

# Einsamkeit ein individuelles und ein kollektives Problem?

Möglichkeiten der Prävention und Intervention aus  
einer psychoanalytisch-sozialwissenschaftlichen  
Perspektive

FH.Prof. Priv.Doiz. MMag.Dr. Johanna Muckenhuber

Soziologin und Psychotherapeutin, Professorin am Studiengang Soziale Arbeit  
der FH JOANNEUM in Graz

[johanna.muckenhuber@fh-joanneum.at](mailto:johanna.muckenhuber@fh-joanneum.at)

# Alleinsein und Einsamkeit

- Freiwillige, selbst gewählte soziale Isolation

vs

- Einsamkeit
  - Gefühl des Mangels
  - Nicht befriedigtes Bedürfnis nach sozialer Integration
  - Negativer Zustand der Abwesenheit bedeutsamer und erwünschter Sozialkontakte

# Leben in Gruppen und alleine

- Historisch: Leben in größeren Familienverbänden
- Anstieg der Ein-Personen-Haushalte
  - 1988: 786.000 → 2018: 1.457.000
    - Gesamtbevölkerung 2018: 8.841
- Anteil Alleinlebender an der Bevölkerung
  - 1988: 10% → 2018: 17%
  - Besonders viele ältere Frauen
    - 2020: 40% der über 60 jährigen Frauen, 23% der Männer 60+

# Der Mensch als soziales Wesen

„Das eigene Wohl kann nur unter der Voraussetzung eines genügenden Gemeinschaftsgefühls gesichert werden.“ (Alfred Adler, 1933)

- Der Mensch als soziales Wesen
  - In soziale Bezüge eingebettet und darauf angewiesen
- Menschliches Bedürfnis nach Sozialkontakten
- Soziale Isolation & Einsamkeit als Risikofaktor
  - Krankheit
  - Kürzere Lebenserwartung
  - Schlechtere psychische Gesundheit und Wohlbefinden

# Gesellschaftliche Perspektiven auf Einsamkeit

- Gerechtigkeit
  - Soziale Kontakte erfordern
    - Geld, Raum, Zeit
  - Ungleiche Verteilung dieser Ressourcen
  - Vulnerable Gruppen
- Erleben von Einsamkeit: Bedeutung verinnerlichter kultureller und sozialer Normen
  - Unterschiede nach Gender, Alter, kulturellem Hintergrund

