
Internationale Gesellschaft für Tiefenpsychologie e.V.

Erweiterte Gemeinschaft Arzt und Seelsorger – Sitz Stuttgart

Vorsitzende:

Dr. Konstantin Rößler, Ursula Brasch, Dr. Christa Futscher-Wolber

Wissenschaftliche Leitung: Dr. Renate Daniel, Prof. Johanna Haberer

Geschäftsführerin: Elke Schmid-Eickhoff

Gegründet im Jahr 1949 als „Stuttgarter Gemeinschaft Arzt
und Seelsorger“ von Prof. Dr. Dr. med. Wilhelm Bitter,
Geistlicher Rat Dr. theol. h. c. Hermann Breucha, Pfarrer Rudolf Daur

76. Jahrgang

Februar 2026

**Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe Mitglieder unserer Gesellschaft,**

als Vorstand, wissenschaftliche Leitung und Geschäftsführung der igt wünschen wir Ihnen herzlich ein gesundes und frohes Jahr 2026 verbunden mit der Hoffnung auf Frieden und Verständigung! Unter dem Titel

Die vielen Gesichter der Einsamkeit

konnten wir im letzten Herbst aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln das Thema der Einsamkeit in seinen zahlreichen Aspekten betrachten und bearbeiten. **Wolfgang Teichert** hat uns nun wieder sein bewährtes Konzentrat der Vorträge zur Verfügung gestellt. Die zentralen Gedanken der Referentinnen und Referenten sind hier treffend zusammengefasst und es wird etwas von der Atmosphäre der Tagung erkennbar. Für diese Fortsetzung seiner langjährigen Berichte danken wir ihm sehr herzlich und Ihnen allen wünschen wir viel Freude beim Lesen und Wiederentdecken!

Weitere Informationen zur igt finden Sie in unserem Newsletter, der auch auf der Website zur Verfügung steht: www.igt-lindau.de. Außerdem finden Sie bei Auditorium Netzwerk die Vorträge der Tagung 2026 als DVD oder Download im Angebot unter: www.auditorium-netzwerk.de

Ihre Vorschläge zum neuen Tagungsthema bei der Mitgliederversammlung beschäftigten sich mit den Polykrisen unserer Zeit, aber auch mit der Suche nach möglichen Halungen und Lösungen. Daraus hat sich sehr klar ein zentrales Thema für die kommende Tagung ergeben, das wir nun formuliert haben:

Schöpferische Kraft

Gestalten. Verändern. Bewirken.

Leitend ist dabei die Frage, was uns helfen, Hoffnung geben und ins Handeln führen kann: „Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch“ (F. Hölderlin, 1802). Die Vorbereitungen für den

Herbst laufen schon – wir hoffen, damit Ihre Neugier geweckt zu haben und Sie von 1.–5.11.2026 wieder in Lindau begrüßen zu dürfen!

Ihre

Konstantin Rößler

Ursula Brasch

Christa Futscher-Wolber

Die vielen Gesichter der Einsamkeit

igt-Tagung 2.–6.11.2025

„Einsamkeit hat viele Gesichter“: Mit dem so gewählten Motto unterschied sich die letztjährige Tagung der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie (IGT) grundlegend von vielen anderen Angeboten zum Thema „Einsamkeit“, allein schon dadurch, dass ziemlich zu Beginn bereits von einer (nicht weg zu therapierenden) Einsamkeit als unser aller existentielles Zubehör die Rede war. So betonte Konstantin Rößler bereits in seiner Einführung zur Tagung, dass es manchmal nötig sei, „für uns zu sein ... in den Bergen, in der Wüste, auf dem Meer oder im Kloster, an einem Lieblingsort im Wald. Räume, die dazu dienen, zu uns zu kommen. Einsamkeit oder Alleinsein als Gegenpol zu einem Übermaß an Reizen!“ Aber es gäbe eben auch ungewollte und nicht gewählte Einsamkeit. Und das führe in eine Isolation, die auch politisch missbrauchbar ist, weil man unbedingt nach Anschluss sucht und nicht selten fündig werde im populistischen Umfeld. Man sei dann empfänglicher für Verschwörungsideen und radikale Konzepte. Denn die böten zunächst sichere Zugehörigkeit an, freilich verbunden mit Feindbildern im Außen. Und Rößler stellte die naheliegende Frage, ob wir nicht auch im um sich greifenden Einsamkeitserleben der Schattenseite unsres Einzelseins begegnen? Haben wir, so fragte der Therapeut seine Kolleginnen und Kollegen „in unseren Einzelsettings die soziale Komponente immer ausreichend gut im Blick? Könnten in manchen Fällen vielleicht gruppentherapeutische Angebote eine wichtige Ergänzung sein? Sind wir schon genügend sensibilisiert dafür, dass sich hinter schroffen Aussagen oder radikalen Positionen auch Einsamkeit verbergen kann?“ Mit C.G. Jung: „Man kann nicht zur Individuation gelangen auf dem Gipfel des Mount Everest oder irgendwo in einer Höhle, wo man über 70 Jahre keinem Menschen begegnet. Man kann nur zur Individuation gelangen mit oder gegen jemand anderen. Ein Individuum zu sein bedeutet immer, ein Glied in einer Kette zu sein.“ Und so reichten dann die Vorträge von politisch verursachten Einsamkeiten in Totalitarismus und Fluchtsituationen über Einsamkeit in Märchen und Musik, Einsamkeit als wichtiges Zubehör des Menschseins bis hin zur Erinnerungseinsamkeit derer, die nicht über ihr Einsamkeitserleben sprechen konnten oder wollten. Und neben dem Lob des Alleinseins fand auch die gelungene Nicht-Einsamkeit ihre Sprache.

»Von der Einsamkeit zur Gemeinsamkeit – Wie wir anders zur Welt kommen« lautete das Eröffnungsthema von **Ariadne von Schirach** (Berlin). Sie weiß, dass man bei diesem Namen

sofort den NS-Reichsjugendführer Baldur (ihren Großvater) und Benedict Wels (ihren Bruder) assoziiert, und man ist bewegt, wie sich diese Autorin und Kritikerin dann jenen Mann zum Vorbild ausgesucht hat, den ihr Großvater damals ins KZ verbringen lies: Viktor Frankl. Denn am Berührungspunkt von praktischer Philosophie und therapeutischer Praxis habe sie die konkrete Erfahrung, dass Dinge besser werden können. Das betreffe sie auch persönlich, gab sie zu Beginn verblüffend offen zu Protokoll: „Ich bin nicht nur neurodivergent und ein bisschen komisch, sondern ich habe auch gewisse Probleme, die ich beim besten Willen nicht alleine bewältigen kann.“ Sie sei selber „ein verletztes Kind von verletzten Eltern, beschädigt von Praktiken und Denkmustern des Nationalsozialismus in Gesinnung und Menschenbild der Eltern; also Missachtung von Schwäche und Bedürftigkeit, statt Resonanz und Liebe, Orientierung und Austausch, Geborgenheit und Zutrauen.“ Solche Herkunft habe sie nicht bruchlos an ihre Tochter weitergeben wollen. Denn weder Philosophie noch Spiritualität vermöchten allein die emotionalen Wunden der Vergangenheit zu heilen, jene transgenerationalen Traumata, Wiederholungszwänge, Bindungsstörungen. Wörtlich: „Da hilft weder Gott noch Willenskraft. Das kann nur die Therapie.“ Dabei wisse sie, es sei leichter anderen zu helfen als sich selbst. Nicht umsonst gebe es den „verwundeten Heiler“, dessen Verwundung Bewusstsein bedeute; sich also „trotz wachsender Kompetenzen als werdenden Menschen zu begreifen, der Fehler hat und Fehler macht,“ mit einer Differenz zwischen Sagen und Tun und einer eigenen existenziellen, kulturellen und sozialen Verortung. Deswegen gebe es auch nicht, so die Referentin, die Einsamkeit, sondern zunächst das, was sie für jeden und jede bedeute. Einsamkeit sei eine Art von Beziehungsunfähigkeit, verbunden mit dem Gefühl, sich nicht zum Ausdruck bringen zu können und von den anderen nicht verstanden zu werden. Und das gelte in Bezug zu sich selbst, zu Anderen, ob Mitmenschen oder Mitgeschöpfen, und zum Ganzen (Gott). Denn trotz aller Gemeinsamkeiten seien wir Einzelne: Individuum, aber eben auch ein Teil, der aufs Ganze bezogen sei und darum kostbar und – mit Viktor Frankl – „unvertretbar“ ist. Denn alles, was man nicht selbst tut, bleibe für immer ungetan: „Ja zum Fluss und Nein zum Ufer“ lautet ihr Bild dafür.

