UNIVERSITÄT KLAGENFURT

Ist Einsamkeit ein Thema für die Psychotherapie?

DPtV-LunchTalk 2025, 19.11.2025

Ass.-Prof. Dr. Mareike Ernst
Abteilung für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Psychoanalyse
Institut für Psychologie
Alpen-Adria-Universität Klagenfurt

UNIVERSITÄT KLAGENFURT

TEIL I:
WAS IST EINSAMKEIT
(UND WAS NICHT)?

TEIL II:
EINSAMKEIT
ALS THEMA FÜR DIE
PSYCHOTHERAPIE

TEIL III:
CHANCEN UND
GRENZEN

UNIVERSITÄT KLAGENFURT

TEIL I:
WAS IST EINSAMKEIT (UND WAS NICHT)?

Was ist Einsamkeit aus wissenschaftlicher Perspektive?

- Einsamkeit ist ein **unangenehmes Gefühl**

- Es entsteht aus dem Eindruck unbefriedigender sozialer Beziehungen („Diskrepanzdefinition“)

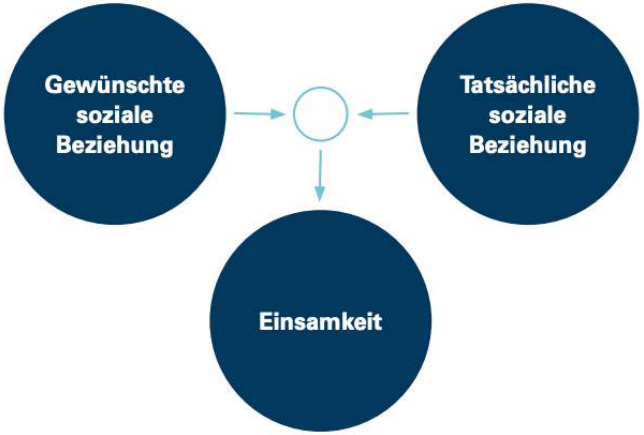
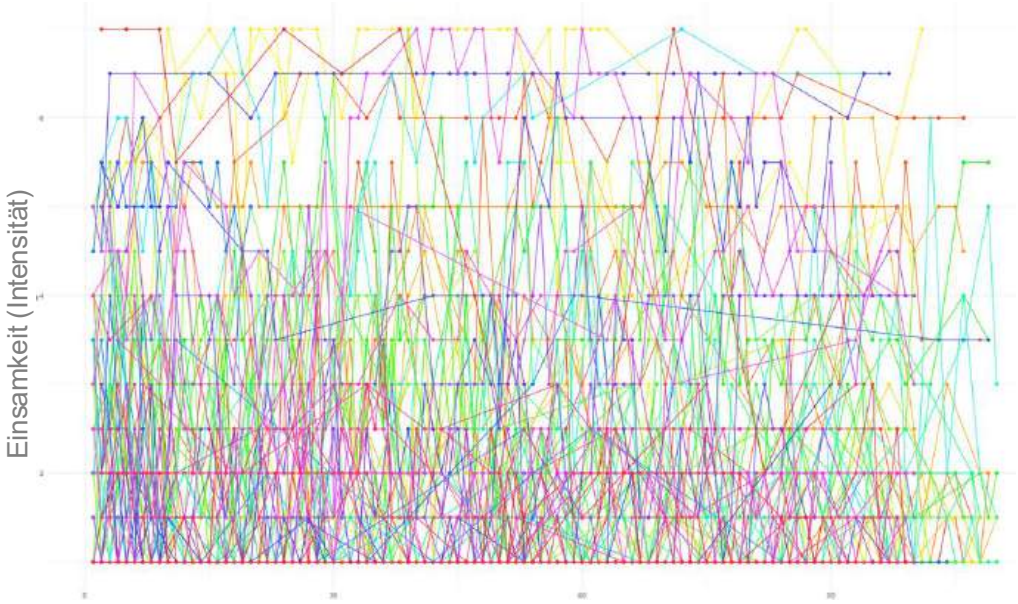


Abbildung: Luhmann (2021); nach Peplau und Perlman (1981)

Einsamkeit ist nicht…

- …wenige Kontakte haben
- …allein Zeit verbringen
- …**Solitude** (das angenehme, oft selbst gewählte Alleinsein)

Einsamkeit ist ein veränderlicher Zustand



Einzelne Beobachtungen
(bis zu 100 Messzeitpunkte; *N* = 79 Personen)

