

analog, verbunden

**Diskussionspapier des DGAP-Vorstands
aus Anlass des
„Einsamkeitsbarometers 2024“**

Deutsche Gesellschaft für Analytische Psychologie (DGAP)

Ländergruppe der Internationalen Gesellschaft für Analytische Psychologie (IAAP).
Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Psychoanalyse, Psychotherapie,
Psychosomatik und Tiefenpsychologie e. V. (DGPT).

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Der nachfolgende Text entstand aus der ursprünglichen Idee, eine Stellungnahme zum „Einsamkeitsbarometer“ zu veröffentlichen. Nun ist daraus ein Positionspapier **zur Anregung einer Debatte innerhalb unserer Fachgesellschaft** geworden, der wir im Laufe des kommenden Jahres auch mit einer Präsenzveranstaltung Raum geben möchten. **Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen dazu!**

Die DGAP fördert seit ihrer Gründung 1963 die Lehre und Entwicklung der *Analytischen Psychologie*. Als tiefenpsychologische Fachgesellschaft möchten wir auch immer wieder über den Tellerrand blicken. Vor über achtzig Jahren warnte C.G. Jung in einem Vortrag vor Kollegen davor, es anderen medizinischen Fachgebieten gleichzutun und den Therapeutenberuf als „Spezialistenwinkel“ zu ummauern oder nur einem Wissensgebiet zuzuordnen; vielmehr sollte das therapeutische Tun und Denken mit generellen Fragen in Verbindung bleiben wie: „aus welcher Welt kommt unser Kranker, und an welche Welt hat er sich anzupassen?“¹

Die Veröffentlichung des „Einsamkeitsbarometers“ (folgend *EB*) im Mai 2024 hat einiges an medialem Staub aufgewirbelt, bevor nun – angesichts der leider anhaltend dramatischen Weltnachrichten – das Interesse zu versteppen droht.

Nachdrücklich begrüßen wir daher als Vorstand der DGAP die vom *Bundesministerium für Familie, Frauen, Senioren und Jugend* (folgend *BMFFSJ*) geschlagene Bresche, um die Fachwelt und die breite Öffentlichkeit zu informieren über die Entwicklung von Phänomenen der Einsamkeit in Deutschland und über deren Folgen.² Ebenso unterstützen wir die „Strategien gegen Einsamkeit“ der Familienministerin.³

In nachfolgendem Diskussionspapier möchten wir hier zuerst auf wesentliche Ergebnisse der o.g. Langzeitstudie aufmerksam machen. Wir verweisen im Anschluss auf **psychodynamische Beiträge**, die helfen, ein **vielschichtiges und ambivalentes Bild von Einsamkeit** zu zeichnen – mehr jedenfalls, als die meßsprachliche Methodik des „Einsamkeitsbarometers“ es erlaubt.

Vor allem möchten wir die Aufmerksamkeit auf einen in den Veröffentlichungen des BMFFSJ nicht thematisierten Zusammenhang von **Einsamkeit, Empfindung und Digitalität** richten. Es wird auch aus tiefenpsychologischer Sicht bislang zu wenig berücksichtigt, wie sehr wir und unsere Patientinnen und Patienten im zunehmend permanenten Online-Sein einer Fähigkeit des wahrnehmenden Spürens beraubt sind, das uns in privaten wie öffentlichen Bereichen in Austausch miteinander bringen kann. Die therapeutische Situation jedenfalls bekommt eine ihr eigene Evidenz nicht nur durch Fühlen und Denken, sondern auch durch ein Einlassen-Können auf die eigene Empfindung und die des Anderen.

Aus dem “Einsamkeitsbarometer 2024”

Es war einerseits schon überraschend, dass die Politik mitten in einer Zeit manifester gesellschaftlicher und geopolitischer Krisen und Kriege ein komplexes und zuallererst subjektives Problemfeld wie das der Einsamkeit öffentlich adressierte. Andererseits machen einige der Ergebnisse des EB den politischen Handlungsdruck deutlich.

So wird in der Untersuchung der Zusammenhang benannt zwischen einer **erhöhten Einsamkeitsbelastung⁴ und einem signifikant gesunkenen Vertrauen in politische Institutionen** (wie Polizei, Politik, Rechtssystem) – bei gleichzeitig signifikant höherer Bereitschaft, an politische Verschwörungen zu glauben. Das Desinteresse an der Politik wirke sich zudem negativ auf die Motivation aus, an politischen Prozessen zu partizipieren. Ein zweiter Zusammenhang, der im EB mehrfache Erwähnung findet, sieht eine **verbesserte Resilienz gegenüber erhöhten Einsamkeitsbelastungen durch die Qualität von Primärbeziehungen**.