# Einsamkeit: Einflussfaktoren und Barrieren

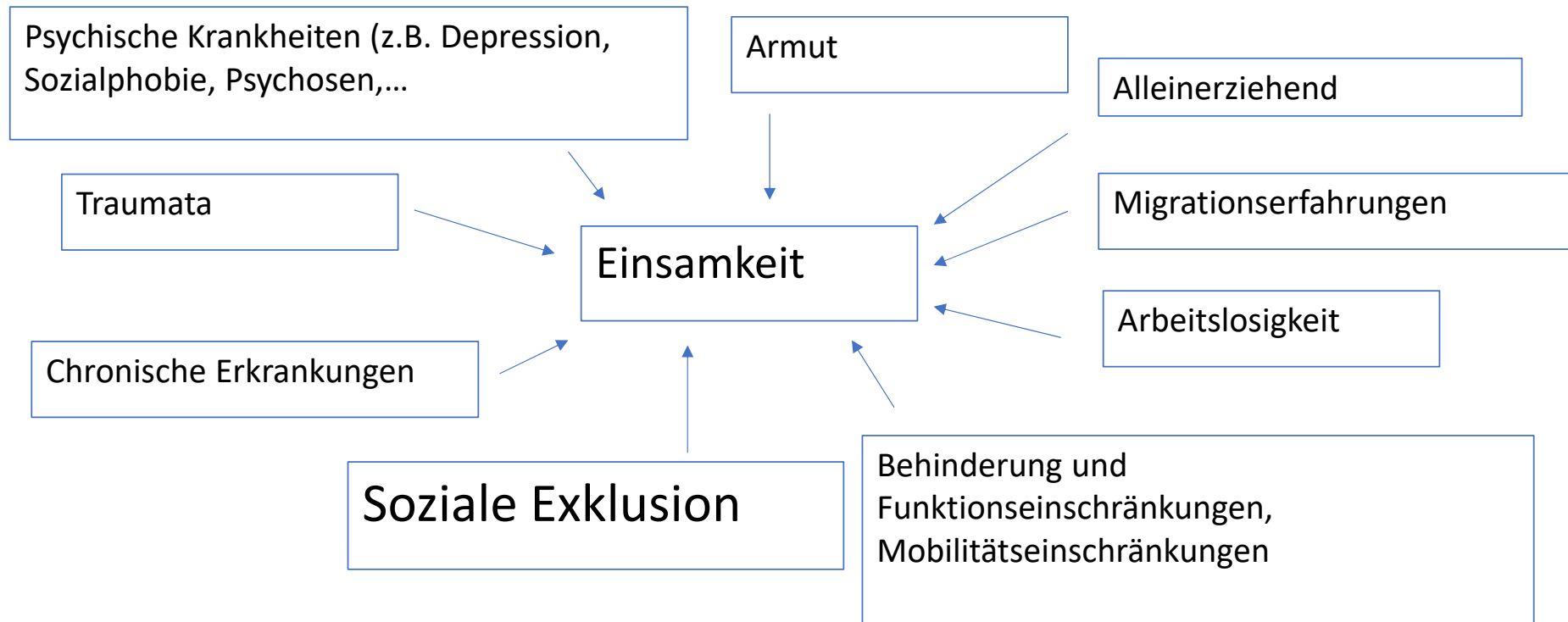
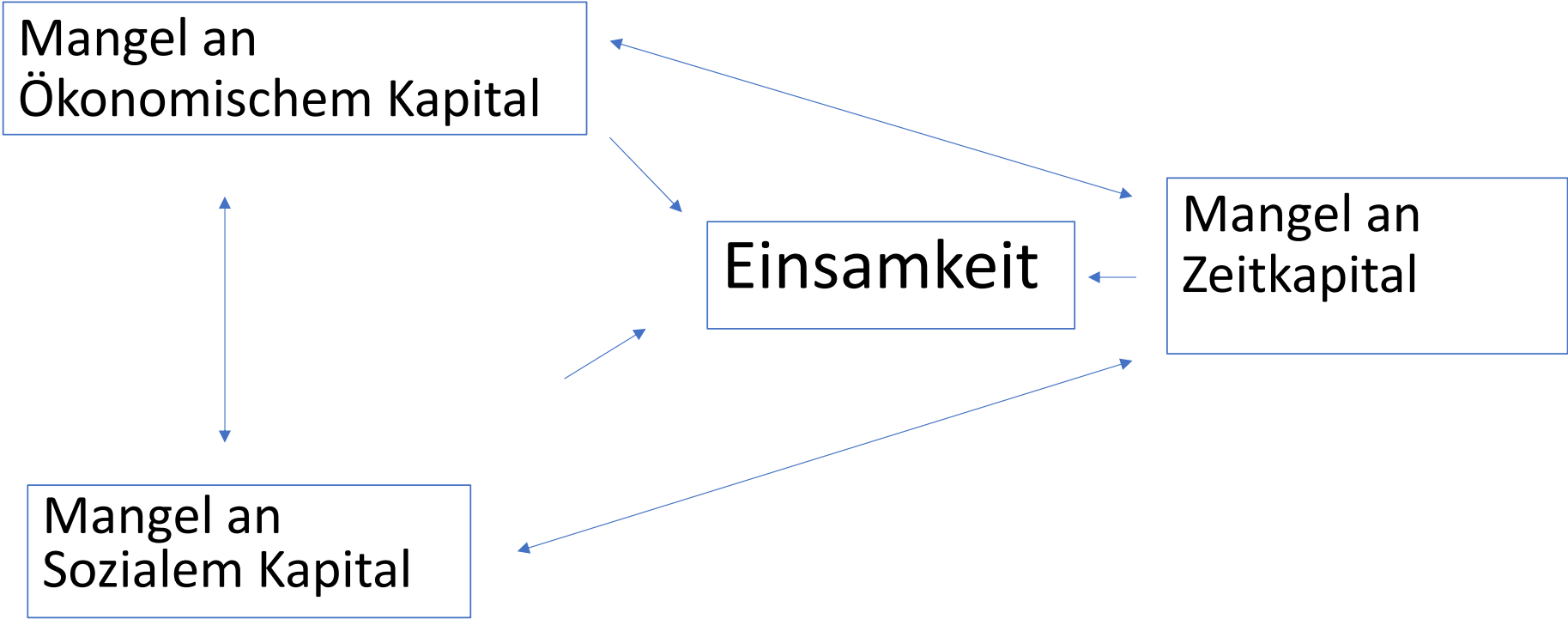