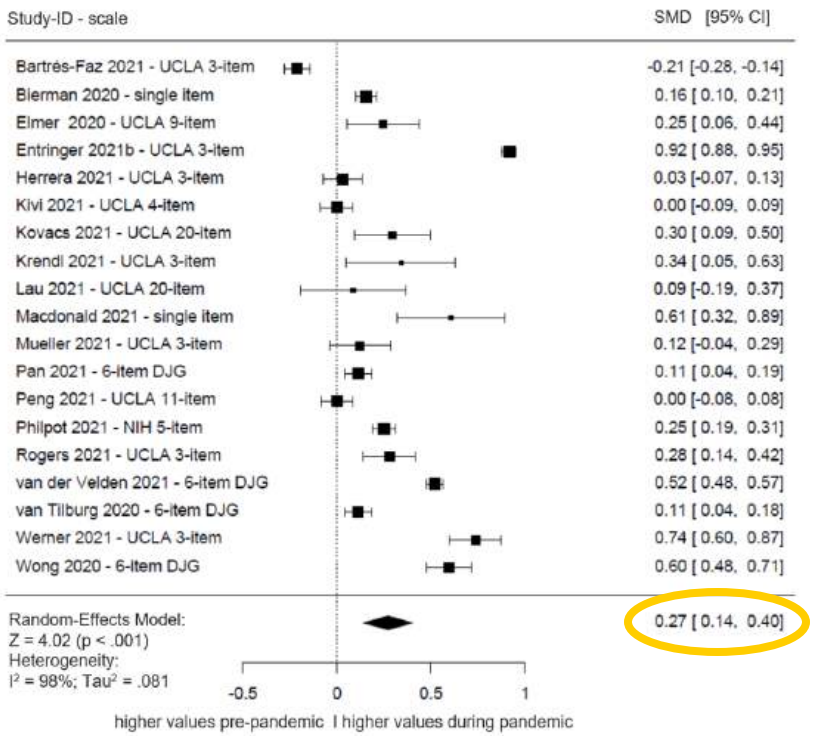
- Auch psychisch gesunde Personen zeigen eine gewisse **Variabilität** bezogen auf Einsamkeit im Alltag
- ➢ Viele Menschen sind ab und zu mal einsam, aber in der Regel nicht dauerhaft

Abbildung: Ernst et al. (in prep.)

„Einsamkeit ist ein
normales Gefühl […]

Es ist ein Signal dafür, das uns
etwas Wichtiges fehlt –
vergleichbar mit Hunger oder Durst“
(Cacioppo, 2008;
Qualter, 2015)

Die Pandemie als Beispiel



Ernst et al. (2022)
American Psychologist

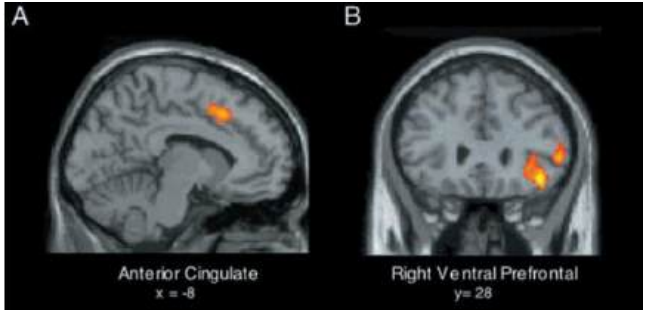
Evolutionspsychologische Sicht: Einsamkeit ist schmerzhaft

- Experimentelle Studien induzieren „sozialen Schmerz" über den Ausschluss aus der Gruppe (soziale Exklusion, Ostrazismus)
- Vermittlung durch die selben Regionen wie körperlicher Schmerz (z. B. ACC)

Evolutionspsychologische Sicht: Einsamkeit ist schmerzhaft

- Experimentelle Studien induzieren „sozialen Schmerz" über den Ausschluss aus der Gruppe (soziale Exklusion, Ostrazismus)
- ➢ Vermittlung durch die selben Regionen wie körperlicher Schmerz (z. B. ACC)

Cyberball-Paradigma (Original: Williams, 2001)



Eisenberger et al. (2003)
Science

Funktionale Sicht: Einsamkeit soll uns zum Handeln bewegen

- Früher in der Evolution war Einsamkeit **lebensgefährlich**
- Einsamkeit löst Stress aus („fight or flight"-Response)

