

Einsamkeit, das Schicksal im Alter

Christian Jagsch Prim Dr.
Psychiater, Psychoanalytiker, Geriater



www.alterspsychiatrie.at

Abteilung für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie, LKH Graz II
Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, MUG



Überblick

- Einleitung – Definitionen
- Epidemiologie

- soziologische Perspektive
- medizinische Perspektive
- philosophische Perspektive
- psychoanalytische Perspektive
- politische Perspektive

- Therapie
- Zusammenfassung

Einleitung – Definitionen

- Einsamkeit ist ein allen Menschen gemeinsames Phänomen, ein subjektives Erleben, wie die Angst.
- Akute, periodische Einsamkeit ist unangenehm und schmerzhaft, jedoch handhabbar. Chronische Einsamkeit hingegen ist ein Zustand der das gesamte Dasein zu unterminieren droht.
- Einsamkeit kann zum Symptom einer Erkrankung werden, wie bei der Depression, auch kann sich aus dem subjektiven Gefühl eine eigenständige Erkrankung entwickeln.
- Einsamkeit kennt 2 Gipfel, einmal in der Jugend (Urbanisierung, Digitalisierung und Nutzung sozialer Online-Dienste als Ursache ???) und im Alter (vor allem Frauen – früheres Versterben der Männer, andere Verluste, Auszug der Kinder, körperliche Erkrankungen)

Manfred Spitzer, Einsamkeit – eine unerkannte Krankheit, Verlag Droemer, 2019
Lars Svendsen, Philosophie der Einsamkeit, S. Matrix Verlag, 2016; 2020

Abteilung für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie, LKH Graz II
Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, MUG



Einleitung - Definitionen

- Einsamkeit ist eine gefühlsmäßige Reaktion darauf, dass das Bedürfnis einer Person nach Bindung zu anderen nicht befriedigt ist.
- Einsamkeit ist ein Gefühl des Unbehagens, ein soziales Hungergefühl oder auch ein sozialer Schmerz.
- Einsamkeit hat die Tendenz selbstverstärkend zu sein, sozialer Schmerz erzeugt Rückzug vom Sozialen.
- Alleinsein ist zunächst eine rein numerische und physische Bezeichnung, die nur besagt, dass man nicht von anderen umgeben ist, ohne etwas über die Bewertung positiv oder negativ auszusagen. Alleinsein hat keine emotionale Dimension. Alleinsein und einsam sein sind sowohl logisch als auch empirisch unabhängig voneinander.
- Man ist allein aufgrund einer eigenen Entscheidung, jeder hat ein Anrecht auf Privatleben. Man kann auch allein sein, weil man sozial isoliert ist.

Lars Svendsen, Philosophie der Einsamkeit, S. Matrix Verlag, 2016; 2020

Abteilung für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie, LKH Graz II
Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, MUG



Soziologische Perspektive

- Man unterscheidet eine emotionale Einsamkeit, verstanden als Fehlen von intimen Beziehungen, eine soziale Einsamkeit, definiert als Fehlen zum Beispiel von Freundschaften und schließlich eine kollektive Einsamkeit als fehlende Integration in eine größere Gemeinschaft.

Die Unterscheidung ist qualitativ, man kann an einer Form leiden, ohne an der anderen zu leiden.

(Robert Weiss, Loneliness The Experience of Emotional and Social Isolation, MIT Press; New ed Edition, 1975)

- Das subjektiv erlebte Gefühl der Einsamkeit korreliert nicht mit der Anzahl der sozialen Kontakte, auch nicht mit dem Ausmaß der realen sozialen Unterstützung.
- Einsamkeit korreliert jedoch mit der Persönlichkeitsstruktur, zu hoher Erwartungshaltung und mangelndem Vertrauen.
- Schlagzeilen über eine Einsamkeitsepidemie seien unwahr und nicht hilfreich.

