

praxis  
wissen

# psychosozial

Zeitschrift für die professionelle psychiatrische Arbeit

psycho-  
sozial



## Einsamkeit



**THEMA**  
Dialektik der  
Einsamkeit

**THEMA**  
Poesie und  
Psychiatrie

**KONTEXT**  
Ehrung für  
Ruth Schröck

**MATERIAL**  
Kreatives für  
den Alltag



*Nein, ich bin niemals allein  
mit meiner Einsamkeit.*

*Georges Moustaki*

PIERRE E. FREVERT

# Trennung, Identität, Narzissmus

## *Einsamkeit aus psychoanalytischer Sicht*

**Einsamkeit ist nicht gleich Einsamkeit. Es kommt darauf an, wie sehr die Betroffenen unter ihr leiden. Der Psychoanalytiker Pierre E. Frevert erörtert die Einsamkeit aus verschiedenen Perspektiven.**

Einsamkeit lässt unterschiedliche Bilder entstehen: beispielsweise das von einem alten Mann, der isoliert in einer anonymen Miethausssiedlung wohnte und schon lange tot in seiner Wohnung lag, bevor Nachbarn auf ihn aufmerksam wurden. Oder das des eigenbrötlerischen Jugendlichen, der nur vor seinem PC sitzt. Oder die junge Frau, die Angst hat, sich zu binden und unter ihrer Bindungslosigkeit leidet; oder das schüchterne Kind, das nie von Gleichaltrigen eingeladen wird und sich in eine Fantasiewelt zurückzieht.

Häufig wird angenommen, dass Menschen mit zunehmendem Alter einsamer werden. Richtig ist jedoch, dass Einsamkeit besonders bei Jugendlichen verbreitet ist und mit zunehmendem Alter abnimmt (Peplau, 1985, S. 276). Single-Dasein wird oft mit Einsamkeit gleichgesetzt. Die Anzahl der Single-Haushalte in der Altersgruppe der 20- bis 35-Jährigen ist in den letzten 20 Jahren von 17 auf 26 Prozent gestiegen. Das ist jeder Vierte in dieser Altersgruppe. Dagegen ist die Anzahl der Senioren über 64 Jahren, die in Einzelhaushalten leben, seit 1991 von 41 Prozent auf heute nur noch 33 Prozent gesunken (Fokus Online, 28.07.2011). Allerdings ist Single-Dasein nicht mit Einsamkeit und schlechter Gesundheit gleichzusetzen, wohingegen Einsamkeit als Risikofaktor für körperliche und seelische Gesundheit gilt. Der Gesund-



heitszustand, besonders bei den Single-Männern, ist besser als angenommen wird. Einer Studie des US-amerikanischen National Health Interview Survey zufolge hat sich der Gesundheitszustand dieser Gruppe von 1972 bis 2003 in Selbstfragebögen stetig verbessert (Liu und Umberson 2003) und eine niederländische Studie konnte zeigen, dass auch das psychische Wohlbefinden von Singles besser als das von Verheirateten ist (Briseño, Spiegel-online-Wissenschaft, 11.11.10). Die soziale Isolierung ist in der Sozialforschung als ein Risikofaktor anerkannt, jedoch ist dies nicht der entscheidende Grund für Einsamkeit.

### Studien zur Einsamkeit

„Laut einer Studie ist Einsamkeit genauso ungesund wie Rauchen. Soziale Beziehungen haben demnach einen positiven Einfluss auf die Gesundheit“, meldete am 28.07.2010 „Der Tagesspiegel“. Und „Spiegel Online“ präzisierte am gleichen Tag, dass Einsamkeit genauso schädlich sei wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag, genauso schädlich wie Alkoholmissbrauch und schädlicher sei, als keinen Sport zu treiben und darüber hinaus doppelt so schädlich wie Fettsucht (28.07.2010). Beide Medien zitieren aus einer metaanalytischen Studie von Holt-Lunstad et al. (2010), die in der Fachzeitschrift „PLoS Med“ („Public Library of Science Medicine“) erschienen war. In die metaanalytische Übersicht wurden über 148 Studien mit 308 849 Teilnehmern eingeschlossen. Dabei wurde festgestellt, dass Teilnehmer mit engen sozialen Beziehungen eine um 50 Prozent höhere Überlebenschance aufwiesen. Diese Ergebnisse blieben konstant, unabhängig von Alter, Geschlecht, Anfangsgesundheitszustand, Todesursache und Krankheitsverlauf. Signifikant waren die Unterschiede hinsichtlich der sozialen Beziehungen. Es zeigte sich ein starker Zusammenhang zwischen sozialer Integration und ein schwächerer hinsichtlich des Wohnungsstatus (allein lebend oder in Gemeinschaft).

