ab wann Einsamkeit als „chronisch“ bezeichnet wird, gibt es jedoch nicht. In wissenschaftlichen Studien werden Zeiträume von sechs Monaten bis zu zwei Jahren als Mindestdauer für das Vorliegen chronischer Einsamkeit diskutiert.

Es können verschiedene Arten von Einsamkeit unterschieden werden. Nicht in allen Fällen ist es unmittelbar klar, welche Einsamkeit man empfindet, und es können auch mehrere Arten zur selben Zeit erlebt werden.

- *Emotionale (auch: intime) Einsamkeit:* Man sehnt sich nach engen und vertrauensvollen Beziehungen.
- *Soziale Einsamkeit:* Man sehnt sich nach Kontakt zu einem sozialen Netz. Dazu gehören z.B. Freundinnen und Freunde, Nachbarinnen und Nachbarn und Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen.
- *Kollektive Einsamkeit:* Man fühlt sich nicht als Teil einer größeren Gemeinschaft. Dabei kann es sich um konkrete Gruppen wie Vereine oder um abstraktere Gemeinschaften wie die „Gesellschaft“ als solches handeln.
- *Körperliche Einsamkeit:* Man sehnt sich nach körperlichem Kontakt, wie z.B. einer Umarmung.
- *Existenzielle Einsamkeit:* Diese Art der Einsamkeit basiert auf der Grundidee, dass alle Menschen fundamental voneinander isoliert sind und es immer eine unüberwindbare Grenze zwischen Menschen gibt, ganz egal, wie nah sie sich sind.

Die Unterscheidung verschiedener Formen von Einsamkeit nach Dauer oder auch Art sowie der Umstand, dass Einsamkeit ein subjektives Empfinden ist, verdeutlicht, dass sich dieses Gefühl bei verschiedenen Menschen sehr unterschiedlich äußern kann, jedoch meist als schmerzhaft und unangenehm empfunden wird.