Alleinsein sei auch belebend, notwendig und führe zu sich selbst, den anderen und der Welt, weil es die einmalige Beziehung von Mensch und Leben korrigiere und verantworte. Einsamkeit hingegen sei wie eine tote Landschaft im Inneren: Man könne sie weder verändern noch verlassen, bis hin zur Unfähigkeit, die eigenen Gedanken und Urteile zu ertragen. Dabei sei die schmerzlichste Form der Einsamkeit diejenige

in einer Beziehung oder in einem Raum voller Menschen, die einen nicht verstehen.

Aber wir teilen (mit Hannah Arendt) nicht nur unsere, sondern auch viele grundlegende Erfahrungen. „Schwester Meer, Bruder Mond, Freundin Katze.“ Man müsse allerdings immer wieder selbst zur Welt kommen, „zu uns, zu den anderen und zum Ganzen.“

Es gebe daneben auch so etwas wie spirituelle Einsamkeit, erlebt als Sinnlosigkeit und Verzwerger. Aber so vergiftet diese Beziehungen auch erscheinen, sie seien zugleich Einladungen, sie anders zu gestalten. „Der Spiritual Turn ist nicht nur eine Antwort auf den idiotischen Materialismus der Gegenwart, sondern auch eine Rückkehr zu dem, was unverlierbar ist.“

Diese These verdeutlichte die Referentin an ihrer eigenen Biographie und anhand dreier Veröffentlichungen, die sie als „Trilogie des modernen Lebens“ versteht und auch als eine Phänomenologie der Einsamkeit. Sie erzählt vom Erleben als 17-jährige mit dem Sturz in Lust, Sexualität, Begehren, Hingabe, Scham und Schmerz (Titel des ersten Buches »Tanz um die Lust«). Diesen Tanz gebe es immer noch bis hin zur Pervertierung in die „Warenförmigkeit der Körper und Kommerzialisierung des Begehrens.“ Was dies mit ihrem eigenen Begehren gemacht hat, war denn Thema des zweiten Buchs: »Du sollst nicht funktionieren« – ein Bericht darüber, welche Auswirkungen die Total-Ökonomisierung unseres Lebens und Zusammenlebens auf Qualität, Sinn und Tiefe der eigenen Biographie hatte.

Ihr dritter Band »Die psychotische Gesellschaft« beschreibe dann auch den Moment, „wo wir einander und der Welt endgültig verloren gingen.“

„Mittlerweile können alle auf alle runterschauen: auf die Rechten, auf die Linken, auf die Grünen, auf die Reichen, auf Transpersonen, auf Leute, die Transpersonen ...“ Das mache den eigenen Platz in der Welt schwierig.

In der „psychotischen Gesellschaft“ leide man am „Wuchern des Imaginären“ und an einem „Mangel an Schwerkraft“.

Gier, Konkurrenz und Kontrollwahn seien von der Wahrheit des Lebens und Zusammenlebens weggerückt, ver-rückt!

Aber wir hätten noch nicht das Leben selbst verloren, sondern nur den Kontakt zum Leben.

Es sei Aufgabe des 21. Jahrhunderts, diesen Kontakt neu und anders zu entdecken. Man habe sich also weniger an Gier, Konkurrenz und Materialismus zu halten, als an Mitgefühl, Urteilskraft, Kreativität und Humor.

Jeder und jede sei ein individuelles Labor für eine mögliche Zukunft; mit redlicher und beständiger Arbeit am Eigenen, an Wunde und Gebrochenheit, an Wachsen und Vertrauen. Mit der

Frage, wie man mit sich selbst in Beziehung tritt, habe sie sich in ihrem letzten Buch beschäftigt: »Glücksversuche: Von der Kunst, mit seiner Seele zu sprechen«.

Wichtige Glücksstrategie sei Dankbarkeit, weil die den Blick auch in schwierigen Zeiten auf das lenkt, was ist, anstatt zu beklagen, was fehlt.

Deshalb bewundere sie Viktor Frankl: Dessen Gedanken über Freiheit und Verantwortung, sein Mut und seine Menschlichkeit hätten „die Wunden ihrer familiären Herkunft gelindert.“ Und so habe sie für die Neuauflage von Frankls »... trotzdem Ja zum Leben sagen« das Vorwort geschrieben. Das sei die „größte Ehre meines Lebens und zugleich schwerste Aufgabe“ gewesen. Denn beim Schreiben sei ihr bewusst geworden, „dass es mein eigener Großvater war, der damals als Gauleiter von Wien die Frankls deportieren ließ.“ Viktor Frankl hat als einziges Mitglied seiner Familie überlebt – seine Eltern Gabriel und Elsa, sein Bruder Walter und seine Frau Mathilde, genannt Tilly, wurden ermordet. Sie habe bei Frankl ihre „Wahlfamilie“ gefunden. Von ihm habe sie gelernt, dass es nicht darauf ankommt, was wir vom Leben erwarten, sondern darauf, was das Leben von uns erwartet.

Den Sonntagabend gestaltete der scheidende Vorstand **Gideon Horowitz** zusammen mit dem Pianisten **Enno Kastens** unter dem Thema »**Der Garten der Träume – Märchen von Einsamkeit und Verbundenheit**«. Gerahmt oder interpretiert wurde das Erzählen durch kleine Klavierszenen von Fanny Hensel, Felix Mendelssohn Bartholdy, Franz Schubert, Johannes Brahms und zum Schluss Robert Schumanns »Träumerei«. Der »Garten der Träume«, ein eigenes Märchen von Gidon Horowitz schildert, wie durch Traum ein zerstörter Garten wieder erstehen kann. Von unerwarteter Hilfe in großer Not erzählt dann das Tiroler Märchen »Cistel im Körbel«. Diesen Namen durfte die Protagonistin nicht vergessen und die Zuhörenden auch nicht. Ein Zufallsblick aus dem Fenster half dann das Zauberwort wieder zu finden. Ein verzaubernder Abend!

Den zweiten Vortrag hielt der Mediziner und Philosoph **Giovanni Maio** (Freiburg). Sein Thema: »**Auf sich zurückgeworfen: Eine kleine Phänomenologie der Einsamkeit**«.

Beginn mit zusammenfassendem Zitat von Odo Marquard: „Je einsamer jemand sein kann, desto weniger ist er es.“ Einsamkeit lade dazu ein, einen wirklichen Weg mit ihr zu finden, so die Pointe des Vortrags. Deshalb begegne man Einsamkeit nicht einfach mit einem „Maßnahmenkatalog“, um sie aus der Welt zu schaffen. Einsamkeit gehöre existentiell zum Menschen dazu. Wie ist das zu verstehen?

Zuerst müsse man Einsamkeit vom Alleinsein unterscheiden. Man könne ja allein sein, ohne sich einsam zu fühlen. Zweitens sei Einsamkeit also eine Art Gestimmtsein. Einsame befänden sich in einer Stimmung, zu der das Gefühl von Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Losgelöstsein und Verzweiflung gehört.

Wie deutet man die Welt, wenn man einsam gestimmt ist oder gar von Einsamkeit überfallen oder heimgesucht wird?

Man fühle sich getrennt von anderen, zugleich aber verspüre man Sehnsucht danach, Teil von etwas Ganzem zu sein. „Man langt aus nach Verbundenheit.“ Es plage dann ein eigenes „Nichtigkeitsgefühl“. Man zweifle an der eigenen Wertigkeit.