### Einsamkeit versus soziale Isolation

Einsamkeit wird definiert als die Abgeschiedenheit des einzelnen Menschen von seiner Umwelt im räumlichen oder seelischen Sinn. Demgegenüber vertritt der Soziologe Schelsky (1963) die Auffassung, dass Vereinsamung vorwiegend ein psychologisches und soziologisches Problem, bezogen auf das Individuum, darstellt. Diese Indi-

viduen vermögen sich nicht mehr in soziale Netzwerke einzubinden. Als sozialpsychologische Kategorie wird Einsamkeit zum Synonym für soziale Isolation. So sieht Puls (1989) die Einsamkeit als subjektives Innewerden sozialer Isolation. Er ist damit der psychologischen Sichtweise sehr nahe, da er die Einsamkeit als Vorstufe zur Depression sieht. Ein „interaktives Dilemma der Einsamkeit“ bestehe darin, dass Einsame durch einen selbstbezogenen Kommunikationsstil und gesellschaftlich befremdliche Verhaltensweisen Kommunikationsprozesse mit anderen negativ beeinflussen und daher ihre Isolierung zusätzlich verstärkten. Der amerikanische Soziologe und Einsamkeitsforscher Weiss (1973, S. 17) hebt den Beziehungsaspekt hervor. „Einsamkeit wird nicht durch Alleinsein verursacht, sondern durch den Mangel an einer ganz besonders erwünschten Beziehung oder einer Reihe von Beziehungen (...). Einsamkeit scheint immer eine Antwort auf die Abwesenheit einer besonderen Beziehung zu sein oder genauer: eine Antwort auf die Abwesenheit eines wie auch immer gearteten Beziehungsangebotes“ [Übers.: Autor]. Auf psychoanalytischer Seite lautet Sullivans Definition: „Einsamkeit ist die äußerst unangenehme und treibende Erfahrung, verbunden mit der unangemessenen Abfuhr des Bedürfnisses nach menschlicher und interpersoneller Intimität“ (1953, S. 290) [Übers.: Autor] und die Psychoanalytikerin Helene Deutsch formulierte: „Einsam ist, wer für einen anderen Menschen nicht der wichtigste ist“ (zitiert nach Jaeggi, 1993).

### Typologie der Einsamkeit

Um Einsamkeit beforschen zu können, ist es notwendig, diese in Kategorien zu fassen. So unterscheidet man die Dauer der Einsamkeit (vorübergehend, chronisch) sowie die Qualität des Defizits. Weiss spricht von emotionaler Einsamkeit, die auf die Abwesenheit einer intimen Bindungsfigur zurückzuführen ist und von einer sozialen Einsamkeit, die auf den Mangel an Gemeinschaft und einem Netzwerk hinweist. Für ihn ist die emotionale Einsamkeit folgenswerer (Weiss 1974 zit. n. Peplau, 1985, S. 272). Auch im Bereich der Pflege wird mittels Pflegediagnosen die soziale Isolation unter der Rubrik Sozialverhalten einträchtigt eingeordnet und die entsprechende NANDA-Pflegediagnose unterscheidet noch einmal Soziale Isolation (00053) von Vereinsamungsgefahr (00054). Faktoren wie Geschlecht haben keinen, die soziale Herkunft einen großen Einfluss auf das Ein-

