



Im Interview

Majda Moser, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin im Interview

Was ist Einsamkeit überhaupt und woher kommt sie?

Einsamkeit ist ein subjektiv empfundener Gefühlszustand oder eher Leidenszustand, gefördert durch charakterliche Eigenschaften wie äußere Einflüsse.

Einsamkeit ist kein geschlechtsspezifisches Phänomen, Frauen und Männer wie alle Altersgruppen sind davon betroffen, und Einsamkeit ist keine Frage der Gesellschaftsschicht. Es gibt dafür Ursachen, die alle die gleiche Wurzel haben: Wir haben Ängste, nicht zu entsprechen.

Wichtig bei diesem Thema ist die Unterscheidung zum Alleinsein: Dieses ist ein mehr oder weniger lang gesuchter oder von selbst eingetretener temporärer Rückzug eines Einzelnen von anderen Menschen, der jederzeit beendet werden kann, wenn er oder sie das Bedürfnis danach spürt.

Die Grenze zwischen Alleinsein und Einsamkeit ist allerdings fließend. Einsamkeit beginnt dort, wo wir zu leiden beginnen, wo wir uns nicht mehr verstanden fühlen, wo wir uns einem Zustand, den wir nicht wollen, ausgeliefert sehen, wo wir hilflos und passiv darauf warten, dass der Partner oder ein anderer Mensch unseres persönlichen Umfeldes uns glücklich macht. Einsamkeit bedeutet auch, dass Betroffene in emotionale Abhängigkeit geraten können.

Wie kommt es, dass sich so viele in unserer Gesellschaft einsam fühlen?

Der übertriebene Wert, der in unserer Gesellschaft auf Äußerlichkeiten gelegt wird, führt dazu, dass



Einsame Menschen entfernen sich von ihren Gefühlen und Bedürfnissen

RAUS AUS DER EINSAMKEITSFALLE

„Man muss lernen, sich selbst zu lieben – mit allem, was dazugehört.“

immer mehr Leute sich minderwertig fühlen.

Außerdem vermittelt unser Zeitgeist ein spezielles Bild: Glückliche Singles oder Karrierefrauen und -männer, die verkünden, sie hätten für eine Beziehung überhaupt keine Zeit. Ganz zu schweigen von den vielen Kindern, denen materielle Wünsche erfüllt werden, die aber kaum eine emotionale Bindung zu ihren Eltern haben.

Der Einsame entfernt sich zunehmend von seinen Bedürfnissen und Gefühlen und gibt damit sukzessive seine Persönlichkeit immer weiter auf.

Das heißt, er wird zunehmend das, was ich als „krank und sprachlos“ bezeichne, weil seine Fähigkeit zur Änderung seines Einsamkeits-

zustandes mehr und mehr verkümmert.

Meine Beobachtung ist, dass wir verlernt haben, einander zu begegnen. Das persönliche Gespräch wird durch E-Mails oder SMS ersetzt, was manchmal die einzige Möglichkeit ist, überhaupt in Kontakt zu bleiben. Gespräche am Telefon werden erledigt, während man andere Dinge tut, was die Qualität des Gesprächs nicht verbessert.

Auch wenn immer mehr Menschen von Einsamkeit betroffen sind, ist diese als persönliches Leiden des Betroffenen meist nicht leicht zu erkennen.

Einsamkeit verbirgt sich gerne hinter unerklärlichen körperlichen Beschwerden und Symptomatik, wie z. B.

Suchtverhalten, depressiver Verstimmung, Bandscheibenproblemen, Schlafstörungen, Asthma und Allergien.

Ein Problem der Diagnose von Einsamkeit als Ursache vordergründiger Befindlichkeitsstörungen liegt darin, dass nahezu alle Betroffene eine Scheu davor haben, ihren persönlichen Zustand anzuerkennen und darüber zu sprechen.

Wie kann man Einsamkeit vorbeugen?