(ourwordl-indata.org/loneless-epidemic)

Manfred Spitzer, Einsamkeit – eine unerkannte Krankheit, Verlag Droemer, 2019
Lars Svendsen, Philosophie der Einsamkeit, S. Matrix Verlag, 2016; 2020

Abteilung für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie, LKH Graz II
Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, MUG



Soziologische Perspektive

- Die **sozialen Medien** scheinen uns **eher sozialer zu machen, nicht weniger**. Generell haben wir heute weitaus mehr Kontakt zu Freunden und Familie als früher.
- Die wichtige Frage sei **nicht nach der Häufigkeit oder zeitlichen Ausdehnung** des Gebrauchs der sozialen Medien, sondern die Frage, ob diese Internet-Aktivitäten **die offline-Beziehungen im wirklichen Leben ersetzen sollen oder nur ergänzen**. (Alberti F., A biography of Loneliness, Oxford press, 2019)
- Es ist einfach nicht möglich zu sagen, ob **soziale Medien gut oder schlecht für die psychische Gesundheit sind. Sie sind beides**. (Foukles L., Losing Our Minds. What Mental Illness Really Is and What It Isn't. The Botley Head Ltd., London 2021)

Lars Svendsen, Philosophie der Einsamkeit, S. Matrix Verlag, 2016; 2020

Rainer Gross, Allein oder einsam? Die Angst vor der Einsamkeit und die Fähigkeit zum Alleinsein, Böhlau Verlag Wien Köln, 2021

Abteilung für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie, LKH Graz II
Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, MUG



Soziologische Perspektive

Exogen verursachte Einsamkeit oder soziale Exklusion

Definition:

„Prozess, durch den **bestimmte Personen an den Rand der Gesellschaft gedrängt werden** und durch ihre Armut bzw. wegen unzureichender Grundfertigkeiten oder fehlender Angebote für lebenslanges Lernen oder aber infolge von Diskriminierung an der vollwertigen Teilhabe gehindert werden“

(EU Kommission, 2004)

Risikofaktoren:

Armut, höheres Alter, massive Trauma-Erfahrungen, Alkohol-und Drogenmissbrauch, chronische Erkrankungen und Schmerzen, psychische Erkrankungen, Behinderung, Arbeitslosigkeit, Migration

Rainer Gross, Allein oder einsam? Die Angst vor der Einsamkeit und die Fähigkeit zum Alleinsein, Böhlau Verlag Wien Köln, 2021

Abteilung für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie, LKH Graz II
Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, MUG

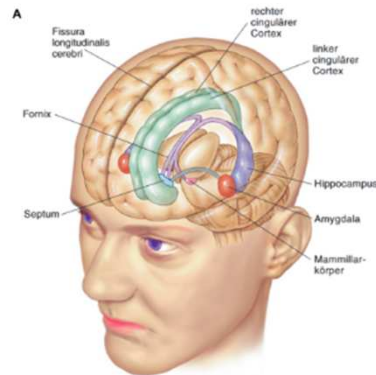


Medizinische Perspektive

- **Einsamkeit und chronischer Stress**, z. B. im Berufsleben durch die fehlende Anwesenheit und der zu geringen Unterstützung des Chefs/der Chefin.
- **Frühe Traumatisierung, wie Einsamkeit und Vernachlässigung in der frühen Kindheit** führt zu langfristiger **Veränderung der Stressverarbeitung** (Veränderung der Stressverarbeitung im Hippocampus durch Reduktion der Cortisol-Rezeptoren)
- **Chronischer Stress führt zu einer Fehlregulation und einer Fixierung auf höherem Niveau** bzgl. der Stresshormone und deren Wirkung auf den Körper. Der Körper bleibt in Alarmbereitschaft („Daueralarm“) obwohl keine unmittelbare Gefahr droht.
- Das Hormon Oxytocin wird vermehrt ausgeschüttet bei positiver und stützender Bindung und ist einer der effektivsten Reduzierer von Cortison.

Genetische bedingte Schwäche/Mangel der Oxytocin-Rezeptoren bei Menschen verursacht ein stärkeres Auftreten des Gefühls von Einsamkeit.

(Lucht M, et al. Associations between the oxytocin receptor gene (*OXTR*) and affect, loneliness and intelligence in normal subjects. Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry, 2009)



Medizinische Perspektive Neurowissenschaft

- Bei **schmerzlich erlebter Einsamkeit** werden 2 Hirnrare aktiviert, der **anteriore zinguläre Kortex (ACC)** und der **rechter ventrale präfrontaler Kortex**.
- Der anteriore zinguläre Kortex wird **auch bei körperlichen Schmerzen** als Teil des Schmerznetzwerkes aktiviert.
- Das ACC ist ein wichtiger Bestandteil im größeren Verband zentralnervöser Module, die unter dem Begriff „**Social Brain**“ zusammengefasst werden.
So wie die Emotionen im „Limbischen System“ lokalisiert sind.

