

EINSAMKEIT IST EINE CHANCE

Lang andauernde Einsamkeit kann zur Qual werden. Die Folgen sind Verzweiflung, Verbitterung, Krankheit und manchmal sogar Selbstmordgedanken

Aber Einsamkeit- richtig genutzt- kann auch der Start in ein besseres Leben sein. Dann werden Sie sagen: Alleine war gestern!

EINSAMKEIT: mein Leben

ANGST: mein Gefühl

VERZWEIFLUNG: mein Weg

Diese Gedanken innerer Not, die ein Unbekannter im Internet schrieb, sind mir wohlvertraut. Ich erinnere mich an viele Nächte, in denen ich mit brennenden Augen aus dem Fenster starrte. Über lange Zeit waren meine berufliche und finanzielle Situation unerfreulich, die gesundheitlichen Probleme groß und mein Privatleben ein einziges Chaos. Ich verbrachte Tage in Hoffnungslosigkeit, endlose Nachtstunden vor dem Fernseher und den Rest der Zeit in Depression. Meine Einsamkeit war so qualvoll, dass ich dachte es nicht mehr länger ertragen zu können. Und kein Ende schien in Sicht.

Fast jeder kennt dieses Gefühl in unterschiedlicher Intensität. Der unfreiwillig Einsame fühlt sich ungeliebt, hilflos, überflüssig und von der Umwelt so weit weg, als säße er in einer dicht verschlossenen Glaskuppel. Draußen findet das Leben statt und man selbst gehört nicht (mehr) dazu.

Einsamkeit - was ist das? „Es ist das quälende Bewusstsein inneren Abstandes zu anderen Menschen und die gleichzeitige Sehnsucht nach Verbundenheit in Beziehungen, die befriedigend und sinnvoll sind“, so lautet eine treffende Definition, die ich einmal gelesen habe. Keiner von uns lernt, wie man relativ gut mit dem Alleinsein fertig werden kann. Dabei bezeichnen zahlreiche Untersuchungen „Einsamkeit“ als die Unglücksursache Nummer eins. Ungefähr die Hälfte aller Ehen wird geschieden. Sie halten im Durchschnitt zehn Jahre, am kürzesten in Wien und am längsten in Tirol und Vorarlberg. In ganz Österreich gibt es rund eine Million Singlehaushalte und die Tendenz steigt.

Sind Singles wirklich glücklicher, wie es noch vor einigen Jahren hieß? Dr. Gerti Senger, Psychotherapeutin und Autorin: "Diese ganze Singleherrlichkeit stimmt nicht mehr. Die Leute genießen nicht ihre Freiheit, sondern fühlen sich einsam. Jeder 4. (!) hat nur mehr Grußkontakte."

Ich habe eine Praxis als Psychologin in Wien und bin dort oft mit dem Thema Einsamkeit konfrontiert. Eine attraktive Dame um fünfzig sagte: „Ich bin so alleine, dass ich manchmal abends aus der Wohnung gehe und einfach in die Straßenbahn einsteige. Ich fahre dann planlos durch die Stadt, nur um die Stille zuhause nicht ertragen zu müssen.“ Eine andere sagt: "In der Nacht werde ich wach und fühle mich so verlassen, daß ich zu weinen beginne. Alle anderen scheinen jemanden zu haben nur ich nicht". Zeitungsberichte von Pensionisten, die man erst viele Wochen nach dem Tod auffindet, weil niemand ihre Abwesenheit bemerkte, sind ein Hinweis darauf, wie isoliert viele Menschen leben.

Wen betrifft dieses quälende Gefühl besonders? Prof. Dr. Anneliese Fuchs, Arbeitsgemeinschaft für Präventivpsychologie: „Grundsätzlich jeden, unabhängig von Alter, sozialer Schicht und Geschlecht. Meiner Erfahrung nach tun sich selbständige, beruflich engagierte Frauen aber oft besonders schwer. Sie sind in vieler Hinsicht „zu gut“ und Partner halten das häufig nicht aus. Für Männer ist es leichter, weil sie in Vereine oder zu Stammtischen gehen oder Hobbies haben, bei denen sie unter Leuten sind. Trotzdem ist die Selbstmordrate bei alleinstehenden Männern über 65 am höchsten.“

Die Folgen von zu langer anhaltender Einsamkeit können dramatisch sein. Depressionen, Angstzustände und psychosomatische Leiden machen das Leben zur Hölle und Exzesse mit Alkohol, Zigaretten Essen oder Tabletten schaffen neue Probleme. Diverse Süchte sind fatale "Bewältigungsstrategien", die nur momentan Erleichterung bringen: Kaufen, Sex, Computer, Ladendiebstahl, übertriebenes Putzen, Arbeit, ... Innere Leere, Sinnlosigkeitsgefühle, Schlaflosigkeit und Selbstmordgedanken sind weitere Symptome einer Langzeiteinsamkeit.