„Laut einer Studie ist Einsamkeit genauso ungesund wie Rauchen“

„Einsam ist, wer für einen anderen Menschen nicht der wichtigste ist“

Das Geschlecht hat keinen Einfluss auf das Einsamkeitsrisiko

samkeitsrisiko. Der Zusammenhang zwischen der Einsamkeit und dem seelischen Wohlbefinden wird am Beispiel der Depression deutlich. Bragg (1979) konnte zeigen, dass es depressive Einsame gibt, die eine globale Negativität präsentieren und nicht-depressive Einsame, die sich lediglich über fehlende Beziehungen beklagen. Die meisten Studien beziehen sich auf Erhebungen von „objektiven“ Merkmalen von sozialer Unterstützung, obwohl die subjektiven Faktoren der Eigenwahrnehmung und Bewertung von Einsamkeit als entscheidend angesehen werden. Da Einsamkeit ein subjektives Gefühl ist, ist die operationalisierte Befragung mit Item-Listen wie mit dem UCLA Loneliness Scale (Russell, Peplau, Cutrona, 1980) oder dem Social Support Questionnaire (SSQ by Sarason Levine, Basham and Sarason, 1983) nicht immer einfach. Es sind daher auch andere Zugangswege erforderlich, um die spezifische Vulnerabilität und die persönlichen Umstände der Betroffenen abzubilden. Eine wichtige Theorie, die diese Subjektivität bis hin zu den unbewussten Mechanismen, die sie prägen, konzeptionalisiert, ist die Psychoanalyse.

## Trennungsangst und Einsamkeit

Die Einsamkeit wird psychoanalytisch in erster Linie mit der Trennungsangst von dem Objekt, al-

so in erster Linie von der Mutter(-brust) in Verbindung gebracht. Auf diesen Zusammenhang möchte besonders der Genfer Psychoanalytiker Jean Michel Quinodoz (2002) in seinem Werk „Die gezähmte Einsamkeit – Trennungsangst in der Psychoanalyse“, hinweisen, dessen Gedanken hierzu im folgenden Abschnitt skizziert werden.

Quinodoz geht davon aus, dass Trennung und Einsamkeit zu den Grunderfahrungen menschlichen Seins gehören. Die Entwicklung des Kindes ist davon geprägt, wie das Kind Trennungsangst und Einsamkeit aushält. Bei Misslingen dieser Entwicklungsleistung werden zerstörerische Kräfte freigesetzt, die eine pathologische Entwicklung zur Folge haben. Die Ängste auszuhalten, fördere die Integration des Selbst und die ausgeglichene Beziehung zu den anderen, zu den Objekten. In dem Maße, wie das Kind für seine Entwicklung Trennungsangst aushalten und integrieren muss, muss es auch der Analysand in der Analyse mit seinem Analytiker. Quinodoz, der selbst der Schule von Melanie Klein nahe steht, zeigt, wie im psychoanalytischen Prozess ein Wandel von einer feindseligen und trostlosen Einsamkeit hin zu einer „gezähmten Einsamkeit“, die Vertrauen in die Kommunikation mit sich und mit den anderen schafft, stattfinden kann. Seine Kernthese ist hierbei, dass die Wahrnehmung des „Einsamkeitsschmerzes“ auf die „Trennungsangst“ verweist, die das „Identitätsgefühl“ ebenso begründet wie die Erkenntnis des „Anderen“, für das Psychoanalytiker gemeinhin den Begriff „Objekt“ wählen (S.17-19). Freud (1926) habe in seiner Angsttheorie Trennungs- und Objektverlustfantasien des Kindes unterschiedliche Bedeutung gegeben, wobei er in der Trennung den Ursprung der Angst gesehen habe (S. 68). Trennung sei für Freud „der Anstoß zur Neurose“ (S. 85). Melanie Klein hat die Trennungs-

### Psychoanalyse der Einsamkeit

Für Shmuel (2003) wurde die klinische Bedeutung der Einsamkeit in der psychoanalytischen Literatur nicht bedacht. In Freuds Werk tauche diese nur in Zusammenhang mit Kindheitsphobien und -ängsten auf (z.B. Freud, 1916/1917). Die Beschäftigung mit dem Thema gehe bei Frieda Fromm-Reichmann (1959) sowie Melanie Klein (1963) nicht über phänomenologische Beschreibungen hinaus. Die heutige Psychoanalyse setze Einsamkeit mit Trennung und Objektverlust gleich. Er verweist stellvertretend auf den Psychoanalytiker Quinodoz, der die Trennungsangst als Folge der Angst vor Einsamkeit sehe.