Einsamkeit erlebe man also nicht nur zu sich selbst (Selbstverhältnis), sondern gegenüber der Welt!

Solch „Weltverhältnis“ deutet Giovanni Maio als „Verhältnis der verdichteten Verletzlichkeit“ und „Zuversichtsarmut“.

Es fehle an Vertrauen, es nage „an der Grundstimmung des Glaubens.“ Und diese Beziehungsunfähigkeit bewirke, sich noch weiter zurückzuziehen: ein fataler Kreislauf.

Wie dem begegnen?

Zunächst sei es ein Fehler, alles dafür tun zu wollen, dass Menschen sich nicht einsam fühlen. Man müsse andere Ziele als das „Wegtherapieren von Einsamkeit“ formulieren.

Denn Einsamkeit sei nicht nur ein Selbst- oder Weltverhältnis, sie liege am Grunde des Menschseins als Grundverhältnis von Ich und den Anderen. Es bleibe eben, wenn man ein bewusster und autonomer Mensch sein will, die Spannung zwischen besonders sein zu wollen und originell und unersetzbar und zugleich dem Begehren, mit Anderen verbunden zu leben.

Einsamkeit sei also die Anerkennung dessen, „dass, wer Ich sagt, voraussetzt, dass der Andere ein Nicht-Ich ist. Niemand wird mich restlos verstehen, so wie ich auch andere nicht vollkommen verstehe.“ Wir müssen anerkennen, dass der Andere ein Rätsel bleibt, und deshalb komme keiner aus seiner Einsamkeit restlos heraus. Das sei nicht zu beklagen, sondern das sei der Preis für unser „Ich-sein-wollen“.

Dabei dürfe man aber nicht stehen bleiben.

Wir seien nun einmal nicht losgelöst von der Welt zu verstehen. Deshalb gehöre dieser Kontext immer dazu! Weil wir eine eigene Perspektive (Standpunkte) haben, aber in komplexen Umgebungen existieren müssen, sei es wichtig, so etwas wie Multiperspektivität anzuerkennen, zumal unsere eigene Entwicklung durch die Zeit ständig im Fluss sei.

Außerdem: „Wir können nur im Körper Mensch sein.“ Dieser Leibkörper sei unser unteilbarer Kosmos. Er sei zugleich Symbol für unsere Unverwechselbarkeit: Was man im Leib erlebe, sei nur schwer mitteilbar, besonders bei eigenen Schmerzen!

Deswegen gelte es, Einsamkeit nicht einfach zu verdrängen, sondern zu „bewältigen“.

Was heißt bewältigen?

Diese Frage beantwortete der Medizinethiker mit längerem Nachdenken übers „Ich“ und über den „Anderen“.

Ursprünglich nämlich (Antike) sei Einsamkeit verstanden als Einheit und Chance, als Ressource, als „Türöffner“ zu sich selbst. Mit Nietzsche: „Wer die letzte Einsamkeit kennt, kennt die letzten Fragen“ (so im Nachlassfragment von 1888). Denn erlittene Einsamkeit könne zum Nachdenken führen und – wenn es gut läuft – zur Akzeptanz dessen, dass die Anderen die Anderen bleiben. „Der Versuch, den Anderen zu einem Teil seiner selbst zu machen, wird nicht gelingen.“

Aber – so ein weiterer Schritt – es gebe eine „faszinierende Möglichkeit, eine Brücke über den Fluss der Andersartigkeit zum anderen zu schlagen.“

Zu diesem Brückenschlag müsse die „Andersartigkeit des Anderen“ und somit auch mein „Ich“ erhalten bleiben!

Einsamkeit sei – so gesehen – die Einladung, diese doppelte Spannung von Ich und Anderem so aufzulösen und zu akzeptieren, dass ein Verbunden-Sein mit Anderen das Ich-Sein voraussetzt. Ich-Sein-Wollen sei also eine Art Chance oder Sprungbrett für eine „emotionale Brücke zum Anderen“, ohne den Anspruch, ihn restlos zu verstehen. In dieser Haltung könne man die Einsamkeit des Anderen wahrnehmen! Man habe dann die Chance, dessen Einsamkeit bei sich selbst Raum zu gewähren. Dann würden sich sozusagen beide Einsamkeiten verbinden und eben dadurch könne Verbindendes entstehen. Damit sei Einsamkeit sogar Voraussetzung für Verbunden-Sein!

Quintessenz für Giovanni Maio: Es gelte, Menschen zu helfen, ihre Einsamkeit so einzuordnen, dass Gemeinschaft möglich werden kann. Es gehe darum, „über den Weg des inneren Selbst auch den Anderen mit einzubinden.“ Solche Haltung mache dann jedes Gespräch und jeden Blickkontakt zu einem einzigen Anerkennungsverhältnis, das den Anderen aus seinem Nichtigkeitsgefühl herauslösen könne. Und eben das wirke tröstlich.

Der Arzt, Psychologe und ehemalige Student von Giovanni Maio, **Matthias Klosinski** (München), sprach zu »**Wege gegen die Einsamkeit im Kontext von Migration und Flucht – interkulturelle Kompetenz in Psychiatrie und Psychotherapie**«. Migrierte und insbesondere geflüchtete Kinder und Jugendliche bringen sehr spezielle Bedingungen mit in eine Psychotherapie. Die fremden Anteile sind für Therapeutinnen und Therapeuten oft schwer zu verstehen.

Zusammengefasst: Man brauche selber eine bestimmte, auch interkulturelle Kompetenz. Denn immer wieder müsse die Frage gestellt werden: „Wie viel ist an dem Problem kulturbedingt und was ist abhängig von der Persönlichkeit?“ Es gehe auch nicht ohne weiteres, eigene Therapeutenmanuale auf andere Kulturen zu übertragen. Zum Beispiel: Das westeuropäische Entwicklungsziel der Autonomieentwicklung im Jugendalter dürfe nicht einfach auf Menschen aus anderen Kulturen übertragen werden. Häufig gehöre eine enge Bindung an die Herkunftsfamilie zu deren kulturspezifischer Identität. Da müsse man therapeutisch sensibel bleiben.

Zu Beginn erinnerte der Referent daher auch noch einmal an die psychische Gesundheitsdefinition der WHO als ein „Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebenslasten bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten kann.“ Psychische Störungen zeigten sich dann auch in Beziehungen zu anderen. Für ihn jedoch sei (chronische) Einsamkeit weniger eine Krankheit als ein „Risikofaktor für verschiedene psychische und körperliche Erkrankungen.“ Diese Einsamkeit wachse, besonders bei Jüngeren. Einsamkeit sei, so seine Definition, „eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen“.

Klosinski zeigte noch einmal empirisch und datengestützt, dass Einsamkeit ein schmerzhaftes subjektives Gefühl sei. Wenn es mit dauerhaftem Leidensdruck einhergeht, mache chronische Einsamkeit nicht nur unglücklich, sondern verbinde sich mit einer Vielzahl körperlicher und seelischer Erkrankungen. Das gelte zunehmend auch für Kinder und Jugendliche (DAK-Studie), besonders beim virtuellen ghosting, jenem unmotivierten plötzlichen Kontaktabbruch zu einem Chatpartner oder -partnerin. Politisch sei interessant, dass sich einsame junge Menschen in Deutschland unzufriedener zeigten mit der Demokratie. Man „glaube kaum daran“, so die Bertelsmann Stiftung, „dass es lohnend ist, sich für die Gesellschaft zu engagieren.“

Ursachen von Einsamkeit lägen nach neueren Studien in genetischen Komponenten, Merkmalen ängstlicher Persönlichkeit, vermeidenden Bindungsstilen, ungünstigen sozialen Lernerfahrungen und fehlenden Sozialkontakten. Folgen seien negative Gefühle wie Depression, Ängstlichkeit, ein Gefühl fehlender Wertschätzung, Unglücklichsein, Pessimismus, Selbstvorwürfe und Misstrauen, auch Schüchternheit im Verhalten und sogar Aggression.

