

80 Impulskarten für
Therapie und Beratung

Ohls • Lammers

Allein, einsam, gemeinsam

Wege aus der Einsamkeit



BELTZ

1 Einleitung

Die Inhalte von Psychotherapien spiegeln nicht selten die Stimmung und vorherrschenden Probleme einer Gesellschaft wider. Daher verwundert es nicht, dass in den aktuellen Krisenzeiten wie vergangenen Krisenjahren das Thema Einsamkeit einen zunehmenden Raum einnimmt. Seither wird darüber auch in der Öffentlichkeit gesprochen. Der Bedarf an Unterstützung für die Betroffenen ist sehr groß. Einsamkeit zu bekämpfen, diese nicht nur als individuelles Problem zu verstehen, ist für viele Betroffene sehr wichtig. Ergänzend zur therapeutischen Arbeit an Einsamkeit bietet dieses Kartenset Unterstützung.

Einsamkeit ist multikausal

Wie so oft kann die Annäherung an das Phänomen mit einem multikausalen Denkansatz erfolgen. Einsamkeit wird zumeist als ein Resultat dysfunktionaler Kognitionen beschrieben. Oft resultiert das Erleben von Einsamkeit auch aus Lebensumbrüchen oder Veränderungen, wie der Verlust des Arbeitsplatzes, auch durch den Eintritt in die Rente/Pension oder das soziale Umfeld hat sich z.B. durch die Pandemie oder individuelle Lebenskrisen reduziert. Aus einem normalen Rückzug oder

persönlichen Kränkungen kann sich zunehmend Einsamkeit entwickeln und ausbreiten.

Einsamkeit hat zumeist einen sehr bedrückenden Charakter. Viele Menschen schämen sich ihrer Einsamkeit und verurteilen sich dafür. Einsamkeit ist also mehr als ein kognitives Konstrukt. Einsamkeit ist vor allem eine emotionale Entität mit kognitiven und Verhaltensanteilen, aber auch einer subjektiv empfundenen Komponente. Einsamkeit kann quälend und belastend sein, aber auch als aktiv selbstfürsorgliche Entscheidung verschiedene Funktionen für das eigene Wohlbefinden erfüllen, z.B. Schutz und Ruhe bieten.

Einsamkeit, Zusammengehörigkeit, Toleranz und Verantwortung

Das Zusammengehörigkeitsgefühl, Empfinden von Sicherheit schwindet jedoch auch angesichts der politischen Entwicklungen. Das Thema Partizipation von Anders-Denkenden wird aktuell. Einsame Menschen werden selten gehört, ihr Hilfeschrei verhallt ins Nichts. Einsame Menschen verlernen mangels persönlicher Ansprache und sozialer Resonanz viele notwendige Skills und zumeist infolge auch eine angemessene Toleranz, die es im sozialen Miteinander braucht. Sie sind nach langen Phasen der Einsamkeit kränkungsensibler und

ungeübter in der sozialen Interaktion. Der sprachliche Austausch und soziale Interaktionen fördern Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung, zu der auch gegenseitige Toleranz gehört.

Die Bereitschaft, Verantwortung für andere Personen und sich selbst zu übernehmen, ist immer dann leichter, wenn wir offen für Gemeinsamkeiten und Andersartigkeit sind. Sinnstiftende Verantwortungsübernahme für andere Menschen fördert Integration und Erfahrungen des »Angenommen-Seins« in der eigenen Andersartigkeit.

Mit Social Media der existenziellen Einsamkeit entkommen?

Die existenzielle Erfahrung der Einsamkeit gilt meistens als unerwünscht, das Alleinsein wird gemieden. Rasch erfolgt Ablenkung durch den Fernseher, das Radio oder

den Computer. Das Handy ist zum wichtigsten persönlichen Gegenstand mutiert. In Zeiten der Kommunikation über Social Media ist der direkte zwischenmenschliche Kontakt zur Rarität geworden. Alles erscheint jederzeit erreichbar



und kontaktierbar, und dennoch nimmt das Erleben von Einsamkeit zu. Wie ist das zu erklären?