Was sind die Gründe? Dr. Gerti Senger sieht die generelle Verunsicherung bei gesellschaftlichen Regeln als mitverantwortlich an: „Früher gab es Veranstaltungen mit dem Ziel, die Kontaktaufnahme zu erleichtern. Strenge Regeln darüber, was „erlaubt“ ist, haben zwar eingeengt, aber auch gestützt.“ Prof. Fuchs betont: „Früher waren wir in Gruppen oder Großfamilien integriert. Heute wird oft nur mehr über den Computer kommuniziert und viele wissen nicht, wie man Beziehungen aufbaut oder sie attraktiv erhält. Wir jagen gierig nach dem äußeren Glück - mehr Luxus, größeres Auto, schönere Wohnung, perfekter Partner. Wir wollen „haben“ und besitzen. Aber wirkliche Zufriedenheit kommt von innen.“

Ein ganz spezielles Problem ist auch die Einsamkeit zu zweit. In unzähligen Wohnungen leben Paare oder Familien, von denen jeder einsam ist, obwohl nur wenige Zentimeter daneben der andere sitzt. Auch wenn nicht ständige Konflikte vorherrschen, leben sie nebeneinander her und frieren innerlich vor Einsamkeit. Sie teilen die Wohnung und den Alltag, aber es fehlt eine echte Beziehung zum anderen. Es gibt kein gegenseitiges Aussprechen, Zuhören, Verstehen und menschliches Weiterentwickeln.

Das Sexualleben ist unbefriedigend, in Routine erstickt oder sie findet kaum noch statt. Es gibt auch Partner, die nach außen eine feste Bindung haben, aber von ihrer Lebensweise her Singles sind. Der Familienvater, der von der Arbeit kommt, sich dem Hobby oder dem Fernseher widmet und Frau und Kinder nur kurz beim Essen sieht, ist dafür ein gutes Beispiel. Es gibt auch Menschen, die zwar verheiratet aber trotzdem unfähig sind, eine tiefe, emotionale Bindung einzugehen. Die Folge sind zwei Einsame in einem Haushalt.

Welche Wege führen aus der Einsamkeit? Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen und die von Menschen, die zur Beratung kommen, habe ich ein 3- Schritte - Programm entwickelt:

1. Schritt: SELBSTMANAGEMENT

Das ist ein Begriff aus der Wirtschaftspsychologie und heißt: „Ich kann nicht der Manager des ganzen Universums sein, aber sehr wohl mein eigener. Ich kümmere mich ab jetzt um alle meine Angelegenheiten so, wie Fachleute das tun würden, die ich dafür bezahle“. Bevor Sie mit Ihrer Managertätigkeit beginnen, ist es hilfreich, sich mit zwei Wahrheiten auseinanderzusetzen. 1) Die wichtigste Liebesbeziehung ist die zu uns selbst. Denken Sie nicht: „Wenn es mir gelingt, jemanden zu finden, der mich mag, werde ich endlich glücklich sein.“ Andere können dazu beitragen, dass wir uns besser fühlen, aber wir sollten auch selbst versuchen, unser Leben unter Kontrolle zu bringen. In Schlagern und Liebesfilmen heißt es zwar sinngemäß: „Bis ich d i r begegnet bin, war ich niemand“, aber im wirklichen Leben ist diese Situation äußerst ungesund. Sie sind jemand, auch wenn Sie alleine sind. 2) Einsamkeit kommt von innen und muß auch von dort aufgelöst werden. Sie ist keine Strafe, sondern der Zeitpunkt im Leben, zu dem man sich selbst begegnet. Die erste Maßnahme für ein erfolgreiches Selbstmanagement heißt also: Lerne Dich besser kennen. Beantworten Sie folgende Fragen: Wer bin ich und wie will ich wirklich leben? Was genau bedeutet es für mich eine gute Liebesbeziehung zu führen? Überlegen Sie, w a s Ihnen w i e wichtig ist: seelischer Gleichklang, gemeinsame Hobbies, ekstatischer Sex, Verständnis, ... Wie viel Nähe und Distanz brauche ich, um mich wohl zu fühlen? Ich kam in einer meiner Einsamkeitsphase darauf, daß ich intensive Nähe möchte, aber trotzdem lieber alleine wohne. Das ist sicher ungewöhnlich, aber diese Situation entspricht am besten meinen Bedürfnissen. Auch in einer „normalen“ Wohnung lassen sich bei Bedarf Regelungen für mehr Intimsphäre finden. Wohn- und Schlafzimmer können auch so aufgeteilt werden, dass jeder seinen Bereich hat. Das betrifft Sie natürlich nicht, wenn Ihnen schon ein Doppelbett zu groß ist, um Ihr Nähebedürfnis zu stillen. Wie viel Aktivität und Ruhe brauche ich? Liebe ich Gesellschaft um jeden Preis oder Waldspaziergänge im Regen? Viele Partnerschaften würden erst gar nicht geschlossen, wenn beide sich vorher solche Gedanken gemacht hätten.