Auch der Migrationshintergrund sei ein Risikofaktor für Einsamkeitserleben. Der Referent betonte, dass Migration als vielschichtiges Geschehen nicht per se ein Risikofaktor sei. Von

dieser Stressannahme sei man abgekommen. Migration könne sogar Anreiz für eigene Entwicklung werden. Denn sie sei ein „sensibilisierender Prozess“, der das Woher, Wohin, Wozu, also die Identität hinterfrage. Migration also sei nicht per se traumatisch.

Aber das Risiko von Einsamkeit für Geflüchtete steige, wenn sie wenig Kontakte zu Deutschen bekämen, wenn ihr Aufenthaltsstatus unsicher ist, wenn sie diskriminiert werden, wenn eine „repressive Migrationspolitik mit eingeschränktem Recht aufs Sprachlernen einhergehe oder wenn das Recht zu arbeiten verweigert wird, wenn langwierige Familienzusammenführungen ausgehalten werden müssen und wenn soziale wie räumliche Abschottung hinzukommen.“

Wege aus der Einsamkeit?

Man brauche eine „kultursensible Politik“, man müsse die Menschen früh an Ausbildung und Erwerbsmöglichkeiten teilhaben lassen, ihnen ermöglichen, die Sprache zu erlernen, ehrenamtliche Arbeit anerkennen und auf die „Ressource Religion“ achten. Bei allem brauche man interkulturelle Kompetenz von Fachkräften.

Konkret kümmere er sich in München um Klein- und Vorschul Kinder und deren Familien, die in München angekommen sind. Es gebe eine Sprechstunde für Kinder mit Fluchterfahrungen, man versuche, ihr bisheriges Erlebnisumfeld zu besprechen (kultur- und traumasensibel) und man biete Elterngruppen an, um mit ihnen über Erziehung in neuer Umgebung zu beraten. Denn die hätten häufig erlebt, wie viel weniger sie in der neuen Umgebung gelten (Statusverlust, Armut, Sprachbarrieren). Sie seien nicht nur sozial, sondern auch kulturell entwurzelt, kennten sich in Gesetzen und Formularen nicht aus und würden überdies zuweilen diskriminiert. Um diese Arbeit leisten zu können, müssten die Hilfsdienste mehr aufeinander abgestimmt werden und zusammenarbeiten, man benötige professionelle Dolmetscher, Kinderbetreuung und die Möglichkeit per Video mit den Betroffenen in Kontakt zu bleiben, falls sie unvorhergesehen verlegt werden. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter müssten fremde Kultur, wenn nicht kennen, so doch wahrnehmen und achten, sie müssten etwas verstehen von Fluchterlebnissen, von Lebenssituation, Entwicklungspsychologie, Diagnostik, Krankheitsverständnis, Versorgungssituation und Therapie. Zur interkulturellen Kompetenz gehöre auch, dass man selber eine gewisse Selbstreflexionsfähigkeit besitzt und Ambivalenz- und Stresstoleranz hat. Hilfreiche Haltungen seien: einen eigenen Standpunkt haben und kennen, die eigenen Vorurteile kennen und in Frage stellen, keine Scheu haben vor großen Fragen, respektvolle Neugier und vor allem, die Familien als „Experten für ihre eigene Kultur“ wahrnehmen und anhören.

Es sei, abschließend, wichtig, für sich selbst zu sorgen und die eigenen Tabugrenzen zu kennen: „Wenn junge Kolleginnen von patriarchalischen Herren nicht sehr wertschätzend behandelt werden, müssten sie sich fragen: Wie lange mache ich das noch mit und wie schütze ich mich da?“ Ja wie? Intervention, Konfrontation, Totalabbruch? Diese Fragen ließ Matthias Klosinski offen.

Der Soziologe **Janosch Schobin** (Göttingen) hat mit einsamen Menschen gesprochen. In seinem Vortrag »**Einsamkeit als gesellschaftliches Problem**« erkundete er unterschiedliche Formen der Einsamkeit. Er hat mit drei einsamen Menschen (Lotsen) gesprochen: John, ein „hochaltriger weißer Mann aus den USA, Marta, eine lateinamerikanische Frau kurz vor dem Rentenalter und Natascha, eine junge Frau aus Russland.“ An ihnen hat er das „universelle Gefühl“ und die soziale und kollektive Konstruktion von Einsamkeit näher und konkret bestimmt. Er wählte dabei die Form des „soziologischen Erzählens“.

Analog zu chronischen Schmerzen schlage sich Einsamkeit als verkörperte Ausdruckspraxis habituell nieder, in Form von Haltungen und Bewegungsabläufen sowie veränderten Selbst- und Weltverhältnissen. Schobin legte dar, dass Einsamkeit auch eine „zutiefst leibliche Erfahrung der Unbehaustheit in der Welt sei.“

An diesen drei Personen, John, Marta und Natascha zeigte der Referent, wie verschieden Einsamkeit heute sichtbar wird:

John aus Brooklyn war schwer zu finden. Denn akute Einsamkeit sei schambesetzt. Man spreche nicht gern darüber! Es bedurfte im Fall Johns der Vermittlung durch einen Pastor, also der Vermittlung durch eine Institution, an die John lose gebunden war (Residualbindung). Solche Bindungen seien in einer Gesellschaft von unschätzbarem Wert. Zu einem Interview mit John gehöre vor allem Unvoreingenommenheit und Wahrhaftigkeit. Es gehe darum „eine Gesprächssituation herzustellen, in der beide Seiten versuchen, Unwahrheiten zu vermeiden und in der eine vertrauensvolle Atmosphäre entsteht, bei der eine gewissenhafte Suche nach der Wahrheit möglich ist.“ Also gegenseitige „Liebenswürdigkeit“ entdecken.

Was wäre das im Falle Johns? Der habe sich in eine Art inneres Exil zurückgezogen, als in seinem Viertel alles den Bach runterging – zumindest aus seiner Sicht. Als angestammte Familien weggezogen sind und neue Mieter die Wohnungen übernommen haben, „Griechen, Latinos, Araber“ – alles Fremde also. John, der Fremde hasst, ist nicht liebenswürdig und er will es auch nicht sein. Die Einsamkeit hat sich in seinen Körper regelrecht eingepägt, bestimmt die Art, wie er redet und denkt.

Mit Folgen:

Wenn sich die Einsamkeit in den Körper, in die Bewegungen und die Sprache einschreibt, dann wird sie für den Betroffenen immer undurchsichtiger, immer schwieriger in den Blick zu nehmen: Sie wird selbst zur Farbe der Linse, durch die das Licht der Welt zu einem dringt. Seinen Mangel an Vertrauen gegenüber Mitmenschen habe John auf bedrohliche Weise verallgemeinert, als Frauen- und Fremdenhass, als allgemeinen Verschwörungsglauben, als Misstrauen gegen Staat und Politik, aber auch gegenüber seiner Kirche. Das finde man heute eben nicht nur in den USA, sondern überall auch in Europa. Einfach zusammengefasst: Warum sollte man den Politikern trauen, wenn man schon seinen Nachbarn nicht traut?

Einsamkeit sei schon deshalb ein gesellschaftliches Problem, weil sie die demokratischen Institutionen schwächt. Aber auch umgekehrt: Wo der demokratische Ordnungsrahmen versagt, werden die Anderen zur Bedrohung. Die Feinde der Demokratie wollten, dass man sich einsam fühle, wie schon die zuvor in der morgendlichen Einstimmung von Johanna Haberer zitierte Rede von Nawalny vor Gericht gezeigt habe. Sie seien sozusagen Einsamkeitsmotoren. „Sie schaffen das Milieu, in dem es für sie leichter ist, Wählerstimmen zu finden.“ Und es sei kein Zufall, dass die liberalen Demokratien Nordeuropas mit ihrem hohen Politikvertrauen die am wenigsten einsamen Gesellschaften Europas sind.