Eine aktuelle Umfrage der Techniker Krankenkasse (2024) hat nachgewiesen, dass jeder zweite Bundesbürger über 40 sich einsam fühlt, unter den älteren Menschen zwei Drittel. Zugleich lässt sich beobachten, dass jüngere Menschen mehr Zeit mit sozialen Medien und der Handynutzung verbringen und darüber soziale Einbindung antizipieren, sich jedoch Einsamkeit in der Realität des Alltages entwickelt. So nehmen die Zahlen auch in der jüngeren Bevölkerungsschicht zu. Einsamkeit ist daher generationsübergreifend. Grund genug, dies als gemeinsames Thema in der Gesellschaft zu verstehen und »Brücken« zu bauen.

Einsamkeit ist also ein komplexes und vielschichtiges Phänomen, das sowohl psychologische als auch soziale Dimensionen umfasst. Es wird daher unterschieden zwischen struktureller, sozialer und emotionaler Einsamkeit. Alle drei sind Facetten dieses komplexen Gefühls. Wissenschaftliche Studien (als Überblick: Brücker, 2024) zeigen, dass Einsamkeit nicht nur eine rasch vorübergehende Emotion ist, sondern auch langfristige Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit haben kann, wenn diese sich im Alltag als zustandsartiges Erleben etabliert.

Mit dem Kartenset sollen mit den ausgewählten Fotomotiven nicht nur intuitiv-assoziative Zugänge zu diesem vielschichtigen Thema eröffnet werden. Zugleich geben die kleinen Begleittexte auf der Rückseite der jeweiligen Karte den Lesenden die Möglichkeit, einen vertiefenden Blick zu dem jeweiligen Themenaspekt zu gewinnen. Ein vertiefender Austausch bietet sich bei biografischen oder transgenerationalen Themen an, um die Komplexität zu würdigen.

Sechs Module

Die Karten sind nach einem Farbsystem aufgebaut und gliedern sich in sechs Module.

(1) Psychoedukation

Hier sollen grundlegende Überlegungen zur Einsamkeit helfen, sich dem Phänomen anzunähern.

(2) Emotionsausdruck

Hier kann ein allgemeiner Emotionsausdruck einleitend dazu dienen, sich über das eigenen Erleben Klarheit zu verschaffen.

(3) Eigene Gefühle in der Einsamkeit entdecken

Im dritten Modul geht es um eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Gefühlen, die sich hinter der Einsamkeit verbergen.

(4) Bedürfnisse und Handlungsimpulse

Wir möchten Sie dazu ermutigen, in Ihr inneres Erleben einzutauchen. Anschließend geht es in diesem Modul um Bedürfnisse und Handlungsimpulse.

(5) Motivation und Selbstermächtigung

Die Karten des fünften Moduls sollen Sie dazu ermutigen, sich Ihrer Motivationen bewusst zu werden und sich selbst dazu zu ermächtigen, am Thema Einsamkeit dranzubleiben.

(6) Positive Resilienz Erfahrung

Im letzten, sechsten Modul geht es darum, nicht nur positive Erfahrungen mit Einsamkeit zu verknüpfen, sondern auch eine Resilienz bei der kreativen Bewältigung dieses Phänomens zu entwickeln.



