

# Einsamkeit

### Grundlagen

Grundsätzlich ist der Mensch ein soziales Wesen, alleine kann er, zumindest als Kind, nicht überleben. Auch als Erwachsene sind wir von Mitmenschen abhängig. Die Angst vor drohender Einsamkeit war entwicklungsgeschichtlich ein Motor zur Entwicklung sozialer Fähigkeiten. Dieses Gefühl, das auch eng verbunden ist mit „Verlassenheit“, „Sehnsucht“ oder auch „Heimweh“, hilft uns also, unsere Bindungsfähigkeit zu stärken und treibt uns dazu, nach Zeiten der Trennung und Trauer wieder neue Beziehungen einzugehen. Das Gefühl der Einsamkeit ist auch stark kognitiv bestimmt: „Ich bin mit anderen nicht verbunden“, „ich bin anders als die anderen, ich gehöre nicht dazu“. Solche Gedanken gehen dem Gefühl der Einsamkeit häufig voraus. Deshalb entsteht manchmal auch in Gruppen das Gefühl der Einsamkeit. Problematisch wird dieses Gefühl, wenn es sich automatisiert und immer dann auftritt, wenn man alleine ist. Es ist ein großer Unterschied, sich alleine oder einsam zu fühlen! Ersteres kann durchaus angenehm sein! Letzteres ist oft sehr quälend.



### Typische Auslöser und Interpretationen

„Ich bin von jemandem, der mir sehr wichtig ist, getrennt und habe keine Möglichkeit, mit diesem in Verbindung zu treten.“ „Ich bin anders als alle anderen“, „ich habe kein Zuhause“, „ich gehöre nirgendwo hin“, „ich bin ausgeschlossen.“

### Wahrnehmung

Die Wahrnehmung in Bezug auf andere ist häufig verzerrt. Man nimmt die anderen als fröhliche, zusammenwirkende Gruppe wahr, man übersieht Beziehungsangebote.

### Körperreaktion

Unspezifisch, verkrampfend und verzerrt.

### Handlungsdrang

Man wünscht sich, Kontakt aufzunehmen, in der Realität oder in der Phantasie.

### Ausdruck

Bisweilen unternimmt man dysfunktionale Versuche, um die Einsamkeit zu überwinden. Viele Borderline-Patientinnen berichten, dass auch Selbstverletzungen, suizidale Kommunikation oder andere Drohungen **kurzfristig** soziale Kontakte (und sei es mit professionellen Helfern) ermöglichen. Langfristig führt dies zum Verlust von Beziehungen und zur Verstärkung der Einsamkeit. Um die Phantasie zu beflügeln, helfen sich manche Menschen mit Phantasiereisen, Bildern oder anderen Gegenständen der Erinnerung. Dies kann wirkungsvoll sein, manchmal erhöht es aber auch die Einsamkeit.

### Häufige Folgegefühle

Selbsthass, Scham, Trauer, Suizidalität.