➢ Die **akute** physiologische Stressreaktion ist hilfreich (weil anregend, motivierend); die **anhaltende** gesundheitsschädlich

Fazit von Teil I:

- Aus wissenschaftlicher Sicht meint Einsamkeit ein **Gefühl** mit einer **negativen Valenz**
- Einsamkeit **empfinden zu können** ist – an sich – aus evolutionärer Sicht sinnvoll und funktional

➢ Einsamkeit dient als Signal und soll adaptive Handlungen anstoßen, um einen subjektiv wahrgenommenen Mangel auszugleichen

UNIVERSITÄT KLAGENFURT

TEIL I:
WAS IST EINSAMKEIT
(UND WAS NICHT)?

TEIL II:
EINSAMKEIT
ALS THEMA FÜR DIE
PSYCHOTHERAPIE

Einsamkeit als Thema für die Psychotherapie

- Einsamkeit ≠ Einsamkeit: Die vorübergehende Einsamkeit muss nicht psychotherapeutisch bearbeitet werden, aber: Einsamkeit kann anhalten und auch Krisen anstoßen

- Die **therapeutische Beziehung** kann ein **heilendes Gegenerlebnis** bieten (wie von Fromm-Reichmann (1959) beschrieben)

Einsamkeit als Thema für die Psychotherapie: Evidenz

- Psychotherapie wirkt: bezogen auf Einsamkeit selbst, und bezogen auf Risikofaktoren / Mechanismen für Einsamkeit

- Übersichtsarbeiten (z. B. Masi et al., 2011; Hickin et al., 2024):
  - Wirksamkeit: Psychologische Interventionen reduzieren Einsamkeit im kleinen bis mittleren Bereich
  - Am besten wirken Ansätze, die **maladaptive soziale Kognitionen und Erwartungen** adressieren
  - Im Vergleich weniger effektiv: reine Sozialkontakt-/Freizeitangebote; Trainings sozialer Skills

Einsamkeit als Thema für die Psychotherapie: Mechanismen

- **Maladaptive soziale Kognitionen und Erwartungen** spielen eine Schlüsselrolle bezogen auf die Chronifizierung von Einsamkeit (z. B. Morr et al., 2022)
- Diese decken sich mit den Folgen negativer früherer Beziehungserfahrungen:
  - Hypervigilanz
  - Interpersonelles Misstrauen
  - Negativer Bias bei der Interpretation uneindeutiger sozialer Reize

Einsamkeit als Thema für die Psychotherapie: Mechanismen

- **Maladaptive soziale Kognitionen und Erwartungen** spielen eine Schlüsselrolle bezogen auf die Chronifizierung von Einsamkeit (z. B. Morr et al., 2022)
- Diese decken sich mit den Folgen negativer früherer Beziehungserfahrungen:
  - Hypervigilanz
  - Interpersonelles Misstrauen
  - Negativer Bias bei der Interpretation uneindeutiger sozialer Reize

Einsamkeit als Thema für die Psychotherapie: Mechanismen

- **Maladaptive soziale Kognitionen** spielen eine Schlüsselrolle bezogen auf die Chronifizierung von Einsamkeit (z. B. Morr et al., 2022)
- Diese decken sich mit den Folgen negativer früherer Beziehungserfahrungen:
  - Hypervigilanz
  - Interpersonelles Misstrauen
  - Negativer Bias bei der Interpretation uneindeutiger sozialer Reize

Child Maltreatment
Volume 29, Issue 2, May 2024, Pages 388–404
© The Author(s) 2022, Article Reuse Guidelines
https://doi.org/10.1177/10775595221103420

Sage Journals

Reviews

The Association Between Child Maltreatment and Loneliness Across the Lifespan: A Systematic Review and Multilevel Meta-Analysis

Coriena de Heer [1], Shanshan Bi [1], Catrin Finkenauer [1], Lenneke Alink [2], and Marlies Maes [1,3]

Einsamkeit als Thema für die Psychotherapie: Mechanismen

- Psychodynamisches Konzept der **Struktur** als Gradient des psychischen Funktionierens:
  - Begründet sich früh im Leben in Beziehungserfahrungen mit den wichtigsten Bezugspersonen (Kernberg, 1978)
  - Äquivalent nun im ICD-11 und DSM-5 AMPD: dimensionale Konzeptualisierung von Persönlichkeitspathologie