All die oben genannten Umstände – so widrig sie auch sein mögen – sind nicht allein für die Einsamkeit verantwortlich. Denn den Weg in die Einsamkeit wählen wir immer selbst. Wichtig ist es also, den Anschluss an sich nicht zu

Tipps gegen Einsamkeit

- Optimale Balance zwischen Gefühl und Verstand finden durch konsequentes Training des Einfühlungsvermögens (Empathie).
- Die eigene Lebensgeschichte erkennen: Was hat mich geschwächt, was macht mich stark; Erstellen eines ehrlichen, persönlichen Stärken- und Schwächenprofils.
- Erläuterung zur Entstehung von Unwohlsein und Krankheiten.
- Zugang zu den eigenen Gefühlen und die Fähigkeit erwerben, diese zu steuern.
- Frieden mit der eigenen Vergangenheit schließen, sich aus alten Verstrickungen lösen.
- Innere und äußere Freiheit, Frieden und Erfüllung finden.

Hilfe im Notfall: Hotline über die Feiertage.

Wie in den Vorjahren wird Majda Moser über die Weihnachtsfeiertage wieder eine Hotline für Menschen in Not einrichten. Kostenlos berät sie jene, die dringend Hilfe benötigen.

Vom 24. bis 26. Dezember 2016 ist die Lebens- und Sozialberaterin unter +43 (0) 664 356 80 48 erreichbar.

Und speziell: Weihnachtstipps für Singles

Feiertage bergen großes Potenzial für Einsamkeit – dem kann vorgesorgt werden.

- Überlegen, was man selber verändern kann.
- Eigene Gefühle erkennen und benennen.
- Vorstellung ist die stärkste Kraft: Genau vorstellen, wie man Weihnachten verbringen will; zuerst den Wunsch vor sich selbst gestalten.
- Rechtzeitig andere Menschen (Freunde, Familie) kontaktieren; Klarmachen, dass man Wünsche aussprechen muss, um gehört zu werden.
Niemand kann Gedanken lesen!
- Niemand muss zu Weihnachten allein sein – es gibt zahlreiche Veranstaltungen, die besucht werden können. Rechtzeitig informieren!
- Vielleicht ist es auch die Zeit für eine schöne Reise.

Buchtipps



Majda Moser, Zurück zur Freude – Statt einsam wieder lebensfroh, Kneipp, 128 S., € 14,90



Eva Wlodarek, Einsam: Vom mutigen Umgang mit einem schmerzhaften Gefühl, Kösel, 240 S., € 17,50



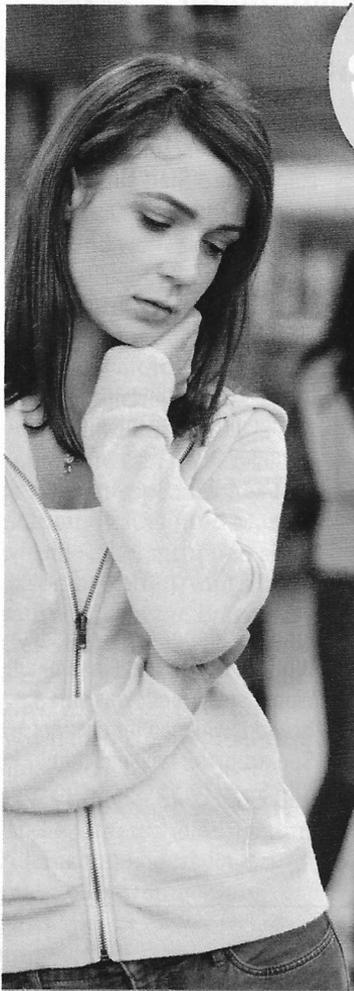
John Cacioppo, William H. Patrick, Einsamkeit. Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt, Spektrum der Wissenschaft, 386 S., € 20,51



Testen Sie jetzt
**die perfekte
Kombination
von Zewa.**

Denn das neue 4-lagige trockene Toilettenpapier Zewa Comfortplus Streichelart und die feuchten Toilettentücher mit milder Aloe Vera sind die ideale Ergänzung für eine besonders gründliche und schonende Reinigung.

Zewa. Für ein frisches Gefühl von Sauberkeit.



