

START
NOVEMBER
2025

ICH MIT MIR SELBST

Psyche und Einsamkeit



1

Gibt es einen Unterschied zwischen
Einsamkeit und Alleinsein?

Me-Time als mentale Ressource

Lisa Scharf
M. Sc. Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin



2

Ziel des Vortrags

- Bewusstsein schaffen für die Unterschiede zwischen Einsamkeit und Alleinsein
- Den Wert von „Me-Time“ als Ressource für psychische Gesundheit verdeutlichen
- Praktische Wege zur Selbstfürsorge und Emotionsregulation vermitteln



3



4

Selbstreflexion

„Wann waren Sie das letzte Mal ganz allein – und wie hat sich
das angefühlt?“



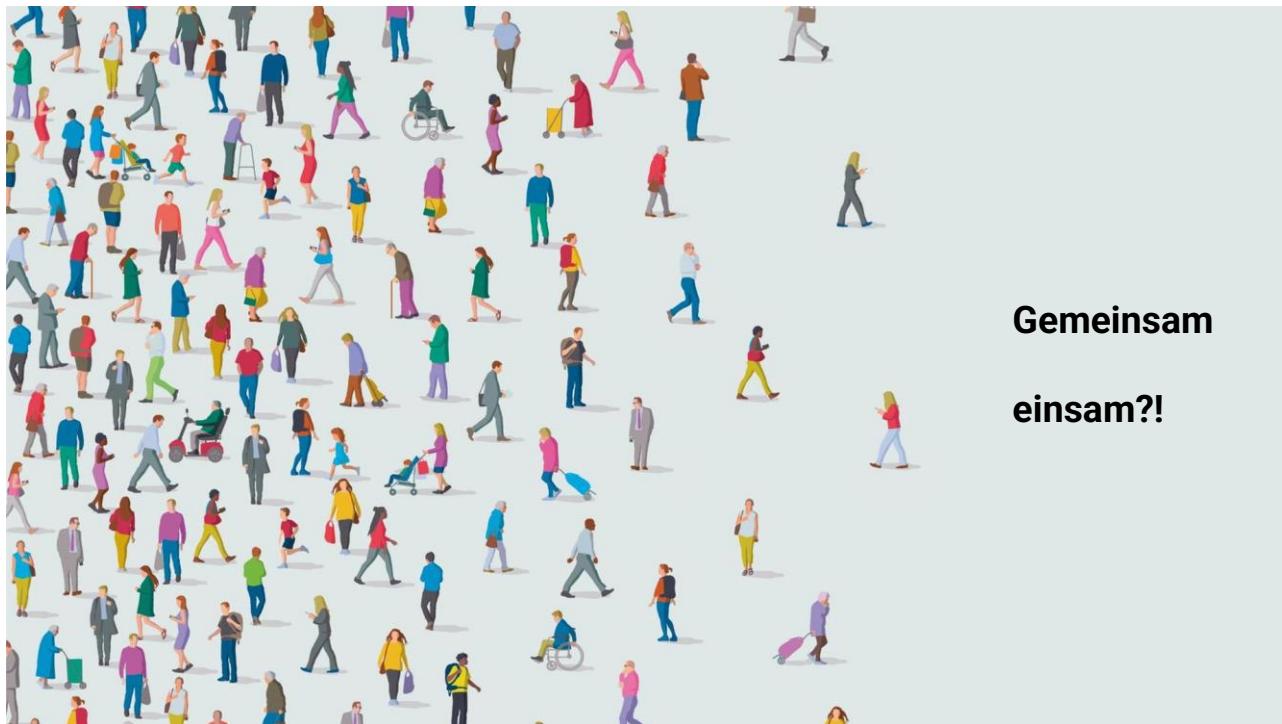
5

Einsamkeit und soziale Berufe

- Pflegekräfte und Personen in anderen sozialen Berufen erleben häufig soziale Nähe im Übermaß, aber emotionale Erschöpfung.
- Soziale Berufe sind besonders belastet durch emotionale Nähe und eigene Ressourcenknappheit.
- Paradox: Man ist ständig mit Menschen, aber fühlt sich trotzdem einsam.



6



7

Begriffsdefinition: Einsamkeit

- Subjektives Gefühl, von Verbindung oder Resonanz abgeschnitten zu sein (Cacioppo & Hawkley, 2009)
- Subjektives, schmerhaftes Gefühl der Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen (Perlman & Peplau, 1982)
- Keine objektive Tatsache, sondern *emotionale Bewertung sozialer Beziehungen*
- Formen:
 - Soziale Einsamkeit: Mangel an Kontakten
 - Emotionale Einsamkeit: Fehlende Nähe, Verständnis



8

Zahlen & Fakten

Während der Pandemie stieg die Einsamkeitsbelastung bei jüngeren Menschen besonders stark an.

Einsamkeitsbelastungen sind bei Menschen, die in Pflege- und Alteneinrichtungen leben, erhöht. Das gilt insbesondere, wenn sie partnerlos sind.

Alleinerziehende sind deutlich stärker von erhöhten Einsamkeitsbelastungen betroffen als nicht alleinerziehende Personen.