Beispiele aus der Praxis:

- Menschen mit Depressionen erleben oft Einsamkeit und zugleich empfinden sie Schmerzen
- Chronisch depressive Menschen zeigen oft auch einen Schmerzmittelmissbrauch
- Umgekehrt zeigen Menschen, die starke Schmerzen haben dürften aber in einer funktionierenden Beziehung oder Familie leben ein reduziertes Schmerzempfinden.
- Schmerzmittel können das Erleben von Einsamkeit reduzieren

Bild: Stockhorst U. 2.1. Psychobiologische Grundlagen. In: Deinzer R, von dem Knesebeck O, editors. Online Lehrbuch der Medizinischen Psychologie und Medizinischen Soziologie. 2018
Manfred Spitzer, Einsamkeit – eine unerkannte Krankheit, Verlag Droemer, 2019

Medizinische Perspektive

Einsamkeit macht krank über eine chronische Stressreaktion und kann führen zu:

- Bluthochdruck
- Stoffwechselstörung (Übergewicht, Diabetes)
- Gefäßleiden (Schlaganfall, KHK, Herzinfarkt)
- Lungenerkrankungen
- Immunsuppression (Infektions-, Krebserkrankungen)

- Schlafstörungen
- Depressionen, Suizid
- Psychosen, wahnhafte Störungen
- Suchterkrankungen
- Persönlichkeitsstörungen
- **Dementielle Erkrankungen (rascheren Progression)**

Philosophische Perspektive

- Die Fähigkeit, anderen zu vertrauen und die Fähigkeit sich an sie zu binden, sind eng miteinander verbunden. Geringes Vertrauen führt zur mehr Einsamkeit, sowohl auf individueller als auch auf kollektiver/nationaler Ebene.
- Freundschaft und Liebe bewahren vor Einsamkeit (Aristoteles, Kant, Montaigne).
Die Verliebtheit jedoch, die Anfangszeit der Liebe, birgt die Gefahr, wenn sie nicht erwidert wird, die Einsamkeit besonders stark wahrzunehmen (Die Leiden des jungen Werther, Goethe).
- Die Liebe ist die Begegnung zweier Einsamkeiten, was weniger einsam macht.
- Der Einsame ist auch deshalb einsam, weil er vollkommen unmögliche Anforderungen an die Freundschaft und die Liebe stellt.

Lars Svendsen, Philosophie der Einsamkeit, S. Matrix Verlag, 2016; 2020

Abteilung für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie, LKH Graz II
Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, MUG



Philosophische Perspektive

Die gute Einsamkeit – die schlechte Einsamkeit

- Die gute Einsamkeit bietet Freiheit und die Möglichkeit sich etwas zu widmen.

„Die Einsamkeit sei jedoch für „schwache und mittelmäßige Seelen direkt gefährlich“, weil sie Schwermut erzeuge, daher sollen auch große Philosophen und Dichter die Einsamkeit nur ab und an aufsuchen“ (Garve, C., Ueber Gesellschaft und Einsamkeit, 1797/1800).

- Die Fähigkeit Einsamkeit auszuhalten, muss erlernt werden (Nietzsche F.). Die Fähigkeit zu Selbstgenügsamkeit ist dafür erforderlich, d.h. mit sich selbst gut alleine sein zu können.

- Nur durch die Einsamkeit kann man der werden, der man ist, die wirkliche Philosophie findet in einer rätselhaften Einsamkeit statt (Heidegger M.)

- Das Privatleben ist eine Version der institutionalisierten guten Einsamkeit, ein Raum des Rückzug und des Schutzes.