Die 2. Selbstmanagementmaßnahme besteht darin, sich nach dem Sinn der Einsamkeit zu fragen. Ich bin fest davon überzeugt, daß niemand zufällig in eine bestimmte Situation gerät. Vielleicht brauchen Sie dringend Ruhe, Zeit zum Nachdenken, um einen Weg zu korrigieren oder die Möglichkeit, Ihre Eigenständigkeit zu entwickeln. Es kann auch sein, daß Sie Ihre Spiritualität entdecken und sich die berühmten Fragen stellen: Wo komme ich her, wo gehe ich hin? Gibt es einen Gott oder eine höhere Energie und was bedeutet das für mich? Hat dieses Leben einen Sinn und wie kann ich ihn finden? Möglicherweise sind Sie auch in dieser Phase, weil Sie lernen sollen, sich selbst mehr zu lieben. In der Hektik des Alltags- und Beziehungslebens wäre das unter Umständen nicht so einfach. Wie auch immer die Lektionen aussehen, die in der Einsamkeitsspanne verborgen liegen, es ist förderlich, sie zu erkennen und anzunehmen.

Die 3. Maßnahme lautet: Tu dir selbst soviel Gutes, wie du nur kannst und geh dabei auch ruhig unkonventionelle Wege. Baden Sie mit extrem viel Schaum, streuen Sie Blütenblätter in die Wanne und stellen Sie Kerzen auf. Gestalten Sie Ihre Wohnung so um, dass sie wirklich Ihren Bedürfnissen entspricht. Ich habe meinen Schreibtisch und die meisten Möbel sonnengelb gestrichen. In der Blumenecke stehen zwei lebensgroße, rosa Flamingos, die sich nicht darum kümmern, daß viele sie kitschig finden. Wenn ich heimkomme und das viele Gelb und Rosarot sehe, bin ich gleich besser gelaunt. Gibt es ein Gesetz, daß Möbel nur in Abstufungen von braun gestattet? Eben. Ein wichtiger Punkt in der Selbstfürsorge ist die Bewegung. Ich selbst habe das leider erst nach meinem vierzigsten Geburtstag entdeckt. Obwohl ich noch immer gerne auf dem Sofa liege, ist mir die heilsame Wirkung von Übungen bei Niedergeschlagenheit aufgefallen. Mein Anfangsprogramm: je zehn Minuten laufen oder Zimmerrad, Rückenübungen und Meditation. Nicht gerade zum Protzen, aber so habe ich es wirklich durchgezogen. Verwenden Sie Zeiten der Einsamkeit also auch dazu, Ihren Körper fit zu machen.

2. Schritt: HILFSANGEBOTE NUTZEN

Wenn Sie es alleine nicht schaffen, suchen Sie therapeutische Hilfe. Prof. Fuchs: „Gerade in Zeiten der Einsamkeit geht es darum, sich zu fragen: Wie kann das Energiepotential in mir aktiviert werden?“ Sich dabei helfen zu lassen ist keine Schwäche, sondern ein Akt der Selbstliebe. Wenn es mal akut ist, können Sie auch die Telefonseelsorge anrufen. Leiterin Dora Stepanek: „Wir haben ein Motto - reden hilft immer“. Ehrenamtliche Mitarbeiter nehmen rund um die Uhr die täglichen Anrufe von Einsamen entgegen. Wenn Sie persönlich mit jemandem sprechen wollen, steht auch das Kriseninterventionszentrum zur Verfügung. Dr. Claudius Stein, ärztlicher Leiter: „Menschen, die sich nach Trennungen, Unfällen oder Todesfällen in Krisensituationen befinden, können uns unbürokratisch kontaktieren.“ 3.000 Hilfesuchende pro Jahr nehmen diese Einrichtung in Anspruch.

3. Schritt: HANDELN

Jeder kleine Schritt ist ein Erfolg. Sie können eine Zeitlang am Fenster stehen und weinen, aber nicht ewig. Treten Sie einem Verein bei, treiben Sie Sport (Fitnesscenter), besuchen Sie Veranstaltungen oder Singlekurse für Salsa. Seien Sie mutig genug, eine Anzeige aufgeben oder zu beantworten. Eine Kollegin von mir hat so einen Mann gefunden, mit dem sie jetzt bereits das dritte Kind hat. Prof. Fuchs: „Auch soziale Arbeit kann sehr befriedigend sein. Alte Menschen, Kranke oder Tiere freuen sich über Zuwendung.“

Fixieren Sie sich bei Ihren Kontaktversuchen nicht auf eine Partnerschaft. Vertrauen Sie darauf, daß der richtige Mensch kommt und nehmen Sie Gelegenheiten wahr, die gute Laune versprechen. Auch in Einsamkeitsphasen kann man Spaß haben.