Alleine in der Verbindung dieser beiden Ergebniszusammenhänge untermauern die Daten des EB eine Aussage Alexander Kluges zur wechselseitigen Bedingtheit gesellschaftlicher und privater Lebensbereiche: „**In unserer zerfallenden Gesellschaft verschwinden Öffentlichkeit und Intimsphäre gleichzeitig.**“⁵ **Allerorts drohen die Themen weniger zu werden, über die man miteinander sprechen und gegebenenfalls gemeinsam streiten kann. Aversionspotential frisst Diskursbereitschaft.**

Weitere in der Studie bestätigte Zusammenhänge benennen wir hier kurz: Erhöhte Einsamkeitsbelastungen sind laut “Einsamkeitsbarometer” mit erheblichen Risiken für die eigene psychische und physische Gesundheit verbunden, sie führen auch zu einer deutlich erhöhten Sterblichkeit. Aus den Erhebungsdaten identifizieren die Autoren der Studie **Personengruppen, die von einer solchen “erhöhten Einsamkeitsbelastung” bedroht** sind: alleinerziehende Personen und solche, die privat Angehörige pflegen; alleinstehende Menschen mit sehr geringem Einkommen; Angehörige der LSBTIQ*-Community; Personen mit Migrations- und Fluchterfahrungen; ältere und hochaltrige Personen, besonders solche in stationären Einrichtungen; Kinder und Jugendliche besonders aus einkommensschwachen Haushalten.

Durch das Prisma einer Risikogruppierung für Einsamkeit betrachtet, erscheinen einigermaßen gesunde und nicht zu alte, verheiratete, gut gebildete, erwerbstätige und dazu ehrenamtlich engagierte heterosexuelle Männer als einsamkeitsresistente Subjekte. Ist das wirklich unsere Praxiserfahrung? Man sieht bereits, die vorwiegend an kategoriellen Ergebnissen orientierten Schlussfolgerungen sind nicht mehr in Kontakt mit der Vorannahme der Autorinnen und Autoren, dass es sich bei der **Einsamkeit um ein komplexes und vor allem aber subjektives Gefühl handelt. Und man kann ergänzen: um ein Gefühl mit einer je individuellen inneren und sozialen Entstehungsgeschichte**. Man darf sich daher fragen, ob die entlang objektiv

feststellbarer Merkmale gebildeten Gruppierungen doch eher Dimensionen der *sozialen Isolation* sichtbar machen, die im Hinblick auf die bekannten strukturellen Benachteiligungen der genannten Personengruppen nahe liegen.

Aus tiefenpsychologischer Sicht aber gibt es gute Gründe, soziale Isolation von Phänomenen der Einsamkeit zu unterscheiden, denn nur mit letzteren verbunden sind **Vorstellungen einer komplexen und paradoxen Psyche, überhaupt die Anerkennung einer dynamischen seelischen Realität und Innerlichkeit.**

Die im EB benannten Handlungsempfehlungen erscheinen nichtsdestotrotz begrüßenswert: Unter dem Gesamtmotto *Teilhabe und soziale Beziehungen* wird für Institutionen vorgeschlagen, soziale Bindungen und Beziehungen im Gesundheitssystem stärker zu berücksichtigen; die Arbeitsmarktpolitik solle "einsamkeitssensibler" werden; eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf, besonders für alleinerziehende und pflegende Personen sollen ebenso ermöglicht werden wie "einsamkeitslindernde" und die kulturelle Teilhabe fördernde Angebote für Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrungen. Die an Einzelpersonen adressierten Empfehlungen des BMFFSJ betreffen unter anderem die aktive Inanspruchnahme von Bildungs- und Sportangeboten sowie die Anregung höherer Kontaktfrequenzen bei Primärbeziehungen.

Das alles ist aus unserer Sicht – in einer konkreteren Ausformulierung und dann auch Umsetzung – sehr zu unterstützen, eben, weil hier die Breite und die Vielfalt gesellschaftlicher Räume und ihrer Möglichkeiten gesehen und berücksichtigt werden. Um flankierend noch eine alchemistisch angehauchte Formulierung C.G. Jungs aufzugreifen: Es sind viele Wege möglich, um für die Hitze zu sorgen, *die* das „innere Blei“ zum „Schmelzen“ bringt.⁶

Psychodynamische Perspektiven auf Einsamkeit

Dem „Einsamkeitsbarometer“ zugrunde liegen Fragebogen-Untersuchungen zur Langzeitentwicklung der Einsamkeitsbelastung in Deutschland während der letzten dreißig Jahre. Die Autoren schreiben einleitend: „Für eine erfolgreiche Politik gegen Einsamkeit brauchen wir Zahlen.“ Im ganzen Bericht sind dementsprechend keine O-Töne auffindbar. Auch die Lebenswelten und die Alltags-Milieus der Befragten werden beim Lesen nicht greifbar.

Die Zahlen im statistischen Anhang⁷ des EB vermitteln dem Leser eine gewisse Sicherheit, während – aus szientistischer Sicht (man könnte es auch szientistische Einäugigkeit nennen) – die Einlassung auf individuelle Entstehungsgeschichten von Mentalitäten und Gefühlen als intuitiv und unwissenschaftlich gilt. Dem Messbarkeitsanspruch politischer Initiativen steht besonders bei der „Froschperspektive“ der Psychoanalyse die Frage nach dem Umgang mit den Erfahrungen entgegen, die nur jeweils im Rahmen der einzelnen Behandlung Gültigkeit

haben. Was also machen mit dem "Abfallwissen", welches in der tiefenpsychologisch-idiographischen Beziehungs- und Fallarbeit "immer [entsteht], wenn Lebenswelt in Theorie übersetzt wird"?⁸ Diese Korrelationsproblematik zwischen subjektiver und intersubjektiver Erfahrung einerseits und ihrer "Rechenbarkeit" andererseits ist hinlänglich bekannt und muss hier nicht weiter vertieft werden.⁹

