



Wie fühlt sich Einsamkeit in deinem Leben an?

Warum Einsamkeit ein individuelles Gefühl ist – und sich in verschiedenen Lebensphasen völlig unterschiedlich zeigt.

Einsamkeit hat viele Gesichter

Sie klingt nicht immer gleich, sie sieht nicht immer gleich aus – und sie fühlt sich für jeden Menschen anders an. Manchmal schleicht sie sich ein, noch bevor wir sie erkennen.

Einsamkeit ist nicht „ein Zustand“, sondern ein Spektrum – geprägt von Lebensphase, Persönlichkeit, biografischen Erfahrungen, sozialem Umfeld und der Welt, in der wir leben. Hier zeigen wir, wie unterschiedlich sich Einsamkeit anfühlen kann – vielleicht erkennst du dich in einem dieser Typen wieder.

- Junge Erwachsene (18-35 Jahre)
- Jugendliche & junge Erwachsene nach der Corona-Zeit
- Männer mittleren Alters (35-60 Jahre)
- Frauen mittleren Alters (35-60 Jahre)
- Alleinerziehende Eltern
- Die Dating-Müden
- Die funktionalen Paare
- Ältere Menschen (65+)

Einsamkeit ist individuell – aber nie ein persönliches Versagen

Einsamkeit sieht in jedem Leben anders aus.

Sie zeigt sich:

- ➔ als Leere
- ➔ als Überforderung
- ➔ als Rückzug
- ➔ als Sehnsucht
- ➔ als Scham
- ➔ als Überfunktionieren
- ➔ als Betäubung
- ➔ als stille Verzweiflung

Doch in allen Formen steckt dieselbe Botschaft: „Ich brauche Verbindung.“ Und Verbindung ist möglich. Für jeden Menschen. In jeder Lebensphase. Auf vielen Wegen. Einsamkeit ist kein Urteil – sie ist ein Ruf nach Verbindung.

Die vividabkk unterstützt die Resilienz-Kampagne „Mach dich unkaputtbar“ des BKK-Landesverbandes Bayern. Das Jahresthema 2026 ist Einsamkeit - nahbar².

#nah
bar²

Wie fühlt sich Einsamkeit in deinem Leben an?



Hier geht's zur Seite

<https://www.mach-dich-unkaputtbar.de/nahbar2/wie-fuehlt-sich-einsamkeit-in-deinem-leben-an>

Wir sind gerne für Sie da