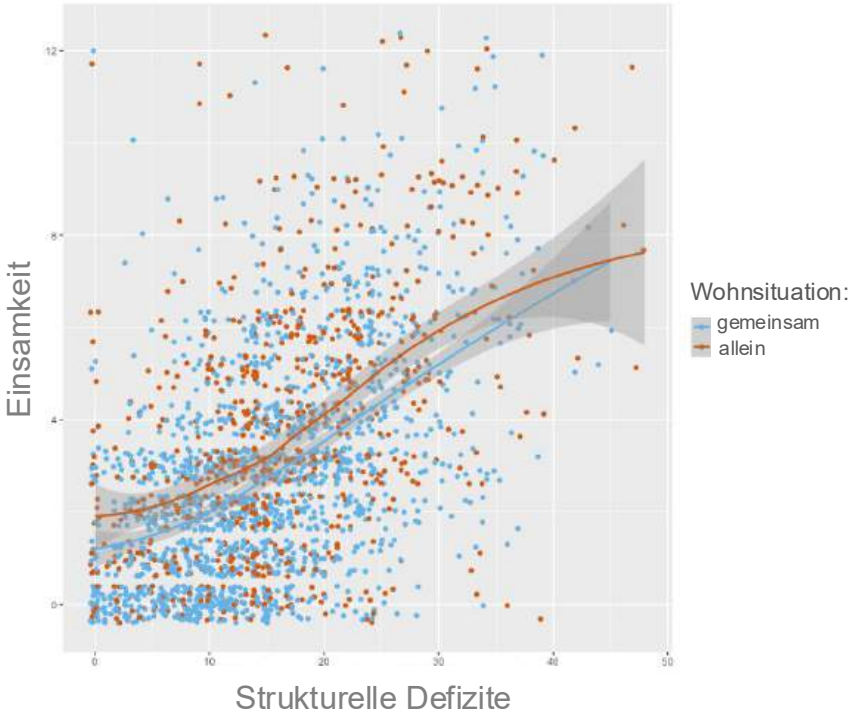
Gut integrierte Struktur: Ich bin im Einklang mit mir selbst und meinen Gefühlen, kann Beziehungen eingehen und auch wieder lösen, bin flexibel…

Gering integrierte Struktur: Ich komme schnell aus der Ruhe, bin von meinen Gefühlen überwältigt, streite mich/weise andere ab, aber vermisse auch Nähe, bin rigide…

Einsamkeit als Thema für die Psychotherapie: Mechanismen

a) Statistische **Vorhersage von Einsamkeit** im Sommer 2020 (N = 2,412)

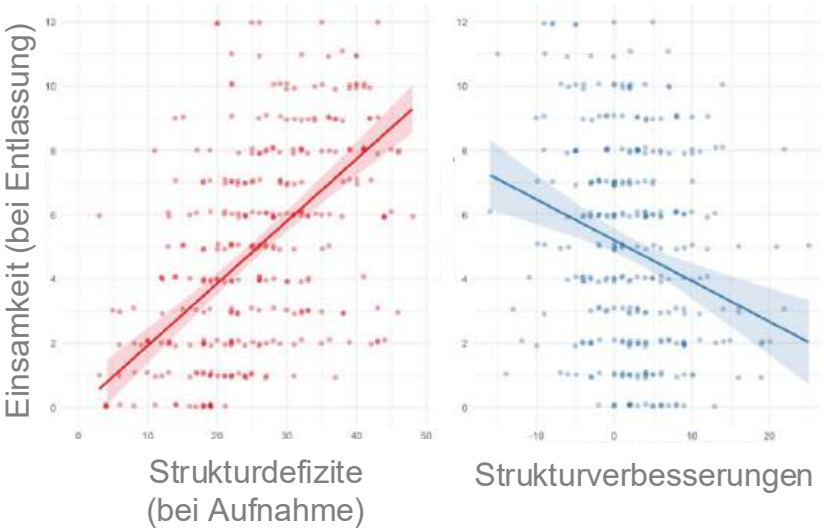
- Strukturelle Defizite waren relevanter als etablierte Risikofaktoren (Geschlecht, Alter, Beziehungsstatus, Wohnsituation…) zusammen



Ernst, M., Brähler, E., Kruse, J., Kampling, H., & Beutel, M. E. (2023). *Journal of Affective Disorders Reports*, 12, 100486.