An der zweiten Einsamkeitslotsin Marta aus Chile, die eine Fleischerei betreibt, verdeutlichte Schobin die Frage, warum gute gesellschaftliche Verhältnisse ein Schlüssel für Reduktion von Einsamkeit sein können. Aber Marta sei auch ein Beispiel dafür, wie hartnäckig Einsamkeitsbelastungen werden können, die aus Erniedrigungen, Demütigungen und Verletzungen herühren. Marta also, eine Chilenin aus prekären Verhältnissen, deren Leben gekennzeichnet ist von massiven Armut- und Abwertungserfahrungen sowie geschlechtsspezifischen Abhängigkeitsverhältnissen und Benachteiligungen. An ihr Beispiel knüpfte der Referent die These, dass sich Klassenlagen und -differenzen in einem negativen Klassenbewusstsein niederschlagen, welches wiederum zu einer tiefschürfenden und anhaltenden Einsamkeit führt.

Einsamkeit habe jedoch, so der Autor, etwas Schicksalhafteres, dem man auch mittels sozialen Aufstiegs nicht entkommen könne. Das Kapitel eröffnet eine wertvolle interkulturelle Perspektive, in der die These angezweifelt wird, dass individualistische Gesellschaften infolge der Auflösung familiärer und persönlicher Bindungen und damit einhergehenden Wahlfreiheiten (und Zwängen) einsamer seien. Marta habe sich

bewundernswert gegen alle Widrigkeiten ihres Lebens behauptet, es zu bescheidenem Wohlstand gebracht und ihre Kinder studieren lassen. „Aber das Gefühl, niemals geliebt worden zu sein und geliebt werden zu können, ist in so vielen Episoden ihres Lebens in Marta hineingeprügelt worden, dass die Einsamkeit ein Schicksal ist, dem sie nicht entkommen kann.“

Solche einsamen Klassen, zu denen auch Marta gehöre, wirkten wie „riesige Eisberge aus der Antarktis, die erst kurz vor dem Äquator abschmelzen.“

Es müssten deshalb auch bei uns die Alarmglocken schlagen, denn wir befänden uns in Deutschland schon jetzt „im Frühling einer Verdichtung der unteren Lebenslagen zu einer Klasse einsamer Menschen.“

Und das führe zu Einsamkeitsformen in modernen Gesellschaften wie das Beispiel Natascha zeige, eine hochgebildete, verheiratete „Gamerin“ und sehr erfolgreiche Spielerin! Beruf: Zahnärztin, die aus Russland nach Deutschland gekommen ist. Ihren Einsamkeitsgefühlen sucht sie durchs Spielen zu entkommen, zumal ihre Berufsankennung in Deutschland auf sich warten lasse. Sie identifiziere sich mit den Körpern der digitalen Figuren wie mit eigenen Körperteilen, organisiert in Spielergemeinschaften (emotional communities), die sich aber nie analog von Angesicht zu Angesicht treffen. Nataschas Einsamkeitserfahrung jedenfalls ging einher mit Selbstbeschreibungen als Außenseiterin oder auch mit Selbstabwertung des eigenen Körpers, eng verknüpft mit der Frage nach Identität, Begehren und der Rolle fiktiver wie virtueller Beziehungen in Spielwelten.

Fazit: Die in der Einsamkeitsforschung etablierte Unterscheidung zwischen sozialer und emotionaler Einsamkeit reiche im Fall Nataschas nicht aus, um die Bandbreite verschiedener Einsamkeitserfahrungen – insbesondere in der Jugend – abzudecken. Vielmehr gebe es eine Art existenzieller Einsamkeit: Sie resultiert aus unerfüllten Wünschen, idealisierten Liebesvorstellungen und dem Scheitern an imaginären oder gesellschaftlichen romantischen Beziehungsidealen.

Der Referent schloss mit der Bemerkung: Die Prognosefähigkeit der Sozialwissenschaften sei begrenzt, sodass die Antwort auf die Frage nach zukünftigen Entwicklungen spekulativ und fehleranfällig bleiben muss. Angesichts aber einer Vielzahl einschneidender gesundheitsbezogener Trends (z. B. in Richtung einer fortschreitenden Medikalisierung von Einsamkeit), technischer Revolutionen (Etablierung der künstlichen Intelligenz zur Herstellung von und als Ersatz für soziale Beziehungen) sowie antizipierter Zukunftsängste und Drohszenarien (Stichwort Klimakrise) gehe er davon aus, dass das Thema Einsamkeit mindestens eine Begleiterscheinung bleiben wird, deren

Bewältigung von der Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit von uns Spätmodernen, unserer Gruppen, unserer Kollektive und unserer Gesellschaften abhängt.

Der Religionssoziologe und Psychologe **Anton A. Bucher** (Salzburg) hatte seinen Buchtitel »**Einsamkeit – Qual und Segen**« zum Thema gewählt.

Er unterschied grundsätzlich schmerzhaftes Alleinsein (loneliness) und wohltuende Formen von Einsamkeit (solitude).

Mythisch und historisch nämlich durchziehe Einsamkeit die „gesamte Menschheitsgeschichte“: vom Gilgamesch Epos an (2400 vor Christus) über den einsam an den Kaukasus geschmiedeten Prometheus bis hin zum sich nach einer Gefährtin sehrenden Adam und den Einsamkeitsklagen in den Psalmen. Bei Meister Eckhart sei Einsamkeit eine Positiv-erfahrung. Zunächst war dort Einsamkeit überhaupt kein Wort für das Solitäre und Isolierte, sondern die deutsche Übersetzung von »unio« im Sinne der »unio mystica«, der mystischen Vereinigung des Menschen mit Gott: Ihre Einsamkeit war ihr Einssein als intensivste Form ihrer Kommunikation. Dieser Wortsinn – obwohl er im Pietismus des 18. Jahrhunderts nachklang – ist verlorengegangen. Ab dem 18. Jahrhundert stehe »einsam« immer häufiger für schmerzhaftes Erfahrung, besonders dann, wenn das soziale Netzwerk defizitär ist. Das verstärkte sich noch in der anonymen werdenden Lebenswelt der Großstädte, erzählt am Beispiel von Rilkes Einsamkeit in Paris. Aktuell fände man Einsamkeit auch in der Arbeitswelt, weil weniger im Team gearbeitet werde, zudem wohnten mehr Menschen allein.

Bucher unterschied dann verschiedene Arten von Einsamkeit: Emotionale Einsamkeit, die mehr Angst mache und soziale Einsamkeit, die man übrigens auch in engen Beziehungen erleben könne und die das Gefühl von Langeweile verstärke. Er fügte dann noch die bereits bei Giovanni Maio eingeführte existentielle Einsamkeit hinzu. Mit dem Theologen Paul Tillich: „Jedes Geschöpf ist allein, und der Mensch ist mehr allein als alle Geschöpfe, denn er weiß, dass er allein ist.“

Mit Formen wie episodischer, chronischer, kollektiver und kultureller Einsamkeit vervollständigte der Referent die Liste der Einsamkeitsarten.

Unterschieden sehen von solchen Einsamkeiten wolle er die soziale Isolation, wenn man also keinerlei soziale Kontakte mehr habe (Einzelhaft, Beispiel Dietrich Bonhoeffer: „Ich habe keinen, aber Dich, o Gott“), oder, wenn man sozial ausgeschlossen sei oder man übermäßiges Heimweh habe (Beispiel Odysseus). Der einsame Dichter jedenfalls neige sogar dazu, der Umwelt Ein-

samkeit zuzuschreiben: „Einsam ist jeder Busch und Stein“ (aus Hermann Hesses Nebelgedicht).

Gibt es gegenwärtig eine Art „Einsamkeitsepidemie“? Mit Ausnahme der Covidzeit seien die Einsamkeitszahlen eher geringer!

Es gebe jedoch Einsamkeit bereits bei Kindern und vor allem bei Jugendlichen, aber im späteren Erwachsenenalter seien die „Einsamkeitsquoten“ erstaunlich gering, wie repräsentative Studien bewiesen. Allerdings steige Einsamkeit, besonders nach dem 80. Lebensjahr, besonders bei Frauen.