Demgegenüber sieht Peplau (1985, S. 270) die psychologische Einsamkeitsforschung durchaus von der Psy-

choanalyse beeinflusst. Die erste explizite psychoanalytische Arbeit hierzu gehe auf Zilboorg (1938) zurück, der Einsamkeit mit Vernachlässigung während der Kindheit assoziierte und daraus die Entwicklung von narzisstischen Persönlichkeitszügen ableitete. Später folgte Sullivan (1953), der eine eigene Persönlichkeitstheorie basierend auf die interpersonellen Erfahrungen zwischen Mutter und Kind schuf. Für seine Theorie war „Einsamkeit“ ein Schlüsselbegriff. Es folgte ein Aufsatz von Fromm-Reichmann (1959), die in ihren Arbeiten über Schizophrenie Einsamkeit als eine frühe und krankmachende Erfahrung ansah. In den 60er-Jahren des 20. Jahrhunderts erschienen zahlreiche Arbeiten (u. a. von Carl Rogers), die besonders die sozialen Be-

ziehungen in den Fokus nahmen. In den 70er-Jahren dominierten die Soziologen die Einsamkeitsforschung, die in den USA mit dem Namen Robert S. Weiss (1953) verbunden bleibt, dessen Standardwerk über Einsamkeit nicht nur in der Forschung, sondern auch in der angelsächsischen Laienpresse beim Thema Einsamkeit ein Referenzpunkt bleibt. So beruft sich Lear in der New York Times vom 20.12.1987 in besonderer Weise auf ihn, um ihre Ausführungen über die Einsamkeit junger und alter Menschen wissenschaftlich zu verorten. Seit den 80er-Jahren gibt es nur vereinzelte psychoanalytische Beiträge. In den Diskursen geht es um die Begriffe Trennung, Identität und Narzissmus und auch Intimität.

und Verlustangst vor allem mit aggressiven Fantasien von Objektzerstörung postuliert (S. 26). Zur „paranoid-schizoiden Position“ gehöre Verfolgungsangst und zur „depressiven Position“ die depressive Angst (S. 96), zwischen denen es eine Wechselbeziehung gebe. Diese wiederhole sich in der analytischen Behandlung, wenn der Analytand vor den Unterbrechungen und vor dem Behandlungsende seine kindlichen Urängste reaktiviere und sich plötzlich verlassen und ausgestoßen und völlig ausgeliefert fühle. Trennung wird vom Individuum nicht nur als Objektverlust (also Verlust eines bedeutenden Anderen), sondern auch als ein Verlust eines Teils des Ichs erlebt, was über identifikatorische Prozesse mit dem Objekt fortgeht (S. 47).

### Trennungsaspekt

Für Quinodoz spielt vor allem der Trennungsaspekt im Inneren eine größere Rolle als die Trennung von äußeren Objekten (wichtige Personen), wie das bei Rene Spitz und John Bowlby der Fall war. Er sieht Trennungsangst in Zusammenhang mit dem Narzissmus, ohne sich an der Diskussion um diesen nach wie vor umstrittenen Begriff zu beteiligen (S. 60). Eine gute Beziehung der Mutter, die es vermag, die Ängste des Kindes auszuhalten und Halt zu geben, nennt Bion die „Container-contained-Beziehung“ (1963). Bei fehlender Frustrationstoleranz des Babys, wenn es also keine Trennungsangst auszuhalten vermag, werde seine Fähigkeit, zu denken und zu symbolisieren, beeinträchtigt (S. 121). Im Hinblick auf die Bedeutung der Objektverlustangst habe der britische Psychoanalytiker Fairbairn (1941) betont: „Libido ist nicht primär Lustsuche, sondern Objektsuche“ (S. 129). Demnach werde die kindliche Entwicklung durch zu viel Trennungsangst behindert. Für Winnicott (1960) geht eine „ausreichend gute Mutter“ auf die Bedürfnisse des Kindes adäquat ein, damit es die Trennungsangst überwinden kann. Andernfalls wird es den Unterschied zwischen Ich und Objekt verleugnen und ein „falsches Selbst“ entwickeln (S. 134). Bei Mahler (1975) löst sich das Kind in der „Loslösungsphase“ aus der symbiotischen Verschmelzung mit der Mutter, um in der „Individuation“ seine personale Identität zu entwickeln (S. 142). Für Quinodoz besteht die Aufgabe des Analytikers darin, die Trennungsangst zu deuten, um die „verbale Kommunikation wiederherzustellen“ (S. 160). Hierdurch treten zudem seine Abwehrmodi und der Stand seiner Objektbeziehungen zutage, mit denen der Analytiker ebenso

arbeite. Die Trennungsangst manifestiere sich bei Therapieunterbrechungen – und sei es von Woche zu Woche – und vor der Beendigung der psychoanalytischen Kur, weswegen er diesen Aspekten große Aufmerksamkeit schenkt, denn ein „wichtiger Aspekt am Ende der Analyse ist die Fähigkeit, Einsamkeit zu ertragen“ (S. 228). Die Veränderungen im „Erleben der Einsamkeit“ bildeten ein wertvolles Kriterium, um affektive Fortschritte und die psychische Integration zu beurteilen (S. 267). Sein Fazit: Das „Einsamkeitsgefühl, das manche Menschen als Zusammenbruch erleben“ könne durch die Psychoanalyse in seiner Qualität „verändert und gezähmt werden“ (S. 272).