Psychoanalytische Perspektive

Psychoanalytische Entwicklungstheorie

- Für das Baby muss irgendein Erwachsener (meist die Mutter/Vater), jene entscheidende emotionale Leistung erbringen, ohne die niemand zu Subjekt werden kann: Es geht um **eine haltende, verstehende Beziehung**, die jegliches Fühlen und Denken erst ermöglicht.
- „Eine befriedigende frühe Beziehung zur Mutter setzt einen engen Kontakt zwischen dem Unbewussten der Mutter und dem des Kindes voraus. Er bildet die Grundlage der Erfahrung, zutiefst verstanden zu werden... Es bleibt die **Sehnsucht nach dem Verstehen ohne Worte** - letztlich eine Sehnsucht nach der frühesten Beziehung zur Mutter. **Diese Sehnsucht trägt zum Gefühl der Einsamkeit bei** ... (Klein Melanie, Zum Gefühl der Einsamkeit, Gesammelte Schriften, 1963,1996)
- Konzept des „**good enough mothering**“, dass die Mutter auch die Äußerungen von Ärger, Wut und Trotz des Kindes erträgt und das Kind nicht ablehnt. Auch ist es wichtig, dass die Mutter **anwesend und erreichbar** bleibt.

Rainer Gross, Allein oder einsam? Die Angst vor der Einsamkeit und die Fähigkeit zum Alleinsein, Böhlau Verlag Wien Köln, 2021

Abteilung für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie, LKH Graz II
Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, MUG



Psychoanalytische Perspektive

- Im Laufe der ersten Lebensjahre entsteht im idealen Fall im Kind eine innere Sicherheit/ein gutes inneres Objekt, das es ihm ermöglicht **allein in der Gegenwart der Mutter zu sein**.
- „Die Basis unserer Fähigkeit, später befriedigende Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen, **ist die bereits davor entwickelte Fähigkeit zum Alleinsein**“.
- **„Intime Verbindungen zu anderen Menschen sind die Achse**, um die herum das Leben einer Person kreist, nicht nur als Säugling, Kleinkind oder Schulkind, sondern auch die Pubertät hindurch, im reifen Alter und weiter bis ins Alter hinein. **Durch diese Verbindungen erlangt eine Person ihre Stärke und ihre Lebensfreude ...**“

John Bowlby, Loss-Sadness and Depression: Attachment and Loss Volume 3 EJM, 2008#

Rainer Gross, Allein oder einsam? Die Angst vor der Einsamkeit und die Fähigkeit zum Alleinsein, Böhlau Verlag Wien Köln, 2021

Abteilung für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie, LKH Graz II
Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, MUG



Psychoanalytische Perspektive

- Der **zentrale innere Konflikt** bzgl. Einsamkeit begleitet uns ein Leben lang, nämlich die Lösung zwischen **Autonomie/Individualität versus Abhängigkeit**.
- Die **Fähigkeit zum befriedigenden Alleinsein** ist ein **zentrales Thema** aller **psychotherapeutischen Schulen**.
- Ein wichtiges Thema ist die Bearbeitung der **Trennungsangst**.
- **Psychoanalyse bedeutet ja nichts anders, als allein zu sein in der Gegenwart eines anderen.**

Rainer Gross, Allein oder einsam? Die Angst vor der Einsamkeit und die Fähigkeit zum Alleinsein, Böhlau Verlag Wien Köln, 2021

Abteilung für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie, LKH Graz II
Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, MUG



Politische Perspektive (Ö)



PLATTFORM GEGEN EINSAMKEIT

Die Plattform gegen Einsamkeit & soziale Isolation bündelt die zahlreichen Kooperationen, Initiativen und Wissensbestände zu diesem zukunftsrelevanten Querschnittsthema in Österreich (13.05.2022)

[Angebote gegen Einsamkeit aus Wien](#)

Begegnungs-Cafe mit Pfiff

Bewegte Apotheke

Fit im Kopf

Gehirnjogging

Politische Perspektive (D)

Gemeinsame Strategie gegen Einsamkeit entwickeln (14.06.2022)

Bundesfamilienministerin Lisa Paus startete die Arbeit an einer Strategie gegen Einsamkeit, die in einem breiten Beteiligungsprozess entstehen soll. Ziel ist, Einsamkeit stärker zu beleuchten und zu begegnen.