Was treibt Menschen in Einsamkeit? Einsamkeit sei auch genetisch bedingt, sie trete auf bei Persönlichkeitsstörungen (Borderline, Depression). „Narzissten sind einsamer, auch wenn sie im Rampenlicht stehen.“ Einsame neigten überdies zum Einstieg in soziale Medien, aber die These: „Online macht junge Menschen einsam“ (Spitzer) sei überspitzt.

In Beziehungen neigten Einsame zu Misstrauen. Sie sind sensibler für soziale Bedrohungen und Ausschluss. Sie tun sich schwer mit Augenkontakten. Sie bestehen auf einer breiten Körper-Pufferzone. Das ergebe dann den Teufelskreis: Sie seien der Nähe bedürftig, können aber andere nicht zu nahe kommen lassen!

Als „Strategien gegen die Einsamkeit“ nannte Bucher eher praktische: Sich ablenken, Gartenarbeit machen, „eine Gottesbeziehung pflegen“ oder einfach die Einsamkeit akzeptieren.

Als äußere Möglichkeit zur Eindämmung von Einsamkeit empfahl er: „Auf andere zugehen, Dating, Chats im Internet beitreten, in Vereine gehen oder Gruppenreisen mitmachen.“

Therapeutische Interventionen und Programme zum Aufbau von Freundschaften gebe es und Übungen zum Verbessern sozialer Fähigkeiten durch Achtsamkeitspraktiken. Nicht zuletzt, so der Religionspädagoge, können auch Gottesdienstbesuche Einsamkeit mindern. Alleinsein könne dann auch positiv erlebt werden, so habe Jesus 40 Tage allein in der Wüste verbracht. Häufiges Alleinsein könne positiv eben auch als kritische Haltung gegen ein nur nach außen gelebtes Leben mit dessen absolutem Glücksstreben sein, so Bucher. Mit dem Philosophen Odo Marquard: „Krankhaft ist nicht Einsamkeit. Problematisch ist vielmehr die Schwächung der Kraft zur Einsamkeit!“

Der Theologe **Felix Roleder** (Hamburg) sprach dann zu **»Lone-liness: State or Trait. Beobachtungen zu diachronen Dynamiken von Einsamkeit, Lebensverläufen und Religiosität«**. Zu Deutsch etwa: Überwindbare oder chronische Formen von Einsamkeit in Lebensverläufen und Religiosität. Denn einsam sein könne man mit und ohne Menschen und er fügte hinzu „mit und ohne Gott.“

Zunächst fragte der Referent, warum und wie plötzlich alle über Einsamkeit reden, besonders in der veröffentlichten Meinung. Wird Einsamkeit individualisiert, kulturalisiert oder politisiert – und was wird ausgeblendet? Interessanterweise habe die IGT-Tagung bereits 1966 von »Einsamkeit in medizinisch-psychologischer, theologischer und soziologischer Sicht« gehandelt. Damals: Einsamkeit könne zwar von gesellschaftlichen Umbrüchen herrühren, aber ihre Ursache läge doch wohl eher im Menschen selbst. Diese Diagnose sei noch immer aktuell. Es sei damals in der Tat der Anfang einer zunehmenden Einsamkeitsbesorgnis gewesen, wie der Referent an deutschen Zeitungen im Zeitraum von 1970 bis 2024 nachwies. Flankiert war das von Philosophen wie Odo Marquard, der Anfang der 1980er Jahre von einem „Zeitalter der Einsamkeit“ sprach. Die beschleunigten gesellschaftlichen Modernisierungsschübe, der Verlust von traditionellen Gemeinschaften und Bindungen schaffe eben nicht nur neue Autonomiespielräume und Möglichkeiten der Selbstverwirklichung, sondern bringe Gefahren der Vereinzelung und Einsamkeit mit sich. Marquard jedoch begreife Einsamkeit eher als Problem der individuellen Lebenskunst. Folglich plädierte er für die Fähigkeit zur Einsamkeit als positive Erfahrung durch Bildung, Religion und Humor.

Neue Aufmerksamkeit habe das Thema dann gefunden bei John T. Cacioppo (»Einsamkeit: Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt«, 2011). Cacioppo vermittelte eine neue Vorstellung davon, welche körperlichen und seelischen Auswirkungen die Erfahrung von Einsamkeit mit sich bringt und welche Bedeutung soziale Einbindung hat. In der Evolution hat sich das Gefühl der Einsamkeit als Warnsignal entwickelt, das uns vor schmerzlicher Isolation bewahren soll, indem es uns dazu bringt, soziale Kontakte zu suchen, zu verstärken oder zu erneuern. Doch oft wirkt Einsamkeit wie ein psychologisches Gift, das schleichend unser Denken und unsere Willenskraft beeinträchtigt, unsere Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation einschränkt und unser Immunsystem aus dem Gleichgewicht bringt.

Es gebe drei aktuelle Muster, wie von Einsamkeit gesprochen wird:

1. Eine kulturpessimistische Individualisierung und Dramatisierung (Gewährsmann: Manfred Spitzer) mit der Behauptung einer zunehmenden Verbreitung von Einsamkeit in westlichen Gesellschaften mit lauter selbstbezogenen Menschen. Strukturelle Gründe wie Armut würden nicht erwähnt.

2. Das zweite Muster nannte der Referent „diffuse Politisierung und Dramatisierung“ (Autorin Noreena Hertz: »The lonely Century«, 2021). Einsamkeit werde bei ihr eine „Chiffre

für umfassende gesellschaftliche Entfremdung vom politischen System der Demokratie.“ Man brauche einen „neuen sozialen Kapitalismus, der den Neoliberalismus hinter sich lässt.“ Es werde bei ihr nicht deutlich, in welchem Verhältnis Einsamkeit zu anderen Konzepten sozialer Desintegration steht. Da werde zu wenig unterschieden und alles in einen diffusen Topf geworfen.

3. Das dritte Muster findet Roleder in der „differenzierten Entdramatisierung und sozioökonomischen Politisierung“ (Autor Jakob Simmank: »Einsamkeit. Warum wir aus einem Gefühl keine Krankheit machen sollten«, 2020). Simmank verstehe Teile von Einsamkeit als politische Frage, übersehe aber nicht den individuellen Schmerz derer, die unter Einsamkeit leiden.

Übersehen sei eine Form von „Einsamkeit durch Dominanzkultur“ (zum Begriff Birgit Rommelspacher: »Dominanzkultur: Texte zu Fremdheit und Macht«, 1998), also eine kulturelle Dimension. Man zieht sich zurück aus Armuts- oder Krankheitscham. Das mache sprachlos, weil man dann keine Anerkennung mehr bekomme. Solche Sprachlosigkeit hänge eben zusammen mit einer auf Gesundheit und Auskommen fixierten Dominanzkultur. Auch LSBTIQ (Diese Abkürzung steht im Deutschen für Lesben, Schwule, Bisexuelle, Trans*, Inter* und Queers) fielen zuweilen in diese kulturell bedingte Einsamkeit, weil sie eben von der heterosexuellen Norm abwichen (Shell-Studie). Diese Dominanzkultur habe „unsichtbare Mauern“ zwischen Mehrheit und Minderheit errichtet. Sie sei also nicht einfach offene Repression, sondern viel sublimier und „normaler“. Es sei also unsere "Diversitätsfähigkeit" gefragt. Es brauche Anerkennung und Respekt für die Vielfalt verschiedener Eigenschaften oder Merkmale von Menschen innerhalb einer bestimmten Gruppe oder Organisation.

Punktuelle Einsamkeit jedenfalls sei manchmal sogar Anreiz, neue soziale Beziehungen zu suchen. Chronische Vereinsamung hingegen sei gesundheitsschädlich und gehe häufig mit einer Verzerrung von Fremd- und Selbstwahrnehmung einher. Aber ab wann ist man chronisch einsam? Das lasse sich nicht beantworten. Zeitlich betrachtet nehme die Einsamkeit über die Jahre hinweg zu. Die brauche nach wie vor viel Aufmerksamkeit. Aber intensive Einsamkeit werde „häufiger überwunden, als dass sie sich verfestigt“.

