

Einsamkeit, das Schicksal im Alter ?

Christian Jagsch Prim Dr.
Abteilung für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie

Neuropsychiatrischer Nachmittag
11.2.2026



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 unangenehme 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.

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.

(ourworld-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

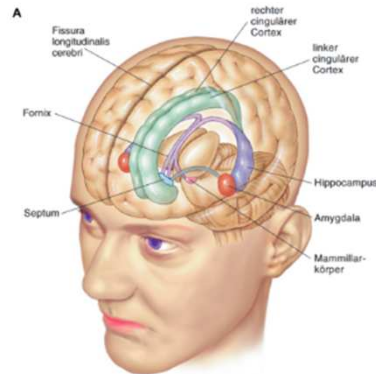
Abteilung für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie, LKH Graz II
Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, MUG



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 Hirnareale 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)**

Medizinische Perspektive

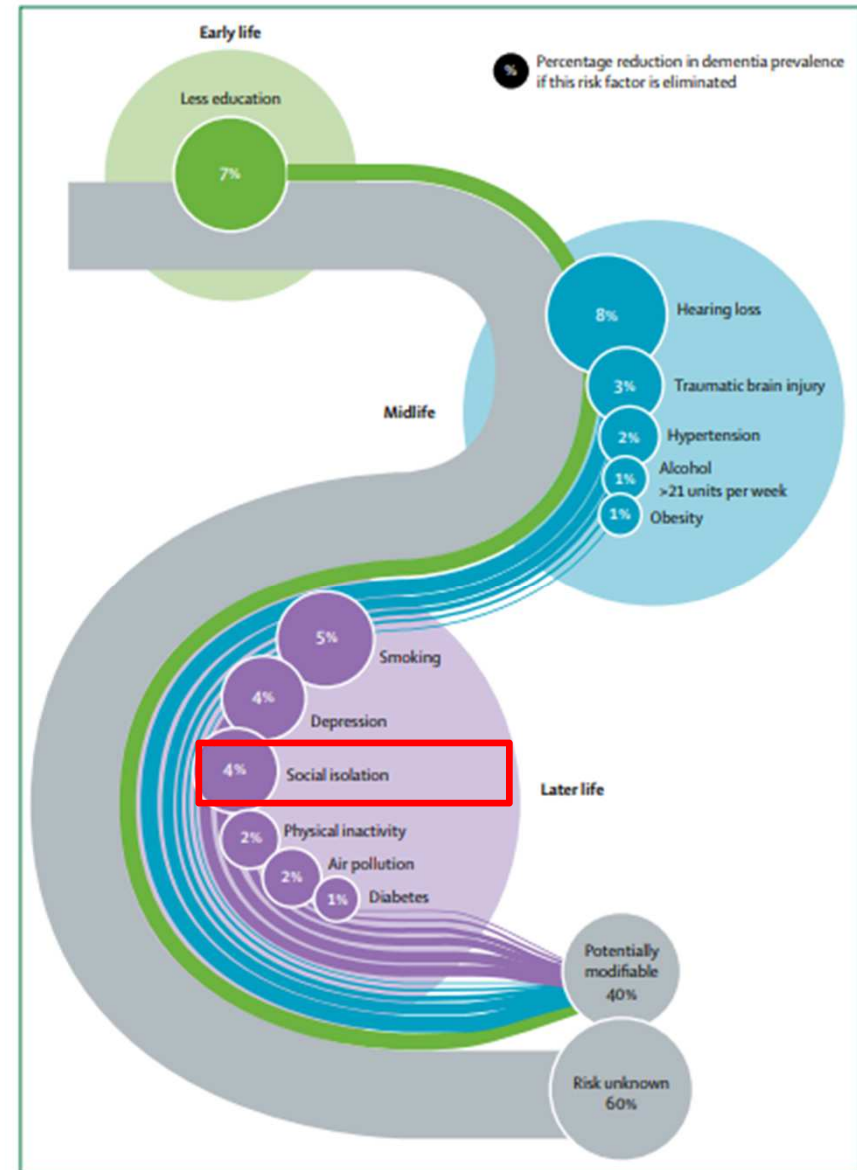


Figure 7: Population attributable fraction of potentially modifiable risk factors for dementia

Gill Livingston et al, Dementia prevention, intervention, and care:
2020 report of the Lancet Commission, www.thelancet.com Vol 396 August 8, 2020

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.

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 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.

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



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, dass 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)



Wie einsam ist Österreich?“ Caritas und Magenta präsentieren neue SORA-Studie (16.5.2023)

Ergebnisse (mehr als 1000 Menschen vom Sozialforschungsinstitut Sora befragt):

Immer mehr Menschen fühlen sich in Österreich einsam.

- 23 Prozent sagen, sie fühlen sich heute einsamer als während der Pandemie.
- 17 Prozent geben an, dass sie Sozialkontakte durch die Preisanstiege einschränken mussten.
- Die Teuerungen und die Pandemie sind Verstärkungsfaktoren des Phänomens Einsamkeit

Bei der Umfrage gaben 53 Prozent an, dass die Politik in Österreich etwas gegen die Vereinsamung tun sollte. Mehrere Länder, wie die Niederlande oder Großbritannien, beschäftigen sich in der Politik bereits mit der Thematik. Damit gehen sie mit gutem Beispiel voran.