Das Kompetenznetz Einsamkeit

Kernaufgaben des Kompetenznetzes Einsamkeit sind, den gesellschaftlichen Zusammenhalt und das solidarische Miteinander zu stärken. Dazu werden Faktoren der aktiven Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit erforscht, Strategien gegen Einsamkeit weiterentwickelt sowie Wissen zum Thema weiterverbreitet. Zudem soll die Sensibilisierung in der Gesellschaft für einsame Menschen erhöht werden.

Das Projekt wird durch das Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. umgesetzt und vom Bundesfamilienministerin gefördert.

Politische Perspektive (D)

Einsamkeit begegnen

Bereits jetzt setzt sich das Bundesfamilienministerium für die Belange einsamer Menschen ein:

- Über das [Programm des Malteser Hilfsdienstes "Miteinander Füreinander"](#) sollen an rund 110 Malteser-Standorten besonders hochbetagte Seniorinnen und Senioren erreicht werden.
- Mit dem [Programm "Stärkung der Teilhabe Älterer - Wege aus der Einsamkeit und sozialen Isolation im Alter"](#) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) werden 29 Modellprojekte bis Oktober gefördert, die ungewollter Einsamkeit und zugleich Altersarmut entgegenwirken.
- Ab Oktober schließt sich ein weiteres [ESF Plus-Programm zur Stärkung der Teilhabe älterer Menschen](#) an. Bis zum September 2027 können rund 80 Projekte mit sozial neuartigen Angeboten gefördert werden.
- Zudem helfen die bundesweit von uns geförderten [530 Mehrgenerationenhäuser](#), Isolation sowie Einsamkeit zu verhindern
- Mit dem [Projekt Zukunftswerkstatt Kommunen](#) werden Kommunen unterstützt, die Folgen des demografischen Wandels zu gestalten. Dabei geht es unter anderem um die Einrichtung von Orten der Begegnung wie zum Beispiel den Jugendläden im sächsischen Riesa oder die Erzählsalons in plattdeutscher Sprache im Emsland.

Gesellschafts-Politische Perspektive (EU)



Oktober 2020



<http://digi-ageing.eu/de/>

Abteilung für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie, LKH Graz II
Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, MUG



Gesellschafts-Politische Perspektive (WHO)

Mai 2020

[www.who.int/teams/social-determinants-of-health/
demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness](http://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness)

Abteilung für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie, LKH Graz II
Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, MUG



Therapie der „schlechten“ Einsamkeit

1. Vermehrung der Kontaktmöglichkeiten (Geben, Helfen, Singen, Tanzen)

Übung:

Geben sie ihrem/ihrer Sitznachbarn/Sitznachbarin die Hand, stellen sie sich mit ihrem Namen vor und bedanken sich dafür, dass sie sich heute begegnen durften.

2. Soziale Unterstützung – Gesellschaftspolitische Aufgabe, vor allem zu Reduzierung der sozialen Exklusion/Isolierung

3. Training von sozialen Fertigkeiten und unserer Einsamkeitsfähigkeit durch Humor, Bildung und Religion (Marquard O., 1928-2015)

4. Medikament gegen Einsamkeit (Pregnenolon, Steroidhormon wie Progesteron)

Das Alarmsystem der einsamen Menschen dämpfen, die Angst vor sozialen Situationen reduzieren.

Bisher keine überzeugenden Resultate in klinischen Studien. (Simmanek, J., 2020)

