Raus aus

Alleinsein und Einsamkeit sind zwei Begriffe, die oft irrtümlicherweise in einem Atemzug genannt werden. Viele glauben, dass einsam sein IMMER auch bedeutet, allein zu sein. Doch dem ist nicht so. Sicher haben Sie schon einmal die Situation erlebt, sich im Kreise vieler Menschen plötzlich ganz einsam gefühlt zu haben. Und andererseits kennen Sie wahrscheinlich die Sehnsucht, allein zu sein, die Ruhe zu genießen und Auszeiten vom Stress zu nehmen. Einsam können wir uns also im Alleinsein fühlen und auch, wenn wir unter Menschen sind.

Wer einsam ist, leidet oft sehr darunter. Wir fühlen uns dann verlassen und der Einsamkeit ausgeliefert und vielleicht auch hilflos, gelähmt, wie ein Opfer. Und so sitzen dann gerade einsame Menschen allein zu Hause, womöglich noch in der stillen Hoffnung, jemand würde kommen, um sie aus ihrer Einsamkeit zu retten. Ein Teufelskreis, der krank machen kann. Das Gefühl kennen viele, obwohl sie in einer Partnerschaft sind, Familie und Beruf haben, von anderen gemocht werden, jung und in Gesellschaft sind. Es ist in allen Altersgruppen, quer durch jede Gesellschaftsschicht und bei beiden Geschlechtern zu finden – von vernachlässigten Kindern allzu beschäftigter Eltern über einsame Karrierefrauen und -männer bis zur Einsamkeit in einer nur mehr nach außen hin bestehenden Partnerschaft.

Und besonders in Zeiten, in denen Veränderungen auf uns zukommen, sind wir gefährdet: wenn die Beziehung zerbricht, die Kinder ausziehen, wenn wir die Pension antreten, chronische Krankheiten bekommen oder körperliche Beschwerden uns einschränken und behindern.

Auch in einer Partnerschaft und in Gesellschaft kann man sich einsam fühlen

Aus zwei Jahrzehnten Erfahrung als Lebens- und Sozialberaterin weiß Majda Moser, dass es zumeist an mangelndem Selbstwert liegt – sei es durch Defizite in der Erziehung, emotionale Verletzungen oder durch unrealistische Vorbilder, die von Werbung und Medien vermittelt werden –, dass Menschen sich von anderen zurückziehen.

Manche Charaktereigenschaften begünstigen die Einsamkeit: rechthaberische Personen, die sich anderen gegenüber verletzend verhalten. Aber auch Menschen, die Kritik nicht annehmen können und gleich beleidigt sind, sowie jene, die pausenlos an anderen herumnörgeln und gleichzeitig Angst haben, selbst nicht zu entsprechen. Egoisten, die ständig im Mittelpunkt stehen wollen und nicht bereit sind, anderen zuzuhören, sind ebenfalls Kandidaten für die Einsamkeit.

Gibt es auch positive Aspekte an der Einsamkeit? Durchaus, denn sie zwingt zur Selbsterkenntnis, zur Rückbesinnung auf die eigenen Werte und Grenzen und hilft vielen, sich selbst und seinen Platz im Leben zu finden. „So wie wir den Weg in die Einsamkeit selbst wählen, müssen wir uns selbst dafür entscheiden, etwas gegen sie zu unternehmen", erklärt Majda Moser, die sich in ihrem Buch „Zurück zur Freude" (Kneipp Verlag) ausgiebig dem Thema widmet.

„Einsamkeit ist eine Gefängniszelle, die sich nur von innen öffnen lässt." (Alfredo La Mont) Jeder hat es selbst in der Hand, statt einsam lebensfroh zu sein. Majda Moser: „Ich kenne viele einsame Menschen, die sich in die Arbeit verrannt haben oder in Depression und Krankheit geflüchtet sind. Diese Menschen müssen lernen, mit ihrer Einsamkeit umzugehen, mit alten Freunden offen über ihr Problem zu sprechen: ‚Es geht mir nicht so gut,

der Einsamkeitsfalle

Es ist ein Tabuthema unserer Spaßgesellschaft, wenige geben es zu, wenn sie es sind, gleichzeitig stellt es aber ein Problem für immer mehr Menschen dar: einsam zu sein. In allen Altersgruppen, für beide Geschlechter und quer durch alle Gesellschaftsschichten ist die Einsamkeit zu finden. Wie man einen Weg zurück zu mehr Lebensfreude findet, lesen Sie hier!

Von Susanne Zita

deshalb habe ich mich zurückgezogen.' Auch neue Kontakte zu knüpfen – ohne Angst, zurückgewiesen, verletzt und enttäuscht zu werden." Oft sind es zu hohe Erwartungen an andere, die uns das Leben schwer machen, z. B. dass wir andere für unser Glück verantwortlich machen. Oder das Gefühl, nicht gemocht zu werden. Genauso blockierend sind Scham- und Schuldgefühle. Daran zu arbeiten erfordert viel Kraft, aber es lohnt sich!

Auf andere zugehen: Man kann sich – wie schon erwähnt – natürlich auch dann einsam fühlen, wenn man unter Menschen ist. Aber es bestehen immer wieder neue Möglichkeiten, andere kennenzulernen, wenn man sich unter die Leute mischt. Gleichgesinnte finden sich oft in Kursen, Vereinen und bei ehrenamtlichen Tätigkeiten. Einen Versuch ist es allemal wert.