Abb. Adaptiert in Anlehnung an Gross, 2021

# Äußere Barrieren gesellschaftlicher Teilhabe Eine Bourdieusche Perspektive



# Innere Barrieren gesellschaftlicher Teilhabe

- Psychische Erkrankungen
- Traumata
- Innere Überzeugungen



# Psychoanalytische Perspektiven auf Einsamkeit

- Die Fähigkeit allein zu sein
- Innere Überzeugung wertvoll zu sein
- Entwicklung durch frühkindliche Erlebnisse
  - Von primären Bezugspersonen ausreichend wahrgenommen und geliebt worden zu sein
- Positive innere Repräsentanz früher Bezugspersonen

# Alleine Leben aktiv gestalten

- Bsp. Kontaktbeschränkungen  
→ Fähigkeit alleine zu sein

„Jetzt, also im Lockdown denkt man sich natürlich, dass es angenehm wäre, wenn noch jemand da wäre. Aber im normalen Leben bin ich schon gerne allein in der Wohnung.“

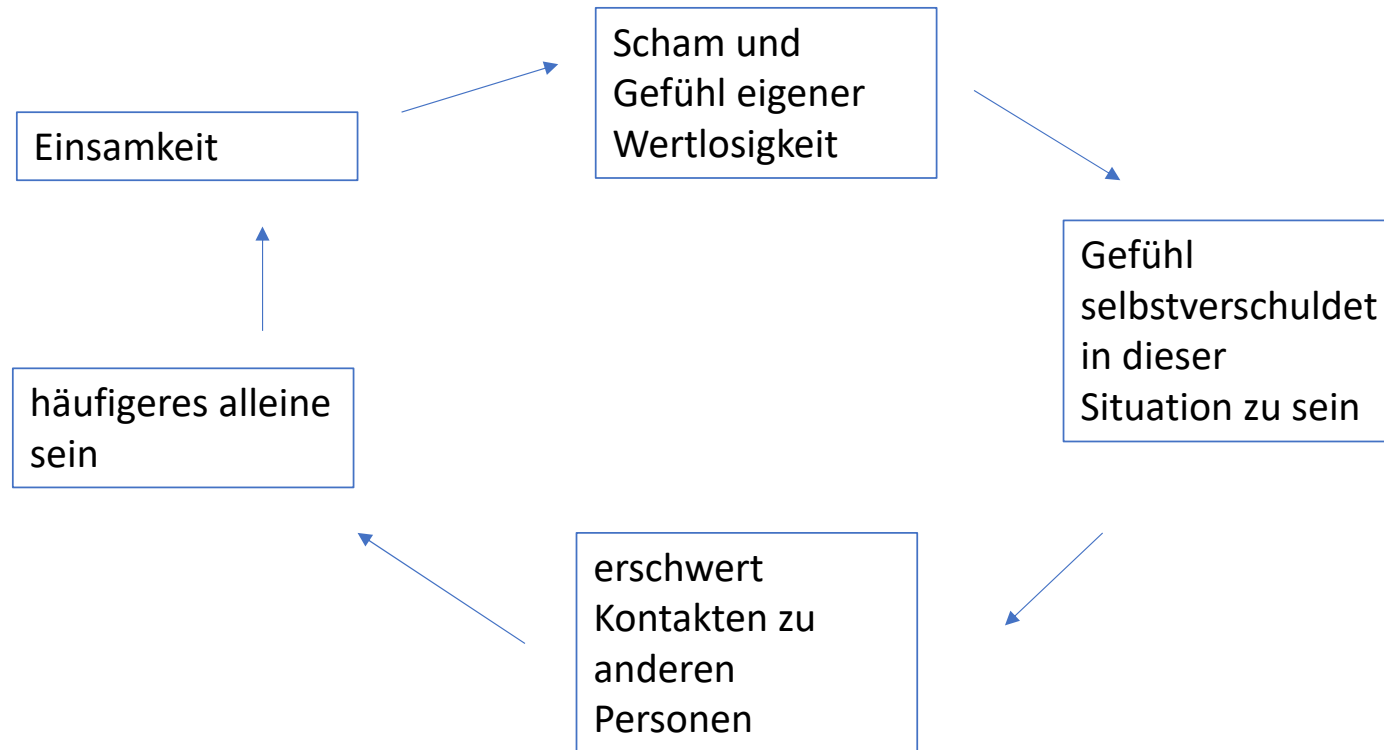
# Scham und Einsamkeit

- Narzisstische Wunde
  - Frühe Überzeugung es nicht wert sein, geliebt zu werden (vgl. Gross, 2021)
  - Frühkindliche Vernachlässigung und Missachtung
  - Depression von primary care givers → Psychoanalytisch „Die tote Mutter“ (vgl. Green, 2004)
  - Traumatisierung
- Scham → für den erlebten eigenen Makel
- Empfinden als persönlicher Makel:
  - Alleine zu leben
  - sich einsam zu fühlen
- Verletztes positives Selbstgefühl und Gefühl der eigenen Wertlosigkeit

*„Dabei wird oft vergessen, dass wenn der Lockdown vorbei ist, wahre Einsamkeit nach wie vor besteht, das hat mit dem Lockdown nichts zu tun, das ist von innen. Und da müsste man mehr dagegen tun, da braucht es mehr Therapieplätze.“*

*„Aber die Leute reden nicht darüber. Lange nicht. Erst irgendwann, wenn ganz viel Vertrauen aufgebaut wurde. Dann erzählen sie, wie es ihnen eigentlich geht. Wie sehr sie darunter leiden, dass sie nicht wissen, wie sie überhaupt zu sozialen Kontakten kommen könnten.“*

# Circulus Vitiosus aus Scham und Einsamkeit



- Barriere und ein Hindernis für die Inanspruchnahme psychosozialer Angebote und Hilfestellungen
- Erschwernis für Erreichbarkeit dieser vulnerablen Zielgruppe