Einsamkeit als Thema für die Psychotherapie: Mechanismen

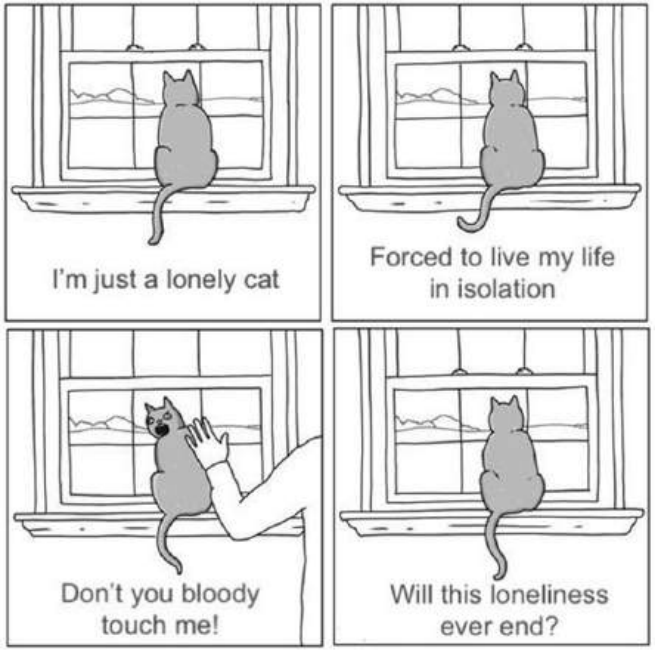
b) Strukturverbesserungen als Wirkmechanismus in stationärer Psychotherapie (N = 366)



Ernst et al. (in prep.)

Fazit von Teil II:

- Psychotherapie kann Einsamkeit reduzieren
- Psychotherapie kann individuelle Dispositionen / Haltungen adressieren, die als ursächlich für die anhaltende Einsamkeit angenommen werden
  - d.h., Psychotherapie ist dann indiziert, wenn die Einsamkeit weniger durch äußere Umstände hervorgebracht wird, sondern es einen eigenen Anteil gibt, der Kontaktaufnahme und -aufrechterhaltung im Wege steht



UNIVERSITÄT KLAGENFURT

TEIL I:
WAS IST EINSAMKEIT
(UND WAS NICHT)?

TEIL II:
EINSAMKEIT
ALS THEMA FÜR DIE
PSYCHOTHERAPIE

TEIL III:
CHANCEN UND
GRENZEN

Chancen und Grenzen des aktuellen Diskurses und der Fokussierung von Einsamkeit in der Psychotherapie

- Einerseits: Einsamkeit wird zunehmend **entstigmatisiert**
- Einsamkeit in der Psychotherapie zu fokussieren nimmt das Leiden Betroffener ernst

Chancen und Grenzen des aktuellen Diskurses und der Fokussierung von Einsamkeit in der Psychotherapie

- Andererseits: Der gesellschaftliche Umgang mit Einsamkeit verrät unsere Haltung zu negativen Emotionen (sie stören; sollen verhindert / beseitigt werden)
- Setzen wir uns genug mit unseren sozialen Bedürfnissen auseinander?

Chancen und Grenzen des aktuellen Diskurses und der Fokussierung von Einsamkeit in der Psychotherapie

- Es bestehen auch **Risiken**, wenn Einsamkeit (zu sehr?) als Thema für die Psychotherapie gedacht wird:
  - Gefahr der *Pathologisierung*
  - Gefahr der *Individualisierung*
  - Gefahr der *Medikalisierung*

Gesamtfazit und Take-Home-Message:

- Einsamkeit ist als negatives, (zunächst) sinnvolles Gefühl definiert
- Einsamkeit kann ihre Funktionalität verlieren; anhaltende Einsamkeit wird v.a. im Kontext bestimmter Dispositionen beobachtet, die auch mit interpersonellen Traumata assoziiert sind
  - Hier kann Psychotherapie helfen
- Einsamkeit sollte nicht grundsätzlich pathologisiert, aber als Leiden ernst genommen werden
- Aus therapeutischer Sicht wichtig: empathische, offene Haltung, die individuelle Situation verstehen wollen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Ass.-Prof. Dr. Mareike Ernst (mareike.ernst@aau.at)
Abteilung für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Psychoanalyse
Institut für Psychologie
Alpen-Adria-Universität Klagenfurt