In einer Übersichtsarbeit hat Frevert 2022 auch hingewiesen auf die recht überschaubare Zahl neuerer psychodynamischer Arbeiten zu Einsamkeit.¹⁰ Dennoch lässt sich konstatieren, dass tiefenpsychologisch orientierte Kolleginnen und Kollegen bei dem Thema mehr Mut zur Ambivalenz zeigen, und in ihrem Nachdenken nicht ausgehen vom kognitiven und einseitig-negativen Einsamkeitsbegriff der o.g. Studie.¹¹

So wird Einsamkeit tiefenpsychologisch verstehbar auch als Ergebnis der Abwehr des Erlebens von Abhängigkeit und dem Vermeiden von intimen Beziehungsmomenten. Als erlittener Zustand ist sie zugleich Ausdruck der aktiven Bewegung an einen äußeren und inneren Rückzugsort.¹² **Die Ambivalenz des zwischen actio und passio oszillierenden Einsamkeitsphänomens** wird auch deutlich, wenn C.G. Jung über das mystifizierte Turmzimmer in Bollingen als seinem Arkanum schreibt:

Ich habe die Schlüssel zu diesem Raum immer bei mir, niemand anderer hat eigentlich Zutritt. An die Wände habe ich alles angebracht, was mich in die Abgeschiedenheit führt. Es ist ein Winkel der Meditation – manchmal einer sehr unangenehmen Meditation.¹³

In seltener Einigkeit benannten C.G. Jung und Erich Fromm Einsamkeit in ihren Schriften als therapeutisches Agens und leidvolles Begleiterleben einer Individuationsbewegung. „Das Etwas in einem, das leben sollte, ist allein; niemand berührt es, niemand kennt es, man kennt es selber nicht; aber es rumort weiter, es beunruhigt einen, es macht einen rastlos und gibt keine Ruhe.“¹⁴ **Im Zustand der Einsamkeit liegt ein Erkenntnismoment** über die nur *vermeintliche* Sicherheiten.¹⁵

Man überfordert aber den Rahmen der o.g. Untersuchungen des BMFFSJ, wenn man darin die Perspektiven unterbringen will, die sich im therapeutischen Denkraum auftun: im Symptom der Einsamkeit also so etwas wie ein Stück feststeckende Seele oder den Antagonisten einer Individuationsbewegung auszumachen, und der Einsamkeit folglich ihren Platz lassen; ja überhaupt, sich auf die Frage nach dem *Wozu* der Einsamkeit einlassen zu können.¹⁶ Das „Einsamkeitsbarometer“ funktioniert als ein Langzeitscreening über die Einsamkeitsentwicklung in Deutschland, und die Ergebnisse regen Fachverbände wie den unsrigen an, über einsamkeitsfördernde und sozial isolierende Strukturen nachzudenken.

Umso erstaunlicher aber ist nun, dass nirgendwo in den Berichten des BMFFJS die Sorge über die Derealisation zum Ausdruck gelangt, die daraus resultiert, dass an Stellen direkter Begegnungen und der im EB richtigerweise als bedeutsam erkannten

„Primärbeziehungen“ in den letzten Jahren vielerorts **Formen des quasi-automatisierten Onlineaustausches** getreten sind.

„Gefangene“ Blicke Soziale Isolation und Einsamkeit im Kontext von Digitalität

Für Jugendliche, junge Erwachsene und für Hochbetagte gilt als unbestritten, dass die Kommunikation über soziale Netzwerke und Medien eine wichtige Möglichkeit war, den Phasen der sozialen Isolation während der Pandemiejahre teilweise entgegenwirken zu können.¹⁷

Damit ist aber noch nicht erklärt, warum vor und besonders in den Jahren nach der Pandemie, also „in einer Zeit, in der die Zukunft des Planeten, das Überleben von Mensch und Tier so gefährdet ist wie nie zuvor, derart viele Menschen sich freiwillig in leblosen digitalen Parzellen verschanzen, die von einer Handvoll soziozialer Konzerne erdacht worden sind.“¹⁸ **Wie konnten sich unsere Online-Aktivitäten**, besonders jene in sozialen Netzwerken, deren gesundheitsgefährdendes Potential für Jugendliche und junge Erwachsene als belegt gilt,¹⁹ in wenigen Jahren **als soziale Tatsachen institutionalisieren und zum Seinsbestandteil werden?**

Joachim Küchenhoff erinnert daran, dass die Tiefenpsychologie von jeher Mittel zur Hand hat – und ihre Vertreterinnen und Vertreter qua ihrer Profession auch legitimiert sind – nicht nur individuelle Abwehrstrukturen bewusst zu machen, sondern auch „Anpassungsmechanismen (...) an gesellschaftliche Normen und soziale Vorgaben.“²⁰ Beiträge aus einer kritischen Kulturwissenschaft²¹ können uns hier anregen, auch mit unseren Konzepten bis zur Ebene des unmittelbar Physischen zurückzugehen um von dort aus nachzuvollziehen, wie durch die Immobilisierung unserer Körper – **und hier besonders mit der Kontrolle über die Augenbewegungen auf den Displays während immer ausgedehnter Online-Aktivitäten** – sich die Empfindung und in der Folge sich das psychische Erleben und Selbst-Reflektieren von den jeweiligen Nah- und Lebenswelten abtrennen.