Wie baut man eine Beziehung auf die lebendig bleibt?

Fragen Sie sich folgendes: Kann ich gut zuhören (!) und auf einen anderen eingehen oder rede ich immer nur von mir selbst? Macht es Spaß mit mir zusammen zu sein? Kann ich auch über mich lachen? Machen Sie anderen ernstgemeinte Komplimente und konzentrieren Sie sich grundsätzlich auf ihre positiven Seiten.

Gehen Sie es langsam an. Andere merken sehr schnell, wenn wir aus einer Notlage heraus verzweifelt Kontakt suchen und distanzieren sich.

Einsamkeit wird oft als etwas Schreckliches betrachtet, das um jeden Preis vermieden werden muss. Aber „Singlezeit“ ist eine wertvolle Chance, sich klar zu werden, was man wirklich will. Nutzen Sie diese Phase, um zu experimentieren und für ein kleines Risiko - auf der Straße singen, Blumen ins Haar stecken, einen fremden Menschen ansprechen. Das befreit. S. Kierkegaard sagte einmal: „Riskieren bedeutet, eine Weile den Boden unter den Füßen zu verlieren. Nichts zu riskieren bedeutet, das ganze Leben zu verlieren.“

BUCHTIPPS:

Andrew Matthews:

„So machst du dir Freunde“, Verlag für Angewandte Kinesiologie, Freiburg i. Breisgau

Penny MacLean:

„Einsamkeit ist eine Sehnsucht“, Verlag Peter Erd

J. Vom Scheidt:

„Alleinsein als Chance“ mvg Verlag

„Verführung im Internet“, Orac Verlag

WO GIBT ES HILFE?

Telefonseelsorge: österreichweit 142 (24h)

Kriseninterventionszentrum: Spitalgasse 11/3. Stock, A 1090 Wien

Tel: 01/406 95 95 (10-17h)

Sozialpsychiatrischer Notdienst: 01/3108779 (20- 8h, Feiertag 24h)

Bei allen niedergelassenen Psycholog(inn)en

MERKE!

WAS TUN BEI EINSAMKEIT?

- Äußere Aktivitäten:
- Kontaktsuche im Internet z.B. www.love.at
- Singletanz, Pianoexpress, Handelskai 127, 1020 Wien, jeden 2.und 4. Donnerstag im Monat
- Palais Eschenbach, Eschenbachgasse, 1010 Wien, jeden Freitag ab 20.30 Latinonacht mit Kurs
- Kurse in allen Volkshochschulen, Tanzen, Schauspielunterricht, Meditation...
- Anzeige aufgeben/beantworten
- Bedürftige besuchen
- Wohnung umgestalten
- Fitnessprogramm durchziehen
- Hobby entdecken (Malen, dichten, singen, töpfern, sammeln...)
- „Innere“ Aktivitäten:
- Spiritualität entdecken
- an der Selbstliebe arbeiten
- Liste der eigenen positiven Seiten

- Liste über die Art von Menschen, die Sie gerne in Ihrem Leben hätten
- Therapie beginnen
- Lernen von Kommunikationsregeln
- Herausfinden was wirklich Spaß macht und es tun
- Vor dem Spiegel sagen: „Ich bin eine tolle Frau/ein toller Mann
- Vertrauen entwickeln, daß auch diese Phase Sinn hat
- Sich mit der Macht des gesunden Denkens auseinandersetzen

WAS BEDEUTET EINSAMKEIT FÜR SIE?

Regine Gottlieb, 45, Hausfrau:

„Ich bin einsam, wenn ich mich unverstanden fühle. Dann gehe ich aktiv auf andere zu und stelle bewusst meine eigene Frequenz auf 'senden und empfangen'".

Kurt Strohmer, 52, Malermeister:

„Einsamkeit ist für mich Langeweile. Dann gehe ich in die Natur und genieße die wunderbaren Erlebnisse. Dabei bin ich gerne allein. Aber danach ist es schön, meine Eindrücke mit jemandem zu teilen "

Dr. Christian Plaue, 40, Arzt für Allgemeinmedizin:

„ Ich fühle mich dann einsam, wenn ich nicht in Einklang mit meiner Seele bin. Dann tue ich mir bewusst etwas Gutes. Sobald ich mich selber wieder lieben kann, bin ich zufrieden."