Übersicht über die Karten

Modul Psychoedukation	
1	Alleinsein als Chance
2	Proaktiv oder reaktiv?
3	Ursachen für Einsamkeit
4	Detektivarbeit in Sachen eigene Einsamkeit
5	Allein oder einsam?
6	Symptome von Einsamkeit
7	Ist Einsamkeit ansteckend?
8	Ist Einsamkeit eine (tödliche) Krankheit?
9	In welchem Alter fühlen sich Menschen einsam?
10	Faktoren der Einsamkeit
11	Innere Gründe für die Einsamkeit
12	Wie viele Menschen brauchen Sie wirklich um sich?
13	Einsamkeit ist auch ein Prozess
14	Einsamkeit und Scham – ein Kreislauf
15	Folgen verschiedener Arten von Einsamkeit
16	Jede:r kennt Einsamkeit
Modul Emotionsausdruck	
17	Social Media – Risiko oder Therapeutikum?
18	Festtage
19	Einsamkeit ist ...

20	Ein Fantasie-Experiment mit Kugeln
21	Facetten des Alleinseins
22	Ein Gedankenexperiment
23	Gemeinsam einsam?
24	Einsamkeit und Stärke
25	Einsam unter Menschen?
26	Blockaden zum Schmelzen bringen
27	Ehrliche Frage – ehrliche Antwort
Modul Eigene Gefühle in der Einsamkeit entdecken	
28	Fünf-Sinne-Achtsamkeit
29	Selbst und Liebe
30	Für sich da sein
31	Assoziationen zu Einsamkeit
32	Gemeinschaft contra Einsamkeit
33	Aspekte Ihrer Einsamkeit
34	Gefühle auf Stühle setzen und betrachten
35	Ein leeres Gesicht und eine neue Perspektive
36	Gestalten Sie Gefühle statt Einsamkeit leben
Modul Bedürfnisse und Handlungsimpulse	
37	Menschen, die uns guttun?
38	Persönlichkeitsanteile
39	Gute Erfahrungen nutzen
40	Vertrauen in sich selbst nutzen

41	Glaubenssätze zur Einsamkeit
42	Wofür braucht es einen Konflikt?
43	Grundbedürfnisse
44	Gemeinsamkeiten auf der Spur
45	(Keine) Ablenkung
46	Empfundene Einsamkeit auf dem Prüfstand
47	Vier »W«-Fragen zu Beziehungen
48	Beziehungsmotive entdecken

Modul Motivation und Selbstermächtigung

49	Stille und Musik spüren
50	Praktische Tipps gegen das Erleben von Einsamkeit
51	Behandeln Sie sich selbst gut
52	Suchen Sie Kontakt zu Ihren Mit-Menschen
53	Geben Sie Ihrem Leben einen Sinn
54	Nutzen Sie soziale Gemeinschaften
55	Nutzen Sie digitale Plattformen
56	Nutzen Sie therapeutische Ressourcen
57	Nutzen Sie soziale Netzwerke (Vereine)
58	Fokussierung auf Achtsamkeit und Selbstfürsorge
59	Bewusstsein für lebenslange Lernprozesse wecken
60	Auf- und Ausbau von Hobbys
61	Notfallpflaster für die Seele
62	EASE – Ausweg aus der Einsamkeit

63	Über die eigene Generation hinweg
64	In Ihrer eigenen Geschichte steckt mehr
65	Schattenspiel
66	Mit Gesang Gemeinschaft spüren
67	Ehrliche Inventur der einsamen Momente
68	Gut geplant gegen Einsamkeit

Modul Resilienz erfahrung

69	Alleinsein als Geburtstag für das Selbst
70	Wüstenväter
71	Hinduistische Weisheiten
72	Religiöse Aspekte von Einsamkeit
73	Einsamkeit und Politik
74	Das Recht auf Einsamkeit und Gemeinsamkeit
75	Humorvolle Einsamkeit
76	Wege aus der Einsamkeit e.V. bundesweit
77	Mehr als nur der erste Eindruck
78	Aktiv in der Natur
79	Das (kindliche) Spielen wieder erlernen
80	Reise in die gelungene Zukunft

© Beltz Verlag, Weinheim, 2025

www.beltz.de, service@beltz.de

Lektorat: Karin Ohms

Herstellung: Sonja Droste

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN 4019172101756