Im Jahr 2021 hatten 71,7 Prozent der Menschen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen eine unterdurchschnittliche psychische Gesundheit.

Arbeitslose Menschen sind eher von erhöhten Einsamkeitsbelastungen betroffen als erwerbstätige Personen.

Während der Pandemie stieg die Einsamkeitsbelastung bei Frauen besonders stark an.

Frauen wie auch Hochaltrige leben eher in einzelnäherischen Lebensformen.

Im Jahr 2021 hatten 60,7 Prozent der Menschen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen eine unterdurchschnittliche körperliche Gesundheit.

<https://www.bmbfsfj.bund.de/resource/blob/240528/5a00706c4e1d60528b4fed062e9debcc/einsamkeitsbarometer-2024-data.pdf>

9

Zahlen & Fakten

- 13-14% der EU- und deutschen Bevölkerung fühlen sich häufig einsam (Berlingieri et al. 2023, SOEP 2017)
- Covid-19-Pandemie steigerte Einsamkeitsgefühle auf bis zu 42% (Entringer 2022)
- Einsamkeit erhöht Risiko für Depression, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen und verkürzt die Lebenserwartung (BR.de 2025, Hogrefe 2022)

10

Begriffsdefinition: Alleinsein

- Objektiver Zustand, sich physisch ohne andere zu befinden
- Objektiver Zustand, allein zu sein, der positiv oder neutral erlebt werden kann (Luhmann 2022)
- Kann als freiwillig, selbstbestimmt und regenerativ erlebt werden (Long & Averill, 2003)
- Wird zur Ressource, wenn sie selbstgewählt und sinnvoll genutzt wird



11

Begriffsdefinition

Wichtiger Unterschied:

Einsamkeit zieht Energie ab.

Alleinsein gibt Energie zurück.



12

Einsamkeit: Mechanismen und Folgen

Biopsychosoziale Perspektive

- **Evolutionspsychologisch:** Einsamkeit als Warnsignal („soziales Schmerzsystem“). Psychologisches Grundbedürfnis ist verletzt.
- **Neurowissenschaftlich:** Aktivierung ähnlicher Hirnregionen wie bei physischem Schmerz
- **Chronische Einsamkeit** → ↑ Stresshormone, ↑ Depression, ↓ Immunsystem (Achtung: korrelative, keine kausalen Zusammenhänge)



13

Einsamkeit: Mechanismen und Folgen

Besonders relevant für Personen in sozialen Berufen:

- Empathie-Erschöpfung („compassion fatigue“)
- Hohe soziale Interaktion, aber oft ohne emotionale Gegenseitigkeit
- Rollenkonflikte & emotionale Dissonanz: „Ich muss stark / professionell / freundlich sein“ → Vermeidung eigener Bedürfnisse

Kurze Reflexion: „Wann fühle ich mich einsam, obwohl ich von Menschen umgeben bin?“



14

Me-time & Alleinsein als Ressource

Psychologische Vorteile von Alleinsein

- **Selbstregulation:** Wiederaufbau kognitiver und emotionaler Ressourcen
- **Kreativität:** Förderung von Reflexion, Problemlösung und Achtsamkeit (Winnicott, 1963)
- **Selbstreflexion und -bindung:** Beziehung zu sich selbst stärken
- **Autonomie**
- **Stressreduktion**



15

Me-time & Alleinsein als Ressource

- Gezielte Zeiten der **Selbstzuwendung, Abgrenzung und Atempausen**
- Formen:
 - Mikropausen im Alltag (2–5 Min Atemübung)
 - „Ritualisierte Alleinzeit“ (Spaziergang, Musik, Journaling)
 - Bewusstes Digital-Detox



16

Atemübung – Me-time als Ressource



17

Tool: Landkarte der Ruhe



Zeichnen Sie Orte,
Zeiten oder Tätigkeiten,
bei denen Sie allein,
aber nicht einsam sind.

Ergänzen Sie:
Was passiert mit mir
dort?
Was tanke ich auf?



18

Strategien für den Berufsalltag

- **Mikro-Routinen:** bewusste Übergänge zwischen Arbeit und Freizeit
- **Psychohygiene:** „Ich darf auch allein sein“ als professionelles Selbstverständnis
- **Teamkultur** fördern, in der **Selbstfürsorge** kein Egoismus ist
- **Supervision** oder **Achtsamkeitsgruppen** als soziale Ressource



19

Pausengestaltung

- Frische Luft
- Bewegung oder Ruhe
- Soziale Interaktion oder Me-time / Alleinsein
- Ausgewogene Ernährung
- Kein – wenige Bildschirmzeit
- Atemübung
- Kurzer Check-in: Was brauche ich?



20

SELF-CARE
ONE TIME A YEAR ...



SELF-CARE
EVERY DAY



21

Wer mit sich selbst in guter
Gesellschaft ist, kann auch mit
anderen gut sein.



22

Zeit für Fragen und Rückmeldungen



23



Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Hier geht es zu den
weiteren Flows!



www.gesund-sozial-arbeiten.de/ich-im-flow/



24