# Always blame the mother?

## Psychosoziale Bedingungsgefüge

- Hindernisse für ausreichend
  - Aufmerksamkeit, Zeit und Liebe
  - für die Entwicklung der Kinder
- Transgenerationale Weitergabe von Bindungsproblemen,
  - Unsicher gebundene oder traumatisierte primären Bezugspersonen
  - Belastende psychosoziale Lebensbedingungen
    - Armut und Existenzunsicherheit,
    - schlechte Arbeitsbedingungen und
    - Für die Kinderbetreuung schlecht geeigneten Arbeitszeiten der
    - starker Überlastung der primären Bezugspersonen
    - Krisen der Eltern.

# Herausforderungen in Prävention und Intervention

- Einsame Menschen
  - Erreichen
  - Unterstützen
  - Sozialkontakte knüpfen und aufrecht erhalten
- Problem des „Verschwindens“ einsamer Menschen
  - Bedürftig aber schwer erreichbar
  - Problem der Scham aufgrund der Einsamkeit

# Was tun?

*„Es wäre schon wichtig, Kontaktmöglichkeiten zu fördern. Also Dinge wie Nachbarschaftszentren und Angebote wo man einfach rein gehen kann, ohne viel Geld auszugeben. Weil oft geht Isolation auch mit Armut einher. Und Kontaktmöglichkeiten gehen oft mit Konsum einher und kosten dann etwas“*



# Psycho-Soziale Prävention und Intervention

- Gemeinwesenarbeit
  - Nachbarschaftszentren
  - Konsumzwangfreie Räume
- Transgenerationale Hilfen
  - Unterstützung für Eltern und Kinder
- Interdisziplinäre Kooperation mit Gesundheitsberufen
  - niederschwellige Beziehungsangebote
- Psychological Health in all policies
- Leistbare Psychotherapie

# Und direkt in der Interaktion

- Aufsuchende Arbeit
  - Menschen in ihren Lebensräumen begegnen
- Szenisches Verstehen
  - Reflexion, dass frühe Erfahrungen Denken und Handeln aller mitbestimmen
  - Reflexion unbewusster Mechanismen von Übertragung und Gegenübertragung in der Interaktion
- Unterstützung des Selbstwertes
  - Auch in der Gesundheitsförderung und Prävention

*„Die Frage ist ja: Wie kann man Inklusion  
trotzdem ermöglichen. [...]*

*Auch was Zugehendes.*

*Man muss sich was trauen, innovativ sein.“*