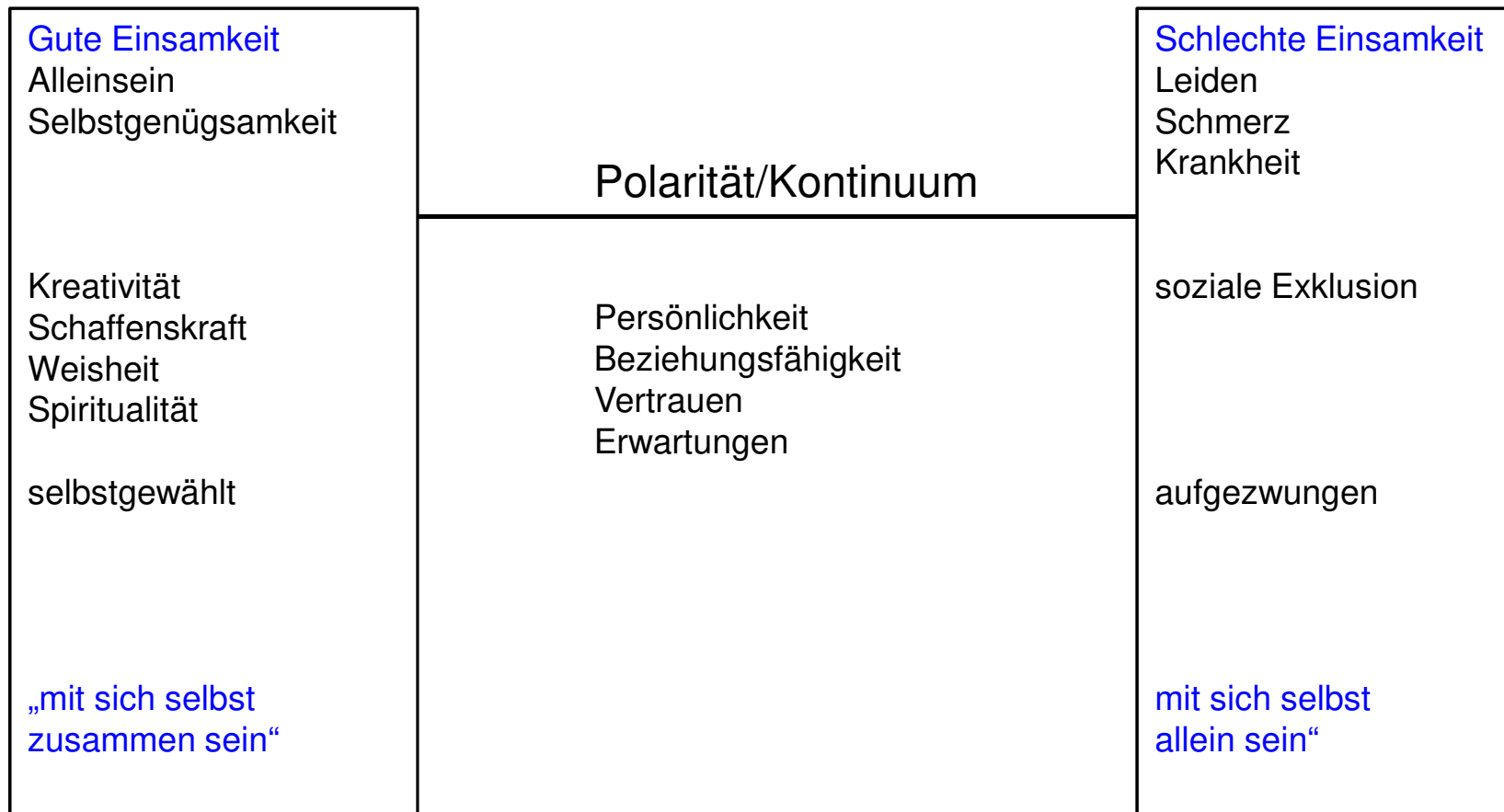
Therapie der „schlechten“ Einsamkeit

5. Psychotherapie

- Die Lösung muss in der Arbeit des Einsamen mit sich selbst liegen.
- Trauerarbeit und innere Versöhnung („Verbitterung reduzieren“)
- Vertrauen fördern
- Realistische Erwartungen entwickeln („das soziale Hungergefühl kalibrieren“)
- Befriedigendes Alleinsein erlernen

Ziel: Eine hinlängliche gute Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen

Zusammenfassung



Zusammenfassung

- Nichts ist gesünder im Sinne der Verlängerung des eigenen Lebens als die aktive Teilnahme an der Gemeinschaft mit anderen Menschen.
- Wir brauchen nicht nur andere, wir bedürfen auch, von anderen gebraucht zu werden.
- Kampagne gegen Einsamkeit und sozialer Isolation, wie für gesunde Ernährung, mehr Bewegung und Rauchstopp. Der Fokus muss auf vertrauensbildenden Maßnahmen liegen, die Vergrößerung des Angebots für mehr sozialen Kontakte und verstärkter sozialer Unterstützung hat leider bisher weniger Erfolg gebracht (lt. Studien).