### Identität und Einsamkeit

Identitätsbildungsprozesse bei Adoleszenten hängen von der Anerkennung durch „Bedeutsame Andere“ ab, damit sich die Jugendlichen ihre eigene Lebensgeschichte aneignen können. „Die damit verbundene Entwicklung eines sicheren Identitätsgefühls scheint gerade für uns heutige Menschen ein anspruchsvoller, störungsanfälliger Prozess geworden zu sein, der uns lebenslang eine hohe psychische Integrationsleistung abverlangt“, schreibt Leuzinger-Bohleber in einem Aufsatz über Trauma und Identität (2000, S. 13). Ihr adoleszenter Analysand kam nach einer turbulenten Zeit und einer ausharrenden Analyse aus seiner „tiefen Einsamkeit und sozialen Isolation“ (S. 28) heraus und vermochte es, seine „Isolationskapsel“ in der Übertragung allmählich aufzulösen (S. 48). King (2000, S. 54), die sich ebenfalls mit der Identitätsbildung in der Adoleszenz beschäftigt, definiert Identität als „die Kompetenz, in einem dynamischen Konfliktfeld zwischen Selbst und inneren oder äußeren Objekten immer wieder Formen von Kohärenz, Kontinuität und Konsistenz zu erreichen“. Die Jugendlichen müssen dabei ein Gleichgewicht zwischen dem Selbst und den Objekten, sowohl interpersonell, also mit den anderen als auch in den inneren Bildern, also intrapersonell, herstellen. Becker-Schmidt (2000) geht der Frage nach, wie das neugeborene Kind mit seinen ersten Trennungserfahrungen und seiner Objektwelt umgeht, um daraus Identität zu bilden. Das Baby, das anfänglich mit der Mutterbrust identifiziert war, will, von ihr getrennt, diese wiederhaben und diese Bewegung ist der Kern der ersten Objektwahl (S. 77). Die frühe männliche Identitätsbildung sei durch die schmerzliche Erkenntnis des Andersseins und der Entbehrung der Brust geprägt („Ich bin die Mutter (-brust) nicht“). Beim Mädchen verläuft die Identität auch über die Identifikation mit der Mutterbrust, später identifiziere sie sich mit dem Vater in Rivalität mit der Mutter („er hat die Brust nicht“) (S. 83). Durch identifikatorische Umpolungen von mütterlichen und väterlichen Introjekten scheinen Mädchen flexibler in ihrer Identitätssuche zu sein als Jungen (S. 89). Lazar (2000, S. 135) hält fest, dass ein Individuum „mit sich identisch“ ist, wenn er/sie weiß, wer er/sie ist. Wiesse (2000, S. 84/85) schlägt die Brücke von Identität zur Einsamkeit. Er weist darauf hin, dass es bei der Identitätssuche zwei Richtungen gibt. Zum einen kann sich der Jugendliche zur Überanpassung entwickeln, der die Selbstständigkeit fürchtet, weil er einsam werden könnte. Zum anderen kann er sich in Richtung Verweigerung entwickeln und lehnt alle Formen der Festlegung ab, um bindungslos zu sein. Der Bindungslose





© Fotolia/Djordje Kovaljevic

Es sind vor allem die jungen Menschen, die unter Einsamkeit leiden

idealisiert die Einsamkeit und der Überangepasste fürchtet sie, aber beide leiden, wenn auch aus anderen Gründen, unter diesem Zustand.