Allgemein bekannt ist, dass unsere **sakkadischen Augenbewegungen und Blicksprünge durch die in modernen Touchscreens verbauten Technologien unterdrückt werden. Forciert werden von modernen Displays** hingegen die durch Hardware und Webdesign **steuerbaren Fixations- und Folgebewegungen** unserer Augen.

Es sind aber eben die Sakkaden, diesen schnelle und unruhig-stolpernden Abtastsprünge der Augen, von denen vermutet wird, dass sie uns auf der Ebene der Empfindung zu einem kohärenten und gemeinsamen Bild des Raumes und von uns selbst inmitten dieser Umgebungswelt verhelfen: Das Bild jeder Sakkade besteht aus einem kleinen Areal des scharfen Sehens und einem größeren Bereich visueller

Vagheit. Die Sakkadensprünge ähneln daher einem „Tasten mit dem Blick.“²² Es ist vermutlich die Unvollständigkeit der einzelnen Sakkade, die uns im realen Raum sowohl zur Bewegung als auch zur Berücksichtigung unserer Wahrnehmungsbedürfnisse *bewegt*. Und es ist die Ergänzungsbedürftigkeit jeder individuellen Wahrnehmung, die auch einlädt zum zwischenmenschlichen Austausch über das Wahrnehmungsfeld – zum konspirativen [*konspirare* lat. gemeinsam atmen]²³ Dialog über das geteilte und doch differente *gemeinsame Empfindungsumfeld*. Und auch nach all diesen Erfahrungs- und Austauschprozessen müssen wir aus unserer Alltagserfahrung heraus doch konstatieren, dass das Erleben von Vieldeutigkeit ein unaufhebbarer Bestandteil der analogen Erfahrungsrealität bleibt.

Die Wahrnehmung ist dieser spontanen Bewegungsfreiheit und Dialogizität beraubt, wenn man sie zwischen Tracking-Technologien und Apparate einklammert. Der „Blickfang“ durch das Tracking und das nachfolgende Zersetzen lebenspraktischer Empfindungszusammenhänge beginnt schon auf der physikalischen Ebene, zum Beispiel durch die im Kontrast zu umgebenden Räumen viel stärker illuminierten Displayflächen. Schaut man erst einmal auf den hellen Monitor, löst sich der Blick schwerer vom Display als von einer Buchseite:

Eye-Tracking ähnelt sowohl in seiner Funktionsweise als auch seinem Namen nach dem Verhältnis von Jäger und Gejagtem. (...) Mit jeder neuen Generation digitaler Bildschirme verringern sich für das Auge die Möglichkeiten, flüchtig oder autonom zu bleiben. Bestimmte Merkmale verstärken die Affinität des Eye-Tracking zur Jagd noch. Der von einer LED auf Pupille und Iris projizierte Lichtstrahl zielt auf die strahlenförmige Struktur des Auges: eine buchstäbliche Zielscheibe, die aus konzentrischen Kreisen besteht. Wie viele neue Schusswaffen und andere Kriegstechnologien zielt auch das Eye-Tracking mit Infrarotlicht (IR) auf den Betrachter. Da das menschliche Auge infrarote Wellenlängen nicht erkennen kann, reagiert der Körper nicht schützend mit dem Schließen der Augenlider oder dem Wegdrehen des Kopfes, wie es bei intensivem weißem Licht oder Sonnenlicht der Fall wäre. Es kommt zu keiner „Aversion“, und die Pupille verengt sich nicht, was die Datenerfassung erleichtert. Infrarotlicht ist aber nicht nur Licht, das man nicht sieht; es erzeugt auch Wärme, die man nicht spürt. Es erhöht die Innentemperatur des Auges, wodurch dieses tatsächlich ‚verbrannt‘ und sein Gewebe verletzt wird.²⁴

Das Vieldeutige und Unwägbar – als das, was uns zu einer bewussten Bewegung des Körpers und zu sozialem Abgleich mit der Umgebungswelt einladen könnte – bleibt während vieler Formen der Online-Aktivität durch „nutzerfreundliche“ Gestaltung unterdrückt, oder es wird ganz aus dem Wahrnehmungsfeld entfernt.²⁵ Nur sehr wenig auf Bildschirmen „verlinkt“ uns zurück in den Raum abseits der Displayflächen. **In der Folge neigen wir dazu, über physisch Nahes hinwegzusehen, wenn wir auf Monitore sehen.** Unsere Aufmerksamkeit wird von einem Fixationspunkt auf dem Bildschirm zum nächsten vorgesehenen Signalpunkt geschoben.²⁶ Gefangen durch immer

ausgeklügeltere Algorithmen und Belohnungsfunktionen wird die Empfindung zum „Objekt externer Intervention“, also letztlich von Konzerninteressen.