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

Gesellschafts-Politische Perspektive (EU)



Oktober 2020



Digitale Tools - Einsamkeit erkennen und vorbeugen



Digi-Ageing zielt darauf ab, die Lebensqualität im Alter zu verbessern, indem es Bildungsanbietern, Pflegekräften, pflegenden Angehörigen und den Endbegünstigten selbst - den älteren Menschen - hilft, Lösungen zur Vorbeugung und Bewältigung von Einsamkeit zu entwickeln, und zwar mit Hilfe spezieller Schulungen, Beratungen und dem Einsatz digitaler Tools.

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



Gesellschafts-Politische Perspektive (WHO)

Mai 2020

Social isolation and loneliness among older people are growing health, social, and economic concerns.





Loneliness is the pain we feel when our social connections do not meet our needs.

Social isolation is the state of having a smaller number of social contacts, which may contribute to loneliness.




Social isolation and loneliness among older people are harmful:


- They **shorten** older people's lives
- They **damage** their physical and mental health
- They **reduce** their quality of life



Social isolation and loneliness among older people are widespread:



In some countries, up to **1 in 3 older people** are lonely.



Social isolation and loneliness can be reduced through:

- Face-to-face or digital contact
- Promoting age-friendly environments
- Laws and policies that foster social connections



What can you do if you feel socially isolated or lonely?

- 1. Get in touch** with friends by meeting up or through phone or social media
- 2. Do the things you enjoy**, like a hobby or spending time outdoors
- 3. Reach out** to local services that can connect you with new people, communities, or professional help



www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness

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)

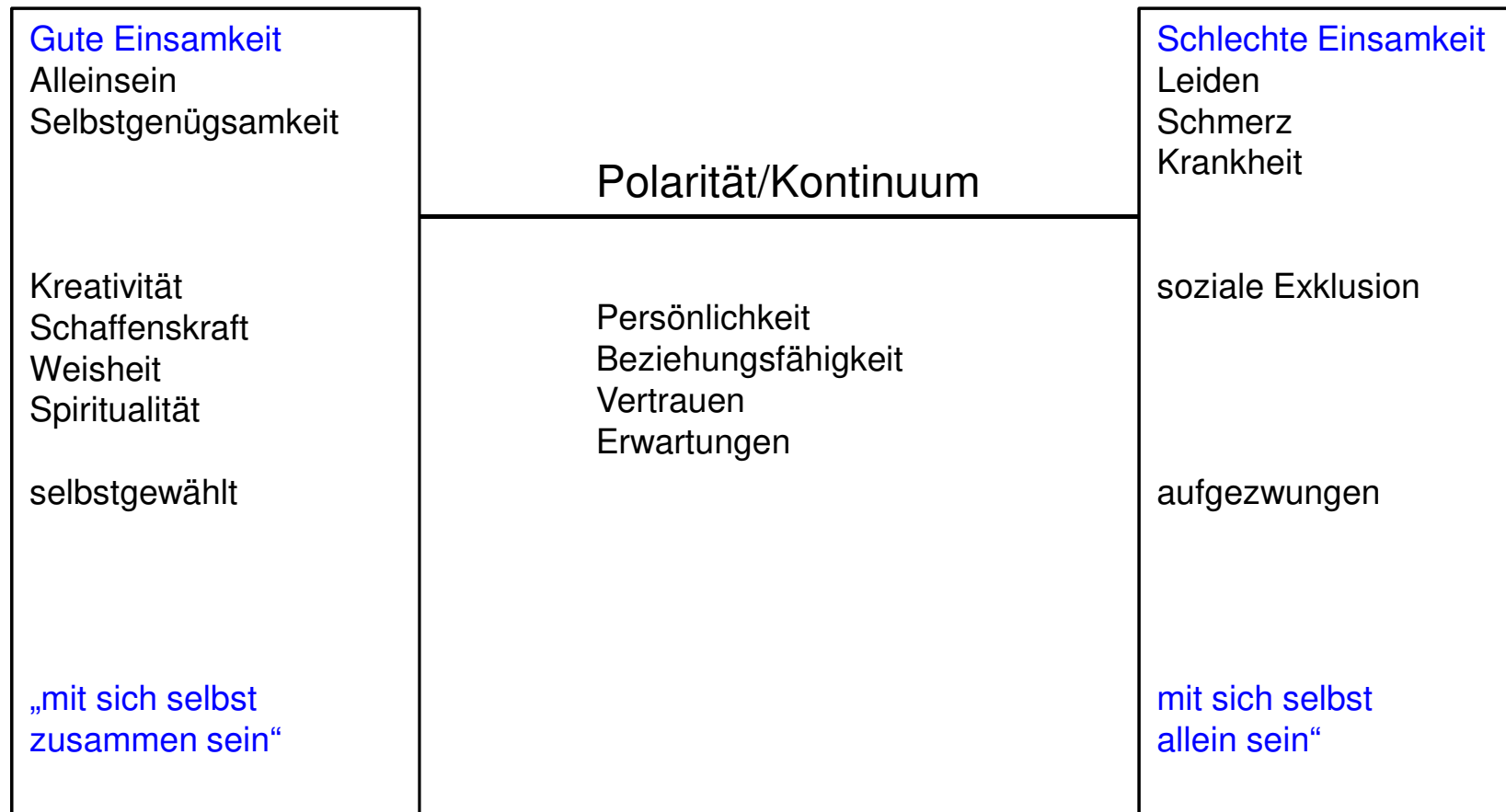
Therapie der „schlechten“ Einsamkeit

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).