### Narzissmus und Einsamkeit

H. Shmuel Erlich vom Sigmund Freud Center in Jerusalem bringt einerseits Einsamkeit mit Narzissmus und Identität (2000), andererseits auch mit Intimität in Verbindung (2003). Nachdem er festgestellt hat, dass der Begriff Identität seit seiner Einführung durch Erik H. Erikson (1959) in die Psychoanalyse uneinheitlich definiert wird, schlägt er seine Interpretation vor. Dabei nimmt bei ihm das Ich die Anpassungsleistung an die objektive Umwelt vor, während das Selbst der diskontinuierlichen Erfahrung Kohärenz und Kontinuität verleihe (2000, S. 92). Die Identität setze sich aus der bereits vorgegebenen sozialen Rolle und dem sich anpassenden Ich bzw. der Erfahrung sammelnde Selbst des Individuums zusammen. Nun definiert er klassisch psychoanalytisch den Narzissmus als Negation des Bedürfnisses nach einem Trieb-Objekt, also dem Sehnen nach dem Anderen (ebenda, S. 95). Je mehr der Narziss sich von anderen in seiner Grandiosität bestätigen lässt, desto unabhängiger fühlt er sich von den anderen (äußere Objektwelt). Er immunisiere sich gegen die Erfahrung der Abwesenheit und der Einsamkeit (S. 97). Dabei sehne er sich, trotz zur Schau gestellter Selbstge-

nügsamkeit, nach Liebe und Verbundenheit, was die Objekttheoretiker als „schizoides Dilemma“ bezeichnen. Als Nächstes wendet sich Erlich der Einsamkeit zu, die „die andere Seite des Januskopfes der Beziehung“ sei und „als ein fundamentaler menschlicher Charakterzug angesehen werden“ könne (2003, S. 6). Freud habe ein Paradoxon geschaffen, als er im „primären Narzissmus“ die Libido auf das Ich – im Sinne von Selbst – bezog, was hieße, dass der Narzissmus der Objektbeziehung vorausgehe und einen objektlosen Zustand darstelle. In dem Maße, wie die Triebe auf eine äußere Ergänzung angewiesen seien, um ihr Ziel zu erreichen, entstünde Einsamkeit. Sei das Ziel erreicht, nehme das Objektbegehren ab und es komme zu einer Bewegung von Wiederkehr von Trieb und Begehren wie Ebbe und Flut (ebenda S. 8). Während M. Klein das postnatale Vorhandensein von Objektbeziehungen annehme, sei bei Bowlby (1969) umgekehrt nicht die Objektbeziehung schon da, sondern der Trieb, das Objekt zu suchen, als ein grundlegendes Bedürfnis nach Bindung. Um die Erlebnisdimensionen von Objektliebe und narzisstische Objektwahl besser zu verstehen, führt Erlich die „Erlebnismodalitäten“ von „Sein und Tun“ ein (S. 9).

### Das Selbst und der Andere

In der Modalität des Tuns (Doing) werden das Selbst und der Andere (das Objekt) klar unterschieden. Die Grenzen sind klar, das Handeln ist sekundärprozesshaft zielgerichtet nach außen. Die zentrale Frage lautet „Wer tut wem was?“ (S.10). In der Modalität des Seins (Being) dagegen sei die „fundamentale Erlebnisqualität Identität und Fusion“. Das Denken ist in dieser Modalität primär prozesshaft ganz auf Subjektivität und Fusion aus. Beide Modalitäten stünden in einer Wechselbeziehung. Im Tun-Modus prüft der Säug-

ling die Realität, im Sein-Modus gelingt die Fusion mit der Mutter (ebenda). Wie eine gute Mutter bewege sich auch der Psychoanalytiker sowohl im Tun-Modus, wenn er deute, also konfrontiere und im Sein-Modus, wenn er halte („containing“). Bezogen auf die Einsamkeit bedeutet dies: Das Erleben von Objektverlust und Sehnsucht nach dem verlorenen Objekt findet im Tun-Modus statt. In diesem Modus bedeutet Einsamkeit den depressiven Affekt wegen der Abwesenheit des Objektes. Es kann aber auch Hoffnung auf Wiederkehr fantasiert werden (S. 11). Im Sein-Modus werden Selbst und Objekt nicht getrennt. Die Einsamkeit hat hier weniger mit Verlust, als mit „Gradienten von Leere und Nichtsein“ zu tun. Weder das eigene Sein kann empfunden werden, noch das Gefühl, mit einem Anderen vereint zu sein (S. 12). Dies führt zum Erleben von Entfremdung, Isolation oder Dissoziation bis hin zur Depersonalisation. Um der Einsamkeit zu entfliehen, flüchten die Betroffenen in zwanghafte Handlungen, was zu Sucht und Perversion führen kann. Wenn unerträgliche Leere abgewehrt werden muss, finden wir „manische Abwehr, Erotisierung, Suchen und Finden von Stimulation und Erregung durch Alkohol, Drogen, Sex, Essen, Verbrechen oder lebensbedrohlichen kontraphobischen Leichtsinn“ (S. 13). Erlich sieht Beziehung, Nähe und Zusammensein eng mit Intimität verwoben (S. 15) und stellt fest: „Eine unvollständige Erfüllung der Entwicklungsaufgaben von Identität und Intimität ist der Schlüssel zur Erwachsenen Einsamkeit“ (2000, S. 111). In den Dimensionen der Tun- und Seins-Modalität lässt sich die narzisstische Verbundenheit besser als Schwierigkeit in der Seins-Modalität verstehen, die zur Erfahrung der Nicht-Verbundenheit, also der Leere, führe. In der Adoleszenz müssen die beiden Erlebnismodalitäten integriert werden, um eine solide Erwachsenenidentität aufzubauen und die Intimität in der Weise herstellen, die Einsamkeit integriere (ebenda, S. 113).