So führen die Standardisierung unserer vermeintlich so individuellen Online-Aktivitäten und unsere sich dort automatisierenden Wahrnehmungsreaktionen zum **Verlust an sinnlicher Fülle, die zu erleben uns nur in direkten Begegnungen möglich ist**. Eine sich ins Digitale abschottende Lebenspraxis lässt an das Wort vom *Etui-Menschen* denken, einen Ausdruck Walter Benjamins: „Der Etui-Mensch sucht seine Bequemlichkeit, und das Gehäuse ist ihr Inbegriff.“²⁷ Ein in einer Studie befragter Jugendlicher sagt über sein Mobiltelefon immerhin etwas Ambivalentes: „...es ist mein bester Freund und mein größter Feind.“²⁸

Besonders durch das Versprechen ununterbrochener Konnektivität festigen onlinefähige Geräte ihre für uns alltäglich gewordene Bedeutung. **Im Kontrast zu den Brüchen und Rissen in den „realen“ Verhältnissen stellen sie ein zwar künstliches aber doch zunehmend kontinuierliches Begleitet-Sein in Aussicht**. Wenn wir im Gespräch nicht weiterwissen, können wir online Informationen einholen. In gewisser Hinsicht empfinden wir soziale Netzwerke so real wie Betonwände. Vielleicht hat die Betonwand sogar einen fragileren ontologischen Status, wenn es sich etwa um die Wände ‚klassischer Institutionen‘ handelt. Man denke zum Beispiel an einen Jugendclub, der während der Pandemie zugemacht und danach wegen Personalmangel gar nicht mehr geöffnet wurde. Institutionen solcher Art wackeln durch die krisengebeutelten letzten Jahre. Sie *sind* kurz da und dann weg, während die **Konnektivität digitaler Datenströme mobil mitführbar und ununterbrochen ist**.

In gewisser Hinsicht kann man die großen Digitalkonzerne dafür bewundern, wie sie uns zur kollektiven Verinnerlichung einer Logik gebracht haben, die **Analogität zum Synonym für Gestrigkeit und Fortschrittshemmung** degradiert. Das Analoge ist natürlich noch „real, aber auch mit den Trübungen der Welt behaftet.“²⁹ Es hat auch etwas zu tun mit **verinnerlichten psychologischen Wachstumsvorstellungen**, die sich, wie in der Wirtschaft, mehr um Fantasien der (Selbst-) Erweiterung und Ganzheit als um ein Zögern, Aufhören oder gar Ambitionen der Verkleinerung drehen.³⁰ Zur digitalen Fortschrittslogik gehört auch, dass wir an eine Wundermaschine glauben, wenn wir an das Internet glauben. Dieses Wunderwerk gibt uns vermeintlich mehr heraus als wir hinein investiert haben – aber nur, weil wir abblenden, wie unentwegt wir die Datenbanken mit unseren Empfindungen und Gefühlen und insgesamt unserer Vitalität, Zeit und Aufmerksamkeit speisen.³¹ Da nutzt es auch nichts mehr, die rhetorische Frage einzuwerfen, welche privaten oder gesellschaftlichen Konflikte denn schon online gelöst werden konnten? **In der Sprache des gängigen Wachstumsdenkens passen die Worte analog und Zukunft nicht zusammen**.

Das Außerhalb der Online-Erfahrung hält zudem keinen solch erwartbar kontinuierlichen Erregungs-Stream bereit wie Instagram, Tinder oder TikTok. Schmerzen, Leerstellen und Empfindungsrauschen signalisieren eine Überforderung bei den Versuchen, sich inmitten der vielen Krisen unserer Zeit spürend aussetzen zu

wollen. So schreibt Angelica Löwe über ihre plötzlich wie auf eine schiefe Ebene gestellte Empfindung, im März 2020: „Auf mich hat die rigorose Eindämmung des normalen Alltags, die von einem Tag auf den anderen das soziale Leben und den gewohnten Austausch lahmlegte, eine eigenartige Wirkung. In mir fühlt es sich wattig an.“³²

**analog, verbunden:
Die Therapiesituation als direkte Begegnung
und als Raum analoger Teilhabe**

Ein Patient betrat das Therapiezimmer mit dem Satz. **„Es riecht hier so, dass ich weiß, hier muss ich mich mit mir auseinandersetzen.“**

Es war durchaus keine flapsige Äußerung. An das Wissen, schon öfter hier gewesen zu sein, hatte sich eine sensorische Spur gelegt. „Das Feld der Semantik reicht“ eben doch „weiter als die Sprache.“³³ Es kann wahrnehmbar, *erschnupperbar* sein.

Für die Stärkung des Vertrauens in das Sich-selbst-Fühlen weisen psychodynamische Autorinnen und Autoren hin auf die Möglichkeit von Deutungen, deren Ziel **ausschließlich in der Stärkung des Gefühls liegt, im Hier und Jetzt zu sein.** Solche Deutungen sind betont nicht kognitiv und sollen auch keine lebensgeschichtlichen Zusammenhänge anbieten als vielmehr jene oben skizzierte Empfindung einladen, sich selbst in der Umgebungswelt (dem Therapieraum) als real zu erfassen. Idealerweise begleiten diese Interventionen die Patienten bei einem „Umschlagen von Wissen in Sein“,³⁴ und unterstützen folglich eine Daseinsgewissheit in der dann physischer (analoger) gewordenen therapeutischen Begegnung.³⁵