Schließlich setzte sich der Theologe mit der Frage auseinander, ob religiöse Menschen weniger allein sind? Gebetshäufigkeit und Gotteserfahrung reduzierten, wie eine Schweizer Studie zeige, Einsamkeit. Gleichwohl sei das Verhältnis von Spiritualität und Einsamkeitsrisiko ambivalent. Religiosität zusammen mit anderen Menschen vermindere Einsamkeit, allein schon wegen der gegenseitigen Unterstützung (besonders in

den USA). Religiöse Haltungen gingen einher mit sozialem Vertrauen und Achtsamkeit.

Aber es gebe eben auch negative, einsamkeitsverstärkende Wirkungen durch rigide Moralismen und Kontrollverhalten in evangelikalischen Gruppen. Die seien dann auch sehr exklusiv und hätten mit negativen Gottesbildern eher eine den Selbstwert einer Person mindernde Wirkung. Außerdem mache die Familienfokussierung vieler kirchlicher Amtshandlungen jene noch einsamer, die nicht in dies Raster passen. Der Referent nannte das Beispiel von Alleinerziehenden (wobei ihm eine Betroffene in der nachfolgenden Diskussion heftig widersprach, sie habe gerade im kirchlichen Umfeld größte Unterstützung bekommen). Überdies erhöhe die Zugehörigkeit zu religiösen Minderheiten (Juden, Orthodoxe, Muslime) das Einsamkeitsrisiko.

Nun gebe es ja auch unmittelbare Beziehungen eines Menschen zur Transzendenz (christliches Gottesverhältnis als "parasoziale Bindung"). Es bestehe ein Zusammenhang zwischen positiver Gottesbindung und weniger Einsamkeit, zumal Religiosität die Sinnstiftung unterstütze.

Allerdings können religiöse Konflikte Einsamkeit auch verstärken. Macht also religiöse Bindung weniger einsam? Es kommt darauf an, so der Referent, „ob man gerade Transzendenzbindung oder Gottverlassenheit erlebt.“

Den vorletzten Vortrag hielt die klinische Psychologin **Mareike Ernst** (Klagenfurt) zu »**Einsamkeit als Thema in der Psychotherapie: eine Reflexion aus psychodynamischer Sicht**« – ein eher klinischer Blick auf das Thema in drei Teilen: 1. Was ist Einsamkeit und was nicht? 2. Einsamkeit als Thema der Psychotherapie, und 3. Chancen und Grenzen von Einsamkeit.

In wissenschaftlicher Perspektive sei Einsamkeit ein „unangenehmes Gefühl“. Es entstehe ziemlich individuell: In derselben Situation kann der eine einsam sein und die andere nicht. Einsamkeit sei ganz klar ein negatives Empfinden – die Beziehungen, die ich gern hätte, stimmen nicht damit überein, was ich tatsächlich gerade habe (sogenannte Diskrepanz-Definition). Im Deutschen werde der Begriff allerdings sehr unscharf verwendet. Im Englischen gebe es hingegen »loneliness« als eindeutig negativ und schmerzhaft; dagegen stehe »solitude« für das schöne Alleinsein, das sich genießen lässt und mich entspannt. Dafür gebe es keine deutsche Entsprechung! Sie werde sich auf die unangenehme Seite konzentrieren, betonte die Referentin. Einsamkeit bedeute nicht „wenige Kontakte haben oder allein Zeit verbringen.“ Wenn man sich ausgesucht habe, einen ruhigen Abend allein zu verbringen oder allein in der Natur zu sein, dann sei das nicht mit Leiden verbunden. Genauso kann

es aber sein, dass sich jemand inmitten von Menschen trotzdem nicht verbunden fühle und dann auch einsam ist. Einsamkeit sei eben auch veränderlich und veränderbar. Es handele sich bei Einsamkeit zunächst also um ein ganz normales Gefühl, das auch seinen Sinn und Zweck hat, damit wir merken, dass uns etwas fehlt. Einsamkeit, könnte man sagen, „soll uns zum Handeln bewegen.“

Die Psychotherapie habe immer betont, dass Einsamkeit nicht im Vakuum entsteht, sondern in einer aktuellen Lebenssituation. Sie sei vorgeprägt auch in früheren Erfahrungen und wirke dann weiter. Am Beispiel von fünf Szenarien (klinischen Beispielen) demonstrierte Mareike Ernst Einsamkeit als Thema der Psychotherapie: Sie blieb nicht einfach bei der Diagnose stehen, sondern schlug zudem Interventionsmöglichkeiten zur Bewältigung und Verringerung der jeweiligen Einsamkeit vor:

Wenn also (1) Einsamkeit als Folge psychischer Erkrankung auftrete, dann sei zu beachten, dass sie nicht nur Ursache, sondern auch Folge psychischer Erkrankung sein kann. Man zeige dann wenig Energie, am Leben richtig teilnehmen zu können. Allein schon die Information, dass dies nur temporär auftrete, sei schon eine wichtige Quelle für eine Heilung.

Wenn (2) Einsamkeit als unangenehmes, aber noch normatives Erleben im Zusammenhang von Lebensveränderungen auftritt, gelte es Neugier zu fördern (was hat die Veränderung mit mir gemacht?). Man könnte Verluste abwägen gegenüber neuen sich bietenden Möglichkeiten. Und man könnte darauf hinweisen, dass dies durchaus „normal“ ist (Entlastung).

Wenn (3) Einsamkeit anhaltend („schon immer“) erlebt wird, deute das hin auf frühe Gewalt oder Vernachlässigung (interpersonelle Traumata) und es erhebe sich die therapeutische Frage: Wie kommt es, dass das „Damals ins Heute“ reicht? Zeichen seien eine Art Überaufmerksamkeit, Misstrauen. Die Betroffenen richten ihre Aufmerksamkeit eher auf die negativ erscheinenden und negativ bewerteten Faktoren, während sie positive nicht oder nur sehr eingeschränkt wahrnehmen. Es wären dann frühere Erfahrungen herauszufinden und zu fragen, inwiefern sie im Hier und Jetzt wirksam werden? Mögliches Therapieziel: Den eigenen Anteil kennenlernen an den erlebten Schwierigkeiten und eine Aussicht zu erarbeiten für neue Erlebens- und Handlungsmöglichkeiten: „Nicht alles glauben, was man denkt!“

Wenn (4) Einsamkeit in eine (suizidale) Krise führt, deute das auf große innere Instabilität hin. Gut integrierte Struktur müsse dann her als möglicher Wegweiser in die Zukunft. Das heißt, es sei die Fähigkeit auszubilden, allein zu sein. Dazu brauche man positive Erfahrungen „in Präsenz des anderen für sich sein

zu können“, bei gleichzeitigem Verbundensein (Solitude statt Einsamkeit).

Wenn (5) Einsamkeit gar nicht gefühlt werden kann, deutet das auf ein „fragiles Gleichgewicht“ der eigenen Affekte hin. Und die können schnell kippen. Die Betroffenen brauchen dann eine Persönlichkeitseigenschaft wie Struktur und Bindung und einen Weg, Zugang zu eigenen Gefühlen zu finden. (Affekttoleranz statt Affektphobie).

Fazit: Für Einsamkeit spielen nicht nur die Lebenssituation, sondern auch Persönlichkeitseigenschaften wie Struktur und Bindung eine Rolle. Einsamkeit müsse auch verstanden werden als lebensgeschichtlich begründeter Prozess, der eben auch viele unbewusste Anteile enthalte und in der Therapie zu berücksichtigen sei. Weil Einsamkeit zunehmend besprechbar werde, müsse man sich ihrer nicht schämen. Und allein das reduziere schon ein Leiden an ihr! Die Therapie und therapeutische Beziehung also könne ein „heilendes Gegenenerlebnis“ inszenieren. Und wann trifft dies zu? Immer dann, wenn Einsamkeit nur als schnell zu beseitigende Störung gesehen wird, die man mit „Maßnahmenkatalogen“ schnell aus der Welt schafft; wenn man also Einsamkeit nur pathologisiert, individualisiert und medikalisiert. Stattdessen sei empathische, offene Haltung gefragt, um die jeweilige besondere Situation eines einsamen Menschen zu verstehen und zu begleiten.