Literaturliste beim Autor

### Einsamkeit muss differenziert werden

Ich habe zu zeigen versucht, dass gängige Vorstellungen von Einsamkeit einer genaueren Prüfung bedürfen, sollten sie nicht Vorurteilen unterliegen. So sind es vor allem junge Menschen und nicht die alten, die unter Einsamkeit leiden, und Singles sind nicht per se unglücklich und einsam, auch wenn es die vielen Kontaktvermittlungsstellen im Internet suggerieren. Auch wenn der Begriff der Einsamkeit in der Literatur und Philosophie eine hervorragende Rolle spielen mag, so hat sich im letzten Jahrhundert eine mehr sozialwissenschaftliche Annäherung an das Phänomen durchgesetzt. Dabei hat sich die Ansicht, die industrielle Produktion habe die Großfamilie und das Gemeinwesen zerstört und durch Vereinzelung Einsamkeit befördert, hin zu einer mehr differenzierteren, sozialpsychologischen Sichtweise verschoben (Schelsky, Puls). Dass soziale Isolation von außen herangetragen werden kann, aber genauso auch mit der gestörten Kommunikation des Individuums zu tun hat, gestehen die Soziologen inzwischen ein (Puls, Weiss). Die empirische Erforschung der Einsamkeit ist heute etabliert (Peplau). Einsamkeit ist krankmachend, körperlich wie seelisch. Wie sehr Einsamkeit mit dem Geflecht der sehr frühen Beziehungen eines Menschen zu tun hat, hat die Psychoanalyse erforscht. Dabei sind die Begriffe Trennung und die von ihr abgeleitete Trennungsangst für die Entwicklung der Einsamkeit (Quinodoz) ebenso zentral wie die der Identität. In der Adoleszenz wird Letztere aus Ambivalenz geschaffen und kann bereits zu einer Quelle von Einsamkeit werden. Schließlich ist das Konzept des Narzissmus für das Verständnis der qualitativen Dimensionen von Einsamkeit fundamental, weil dargestellt werden kann, dass die Einsamkeit im Tun-Modus von der Frustration des Singles bis zum depressiven Rückschlag reicht. Aber erst mit dem Nachvollziehen der narzisstisch geprägten Seins-Modalität (Erlich) werden die schweren psychischen Störungen, wie schwere Depression, Perversion und Sucht bis hin zu den psychotischen Zuständen, verständlich. Es muss zwischen dem Sein-Modus und dem Tun-Modus unterschieden werden, denn sie beinhalten unterschiedliche Formen der Einsamkeit. Niemand ist so einsam wie der Narziss, der in seiner inneren Leere gefangen ist, ebenso wie ein Psychotiker, der mit seinen Stimmen nicht reden kann und versuchen muss, sie vor seiner Umwelt zu verbergen.

### Pierre E. Frevert

ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Psychoanalytiker. Neben seiner psychotherapeutischen Tätigkeit arbeitet er als Supervisor und Balint-Gruppenleiter in freier Praxis. Darüber hinaus ist er als Dozent für die Weiterbildung in psychiatrischer Krankenpflege an der Universitätsklinik Frankfurt und als Dozent für die Ausbildung in Tiefenpsychologischer Psychotherapie am Frankfurter Psychoanalytischen Institut tätig. Als Dozent und ab 2012 als Leiter des Curriculums Psychosomatische Grundversorgung der Landesärztekammer Hessen bildet er Allgemeinärzte und Fachärzte für den Erwerb dieser Kompetenz aus.  
Kontakt: pierre.frevert@dgn.de