Es ist zu erwarten, dass ein schon jetzt häufig vor die medizinischen Fachbereiche gestelltes Präfix e- stärkeren Einfluss auch in Bereichen der Zuwendungsmedizin und der Psychotherapie gewinnen wird. „E-Psychotherapie.“ Schon jetzt gibt es die Forderung, KI-Anwendungen zum Bestandteil der psychotherapeutischen Aus- und Weiterbildung zu machen.³⁶

Die auf dem Foto gezeigte E-Health-Showpraxis der Kassenärztlichen Vereinigung Berlin³⁷ nimmt – sogar bis in die Gestaltung des Couchtisches – eine Display-Ästhetik auf und bietet ein großes Augen-Spektakel. Schwer vorstellbar bleibt, dass ein Psychotherapieraum, der auch nur Anleihe an einem solchen Upgrade nimmt, noch ernsthaft zur unmittelbaren Begegnung animieren kann und will. In einer Monitor-an-Monitor-Umgebung stellt man sich leicht verkabelte Patienten und Scheingespräche über Persönliches vor, weniger leicht das wahrnehmende Spüren einer situativen Gemeinschaft.



Foto © Christof Rieken

Hier dürfen wir als Fachgesellschaften nicht müde werden, gegenüber den somatischen Bereichen des Gesundheitswesens deutlich zu machen, dass die therapeutische Begegnung – nur weil sie ohne messende Apparate auskommt – nicht eine ihr **ganz eigene Präzision** hätte, etwa im Aufrechterhalten einer fast zeremoniell zu nennenden Neu-Koordinierung jedes therapeutisches Paares im Behandlungsraum. Wir sollten im selben Atemzug auch vermitteln, dass das Vage und Vieldeutige des tiefenpsychologischen **Zwiedenkens eine Triangulierung unterstützt**, und dass die Tiefenpsychologie diese Öffnung zum Noch-nicht-Wissen nicht als Makel sondern als Bestandteil ihres Settings versteht.³⁸

Was im Gesundheitssystem zukünftig Relevanz hat, muss offenbar im Format von eindeutigen Datensprachen formulierbar sein. Tiefenpsychologinnen und Tiefenpsychologen leiten ihre Erkenntnisse aber **mühsam und langsam aus direkten und gewollt subjektiven Begegnungen ab**. Das heißt sich. An vielen Orten der Gesundheitsversorgung wird auch über den Einbezug künstlicher Intelligenz nachgedacht. Andere Digitalprodukte wie DiGas sind bereits, bzw. werden nach und nach Teil der psychotherapeutischen Behandlungsrealität. **Wer verteidigt dagegen die psychische Realität?**

Als Vorstand der DGAP möchten wir mit diesem Positionspapier eine Debatte in unserer Fachgesellschaft anregen, und freuen uns auf Ihre Rückmeldungen und Vorschläge jedweder Art. Vielleicht können Sie noch weitere Fragen anregen:

- Wie halten wir es mit **analog versus digital in unseren Ordinationen**? Sehen wir zwischen diesen Begriffen einen Übergang oder eine Opposition von Gegensätzen? Können wir beim Versuch, die Lebenswelt von Patienten zu verstehen und sie beim Entdecken ihrer inneren Räume zu begleiten auf die sinnliche Substantialität einer direkten Begegnung verzichten?
- Wann benötigen wir auch in unseren tiefenpsychologischen Institutionen gemeinsame Präsenz und ein „**kon-spirare**“?
- Wie wurden eigentlich Gremiensitzungen und Mitgliederversammlungen abgehalten, bevor ein schnelles Reagieren mit Zoom-Sitzungen möglich (und praktisch) wurde? **Dürfen wir uns wieder verlangsamen?**
- Was denken wir darüber, wenn Ehrenamt und Kommunitarismus in unseren Institutionen deponiert und „geparkt“ werden, während in vielen anderen gesellschaftlichen Bereichen ein eher marktkonformes und egozentrisches Verständnis der jungianischen Ideen von „Individuation“ Raum greift?

Neben diesen Fragen ist aus unserer Sicht noch offen, wie viele der demnächst geforderten Purzelbäume wir Tiefenpsychologinnen und Tiefenpsychologen mit schlagen werden, wenn es um die **weitere Verdatung und Vernutzung** unseres Praxisalltags geht. An welchen Stellen in diesem Prozess werden wir gegenüber dem Hineinregieren von letztlich unternehmerischen Reformen in das Gesundheitswesen zu gemeinsamen, aber wahrscheinlich erst einmal non-konformistischen Haltungen finden?

*

Eine Biographin charakterisierte C.G. Jung einmal als einen *avantgardistischen Konservativen*. Kann uns die Akzeptanz dieser vermeintlichen Unvereinbarkeit ermutigen?

Berlin /Ludwigshafen, September 2024

Dieter Treu

Vorsitzender

Anne Theissen

Zweite Vorsitzende

¹ Jung, C.G. (1941/1971). Die Psychotherapie in der Gegenwart. In *Gesammelte Werke Band 16* (S.100-117), hier §213.