Selbst-
test

Wie stark leiden Sie unter Einsamkeit

Lesen Sie die folgenden Fragen. Überlegen Sie bei jeder Frage, ob dies 2 = immer zutrifft, 1 = manchmal zutrifft, 0 = nicht oder eher selten zutrifft

	immer	manchmal	nicht oder eher selten
1. Fühlen Sie sich unter Menschen einsam?	2	1	0
2. Fehlen Ihnen Freunde, die sich um Sie kümmern?	2	1	0
3. Fühlen Sie sich häufig abgelehnt und ungeliebt?	2	1	0
4. Tun Sie sich schwer, sich mit sich alleine zu beschäftigen?	2	1	0
5. Haben Sie so gut wie keine Freunde, bei denen Sie sich wohlfühlen?	2	1	0
6. Denken Sie, dass Sie nicht liebenswert sind?	2	1	0
7. Denken Sie, dass alle anderen besser, intelligenter und attraktiver sind als Sie?	2	1	0
8. Denken Sie, dass Sie es nicht anders verdient haben, als einsam zu sein?	2	1	0
9. Sind Sie unglücklich darüber, so viele Dinge alleine tun zu müssen?	2	1	0
10. Haben Sie Schwierigkeiten, Kontakte zu knüpfen?	2	1	0
11. Glauben Sie, wenn man alleine ist, dann muss man sich auch einsam fühlen?			
12. Tun Sie sich schwer, sich mit anderen zu unterhalten?	2	1	0
13. Haben Sie hohe Erwartungen an andere Menschen?	2	1	0
14. Befürchten Sie, dass andere Menschen Sie ablehnen, wenn diese Sie näher kennenlernen?	2	1	0
15. Fühlen Sie sich isoliert und ausgeschlossen?	2	1	0

verlieren, sich zu vergewaltigen und wahre Gefühle und Bedürfnisse zu spüren.

Auf diese Weise kann man diese auch artikulieren und der Isolation durch andere Entscheidungen vorbeugen.

Und wenn man sich bereits allein und verlassen fühlt: Wie kann man dem Gefühl entkommen?

Ein guter Anfang liegt darin, zu lernen, sich selbst zu lieben, mit allem, was dazugehört: Dazu muss man innehalten und ganz ehrlich Ängste erkennen und loslassen, Gefühlen mehr Raum geben und zu allererst Verantwortung für sich selbst übernehmen. Das Bewusstmachen ist mit Sicherheit der schwierigste Teil des Weges, doch so geht es Schritt für Schritt in ein selbstbestimmtes Leben, mit gutem Selbstwert. ■

Die Auswertung

0 bis 3 Punkte

Einsamkeit ist ein Gefühl, das Sie im Augenblick kaum in Ihrem Leben kennen. Sie haben Freunde, von denen Sie sich meist verstanden und anerkannt fühlen. Sie können auf andere zugehen, wenn Sie neue Kontakte wünschen. Sie wissen, dass Sie nicht immer ankommen können. Einen Korb können Sie ganz gut wegstecken. Ihnen genügt es aber auch, mit sich alleine zu sein und Ihren Interessen nachzugehen. Selbst wenn Sie sich einmal aufgrund von Trennung,

einem Todesfall, Versetzung oder einer schweren Erkrankung vorübergehend einsam fühlen sollten, besitzen Sie die Einstellungen und Kommunikationsfähigkeiten, neue Menschen kennenzulernen.

3 bis 15 Punkte

Einsamkeit ist für Sie lediglich ein flüchtiger Begleiter. Gelegentlich fühlen sich die meisten Menschen einsam und abgelehnt. Vielleicht fühlen Sie sich einsam, wenn Sie gerade einen Streit mit Ihrem Partner

haben oder sich im Kreise anderer Menschen nicht beachtet oder unverstanden fühlen.

Um zu verhindern, dass Sie in eine chronische Einsamkeit abgleiten, ist es wichtig, dass Sie Ihr Selbstwertgefühl stärken. Sie sind liebenswert und haben anderen Menschen etwas anzubieten.

Sie werden nicht bei jedem Menschen ankommen, aber wenn Sie zu vielen Menschen Kontakt aufnehmen, werden Sie Menschen finden, die für Sie offen sind. Trainieren Sie sich darin,