Den abschließenden Vortrag hielt der Theologe **Johann Hinrich Claussen** (Berlin) zum Thema **»... in Einsamkeit mein Sprachgesell – Bilder des Allein- und Einsamseins in Kunst und Kultur«**. Er hat (zusammen mit Ulrich Lilje) einen »Atlas der Einsamkeiten« (2021) publiziert. Jenseits aller Aufregetheiten zum Thema Einsamkeit wollten die Autoren zunächst einmal festhalten, dass Einsamkeit unvermeidlich, unverzichtbar, notwendig, manchmal schön und manchmal auch schrecklich sei. Er wählte sich dazu als »Sprachgesell« den Barockdichter Paul Gerhardt und dessen letzte Verse der achten Strophe aus dem Passionschoral »Ein Lämmlein geht und trägt die Schuld«: „Im Durst solls sein mein Wasserquell,/In Einsamkeit mein Sprachgesell/Zu Haus und auch auf Reisen ...“ Es sei also möglich, sich über Einsamkeit „auszutauschen“. Gleichwohl sei es für ihn überdies außerordentlich schwer, in Lindau über Einsamkeit zu sprechen, denn in Lindau liege der „Lindenhof“, ein „mythischer Sehnsuchtsort meiner Familie, an dem niemand so richtig einsam“ gewesen sei. „Lindau als Lebensform“, so die Erzählung in der Familie. Diese „Nicht-Einsamkeit“ sei für ihn sozusagen die Gegenprobe zum Tagungsthema. Zu den Faktoren dieser Nicht-Einsamkeit zählte Claussen: Eine vielköpfige, liebevolle Familie, viele Freunde

und gute Bekannte, Wohlstand und sorgloses Auskommen, ein großes und offenes Haus, Garten, See, Berge, Natur, eine lebenswerte Stadt, Gemeinsinn, Engagement, Kunstsinn, geistige Interessen, Liberalität, Genussfreude und Humor. Frieden und Sicherheit, Gesundheit, langes Leben und innere Bilder des Glücks, besonders dann, wenn alles weg ist.

Nach dieser Gegenprobe also zur Einsamkeit, deren mediale Skandalisierung bis hin zum Ministerium für Einsamkeit in England (2018 eingerichtet) ihm freilich wenig gefalle, da es die Mission haben sollte, „die Einsamkeit in unserem Leben zu beenden“ (Gelächter). Zudem sei es gar kein Ministerium, wie er selber recherchiert habe, sondern eine nachgeordnete Stelle mit vielen zusätzlichen Aufgaben bis hin zur Kontrolle des Glücksspiels, also ohne politische Macht. Es gehe dem Referenten also weniger um Maßnahmepakete, sondern wie man konkrete Einsamkeit „sprachgesellmäßig“ ans Licht bringt. Und das gehe über Literatur, Bilder, Musik, um Deutung von erfahrenem Leben! Also „weniger Forschung über, als mehr Sinn für Einsamkeit und damit auch für uns selbst und nicht nur über Andere. Bei der Suche nach Bildern – er hat ein Buch über Gottesbilder in der christlichen Kunst geschrieben – habe er fast nur Einsamkeit entdeckt. Das habe zu tun mit der hohen Wertschätzung einsamer Lebensweisen und des Alleinseins. Als eindrucksvollstes Bild hatte er eine alte Motivtafel von Simon auf der Säule mitgebracht, einem Mönch, der sich in Syrien durch extreme Askese hervortat. Religiöse Kultur habe eben mit Einsamkeit als Einkehr und Abkehr zu tun. Die Romantik habe dies verstärkt wieder aufgenommen. Zu Caspar David Friedrichs »Wanderer über dem Nebelmeer« las Claussen Annette von Droste-Hülshoffs Gedicht »Am Bodensee«, dessen erste Zeilen lauten: „Über Gelände, matt gedehnt, / Hat Nebelhauch sich wimmelnd gelegt, / Müde, müde die Luft am Strande stöhnt.“ Auch hier werde mehr durch Stimmung als durch das Wort erzeugt, wie Einsamsein sich anfühlen kann. Für die klassische Moderne habe er das Thema bei Lotte Laserstein (1898–1993) mit Ihrem Bild »Abend über Potsdam« entdeckt. Fünf Personen in „ahnungsvoller Melancholie.“ Ihn fasziniere das Zugleich von Gemeinschaft und Einsamkeit.

Als Abschluss stellte der Referent Einsamkeit „in ihrer ganzen Härte“ vor: Er nannte sie mit dem Bremer Historiker Christopher Spatz „Erinnerungseinsamkeit“. Stichwort „Wolfskinder“: Die Hungerkatastrophe nach Ende des Zweiten Weltkriegs forderte im ehemaligen Ostpreußen eine extrem hohe Zahl an Menschenleben. Um die Dimension zu verdeutlichen, zitierte der Bremer Historiker und Autor Quellen, die von 100.000 Toten unter den insgesamt 200.000 dort verbliebenen Deutschen sprechen. Kinder, die zu Waisen wurden, gehören zu

den lange vergessenen Leidtragenden. Von den mehreren tausend Kriegswaisen machten sich viele über die neu gezogene nordöstliche Staatsgrenze auf den Weg nach Litauen. Sich in Gruppen zu organisieren, war auf der Suche nach Essen und Schlafplatz hinderlich, die Loslösung von Schicksalsgenossen hilfreich. So verschwand das Bewusstsein für Gemeinschaften. „Verstecken – Anpassen – Unsichtbar machen“ – dieses Verhalten ermöglichte das Überleben, „Herkunft und Identität“ wurden eingetauscht gegen „Brot und Schlafplatz“. Die Kinder mussten Namen, Identität und Sprache aufgeben, so dass sie jahrzehntelang nicht haben sprechen können. Noch bis in die 1990er-Jahre wanderten Wolfskinder nach Deutschland aus. Erinnerungseinsamkeit hieß für sie: Es gab keine Erzählungen und keine Fotografien über ihr Schicksal. Der Begriff »Wolfskinder« trug für sie mit seinen Konnotationen, seiner Emotionalität dann erstmals dazu bei, erzählen zu können.

Wie also kamen sie aus ihrer Erinnerungseinsamkeit heraus? Die Betroffenen selbst organisierten sich und trafen einander und stellten sich eben nicht als Teil von Opfergeschichten dar. Ihr Ausdauervermögen, ihre Beharrlichkeit und Stärke haben ihr Überleben ermöglicht. Für die Heilung seelischer Wunden, die Aufarbeitung von Traumata, war Sprechen über ihr Schicksal wichtig, aber eben auch die öffentlich gesellschaftliche Würdigung. Das Allerwichtigste jedoch sei gewesen, dass jemand wie Christopher Spatz geblieben ist und zugehört hat. Er hatte zu einer Betroffenen gesagt: „Ich glaube dir, erzähle ruhig weiter“. Er wurde ihr Sprachgesell!

Notizen



Ankündigung der Arbeitstagung 2026

Vorläufiges Leitthema:

Schöpferische Kraft

Gestalten. Verändern. Bewirken.

Datum: Sonntag, 1. November 2026 bis
Donnerstag, 5. November 2026

Tagungsort: Inselhalle in Lindau und online

Das endgültige Programm mit allen Einzelheiten nebst Anmeldeformular wird im Frühsommer 2026 versendet und kann bei unserer Geschäftsstelle: igt e.V., Postfach 701080, 81310 München kostenlos angefordert werden. Sofern Sie diese Ankündigung unter Ihrer eigenen Adresse erhalten haben, erhalten Sie das Programm ohne weitere Anforderung zugesandt.

Kontakt

Internationale Gesellschaft für Tiefenpsychologie e.V.

Postfach 701080, 81310 München

Telefon: 089/12 41 74 51

E-Mail: info@igt-lindau.de · Web: www.igt-lindau.de