² Der "Einsamkeitsbarometer 2024" ist abrufbar unter:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>

³ Die "Strategien gegen Einsamkeit" sind abrufbar unter:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/strategie-der-bundesregierung-gegen-einsamkeit-234582>

⁴ Zur Definition von „erhöhter Einsamkeitsbelastung“: Die Daten des Einsamkeitsbarometers stammen aus einer repräsentativen Langzeitbefragung, mit der das Kriterium Einsamkeit seit 1992 durch zwei Messinstrumente in jährlichen Abständen erhoben wird: Neben einem 1-Item-Instrument kommt und eine Kurzform der geläufigen *University of California at Los Angeles Loneliness Scale (UCLA-LS)* zum Einsatz. Wurde bei der UCLA-LS auf einer fünfstufigen Skala ein Wert über drei (> 3) erreicht, hat man die Antwort einer „erhöhten Einsamkeitsbelastung“ zugeordnet. Das 1-Item-Instrument erlaubt auf die Frage „Ich fühle mich oft einsam“ Antworten auf einer Skala von 1-4. Nur Antworten mit dem Wert 1 („stimmt ganz und gar“) wurden der Kategorie „erhöhte Einsamkeitsbelastung“ zugeordnet.

⁵ Zitiert nach Crary, J. (2023). *180 Grad*. Wagenbach-Verlag (hier S. 97).

⁶ So schreibt C.G. Jung 9. März 1959 an eine offenbar aus der Schweiz in die USA ausgewanderte *Frau N.*: „Müsste ich in einem fremden Land leben, so würde ich mir einen oder einige Menschen, die mir liebenswert erscheinen, aussuchen, und mich ihnen nützlich erweisen, damit mir die Libido von außen zukommt, wenn auch in einer etwas primitiveren Form, wie z.B. das Wedeln eines Hundes. Ich würde Tiere und Pflanzen aufziehen, die mir durch ihr Gedeihen Freude bereiten. Ich würde mich mit Schönheit umgeben – gleichwohl wie primitiv und einfältig – Gegenstände, Farben, Töne. (...) Ich würde mich in Wut gegen mich selber wenden und mit ihrer Hitze mein Blei schmelzen“ (Jung, 1990, *Briefe Band 3*, Walter Verlag, Seite 238).

⁷ Der statistische Anhang des EB ist abrufbar unter:

<https://www.bmfsfj.de/resource/blob/240530/202a23f5f7578717543cf43711621f35/einsamkeitsbarometer-2024-statistischer-anhang-data.pdf>

⁸ Guggenheim, J. et al. (2016). *Im Medium des Unbewussten. Zur Theorie der Psychoanalyse*, Kohlhammer (hier: S. 84).

⁹ „Das Ideenkleid [der Mathematisierung und Rechenbarkeit der Erfahrung, D.T.] macht es, dass wir für *wahres Sein* nehmen, was eine *Methode* ist“, aus Husserl, E. (1935/1977) *Die Krisis der europäischen Wissenschaften und die transzendente Phänomenologie*. Felix Meiner Verlag, (hier S. 55).

¹⁰ Frevert, P.E. (2022). Kann man Einsamkeit behandeln? Eine psychoanalytische Perspektive. In *PiD – Psychotherapie im Dialog* 4/2022 (S. 27-32). (hier S. 29)

¹¹ Einsamkeit ist in EB definiert (nach Perlman und Peplau, 1981) als die „unangenehme Erfahrung, bei der die eigenen sozialen Beziehungen entweder quantitativ oder qualitativ als unzureichend empfunden werden. Siehe dazu auch Luhmann, M. (2022): *Definitionen und Formen der Einsamkeit*. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 1). abrufbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2882/>

¹² Erlich, S. (2003). Über Einsamkeit, Narzissmus und Intimität, in *Forum der Psychoanalyse*, 1/2003 (S. 5-17).

¹³ Zitiert aus Jaffé, A. (2021) *Streiflichter zu Leben und Denken C.G. Jungs*, Daimon-Verlag (hier S. 80f.).

¹⁴ E. Fromm hat auch ein noch deutlich homogeneres Gesellschaftsfeld vor Augen, wenn er schreibt, dass neben der „Selbst-Stärkung“ der „andere Aspekt des Individuationsprozesses (...) die zunehmende Vereinsamung“ sei. „Die primären Bindungen bieten Sicherheit und eine ursprüngliche Einheit mit der Welt außerhalb.“ Aus: Fromm, E. (1941 a), Die Furcht vor der Freiheit, in *Gesamtausgabe Bd.1*, DTV-Verlag S. 215-392 (hier S. 234). An anderer Stelle betont Fromm die Notwendigkeit, Einsamkeit als existentielle Gegebenheit

anzuerkennen: „Aber der Mensch kann nur zur Erfüllung seiner selbst gelangen, wenn er mit den Grundgegebenheiten seiner Existenz in Berührung bleibt, wenn er noch fähig ist, das Erregende von Liebe und Solidarität wie auch die tragische Tatsache seiner Einsamkeit und des fragmentarischen Charakters seiner Existenz zu erleben.“ Aus: Fromm, E. (1955a) Wege aus der kranken Gesellschaft, in *Gesamtausgabe Band 2*, 1-163 (hier S. 104). Vergleichbar dazu C.G. Jung: „Man kann Mitglied einer Gesellschaft mit tausend Mitgliedern sein und trotzdem alleine sein. Das Etwas in einem, das leben sollte, ist allein; niemand berührt es, niemand kennt es, man kennt es selber nicht; aber es rumort weiter, es beunruhigt einen, es macht einen rastlos und gibt keine Ruhe“ aus Jung, C.G. (1939/1981). Das symbolische Leben, in *GW, Bd. 18/1* (Seite 287-314) (hier §632)

¹⁵ vgl. dazu Marcuse, L. (1981). *Das Märchen von der Sicherheit*, Diogenes. (hier Seite 71ff.)

¹⁶ vgl. dazu Michael Linders Überlegungen zu einer kontemplativen und einer melancholischen Einsamkeit in Linder, M. (2019). Melancholie und Kontemplation. In *Analytische Psychologie 50/1* (S. 98-103).

¹⁷ Hax-Schoppenhorst, T., (2022). Die verborgenen Gesichter der Einsamkeit, in *Psychotherapie im Dialog 1/2023* S. 22-26 (hier S. 23).

¹⁸ Crary, J. (2023), hier S. 132.

¹⁹ Vgl. dazu die Studienergebnisse in Haidt, J. (2024). *Generation Angst*. Rowohlt. (hier S. 56ff.)

²⁰ Küchenhoff, J. (2022) *Und was bedeutet das für uns Psychotherapeuten? Verantwortung für die Welt und die Psychotherapie. Vortrag im Rahmen der 72. Lindauer Psychotherapiewochen, 10.-22.4. 2022*, Zitatstelle transkribiert von der Audioversion des Vortrages, (Gesamtlänge 62 min, hier Track 6). Auditorium Netzwerk.

²¹ Crary, J. (2023), 104 ff.

²² Drechsler, K.T. (2021). *Zartheit der Dinge. Das poetische Moment der Wahrnehmung*. Alber-Verlag. (hier S. 126ff.)

²³ Crary, J. (2023), S. 102.

²⁴ a.a.O., S. 111f.

²⁵ Viele Jugendliche bekämen ihr erstes Smartphone – das Haidt zufolge oft als “Erfahrungsblocker” fungiert – in einer sensiblen Phase kulturellen und zwischenmenschlichen Lernens. (vgl. Haidt, 2024, 127ff.).

²⁶ Crary, J. (2023) S. 114.

²⁷ Benjamin, W. (1928/1980) Denkbilder, in *Gesammelte Schriften Band 4/1*. Suhrkamp (S. 305-438). (hier S. 397).

²⁸ Zitiert aus Ergebnissen einer Studie der ZAWH Zürich: *Generation Smartphone. Welche Bedeutung hat die Smartphone-Nutzung im Alltag von Jugendlichen?*, abrufbar unter: https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienspsychologie/ZHAW_Generation-Smartphone_Projektbericht.pdf

²⁹ Schröter, J. (2004). Analog/Digital - Opposition oder Kontinuum? In A. Böhnke, & J. Schröter (Hg.). *Analog/Digital. Opposition oder Kontinuum? Zur Theorie und Geschichte einer Unterscheidung*. Transcript (7-30). (hier S. 16)

³⁰ vgl. James Hillmans Bemerkungen zu Fantasien des Wachstums, in ders. (1971/2021). Das Kind verlassen – Abandoning the Child, Teil 2. In *Analytische Psychologie 52/1* (158-188). (hier S. 164ff.)

³¹ „Maschinelle Operationen wie Tracking, Tracing, Targeting, Ranking, Scoring, Mapping, Profiling etc. lassen sich als Elemente eines algorithmischen Managements begreifen“ in Vogl, J. (2021). *Kapital und Ressentiment*, C.H. Beck, (hier: S. 88).

³² Löwe, A. (2020). *Stimmung und Krise – Krisenstimmung*. abrufbar unter: <http://analytische-psychologie-blog.com/?p=130>

³³ Stoupel, D. (2012). Die präsentative Deutung. Ein Beitrag zur Psychoanalyse existentieller Veränderungsprozesse. In Bernd Nissen (Hg.). *Wendepunkte. Zur Theorie und Klinik psychoanalytischer Veränderungsprozesse*. Psycho-Sozial. (S. 331-362) (hier S. 333).

³⁴ a.a.O., S. 351.

³⁵ T. Ogden unterscheidet die kognitiv-verstehende Momente des Therapieprozesses als „erkenntnisorientierte“ von den „seinsorientierten“ [im Original: ontological] Augenblicken, in denen auf dem Spiel stünde, sich in Anwesenheit eines Anderes in höherem höheren Maße als real zu erleben. [im Original: „to more fully come into being as a person“]. in Ogden, T. (2022) *Coming to life in the Consulting Room. Towards a new analytic sensibility*. Routledge. (hier S. 10)

³⁶ Bühring, P. (2024), Digitalisierung in der Psychotherapie. Potentiale noch nicht ausgeschöpft, in *Deutsches Ärzteblatt* 7/2024, (S. 298-300) (hier S. 298)

³⁷ Das Foto der E-Health-Praxis wurde abgerufen unter: <https://www.kvberlin.de/die-kv-berlin/pressemitteilungen/detailansicht/pm231107>

³⁸ Vgl. dazu die Beiträge in *Heft 200 (2/2023)* der *Analytischen Psychologie* zum Thema ‚Der Raum der Analyse.‘