

SOS Détresse

Einsamkeit

Formen der Einsamkeit

Einsamkeit ist immer ein negativer Gefühlszustand und mit Traurigkeit gekoppelt. Der Mensch leidet unter Einsamkeit. Einsamkeit kann manchmal ein momentaner, vorübergehender Zustand sein. Oft sind äußere Umstände wie Trennungen oder Ortwechsel die Ursache. Es gibt aber auch andere Formen der Einsamkeit:

Der Mensch ist von Grund auf darauf ausgerichtet, mit anderen Menschen Kontakt zu haben. Kinder und Erwachsene streben danach, persönliche und verbindliche Beziehungen einzugehen. Dahinter steckt das Grundbedürfnis, gemocht, gesehen und unterstützt zu werden. Doch nicht jede Beziehung gibt einem ein solches Gefühl. Es kann also passieren, dass jemand - obwohl von vielen Menschen umgeben - sich dennoch einsam fühlt.

Auch kann es sein, dass es einem Menschen nicht möglich ist, Nähe zu anderen Menschen zuzulassen. Das Bedürfnis nach Kontakt und Nähe besteht, auch gibt es Menschen im Umfeld und doch bleibt die Einsamkeit.

Ursachen

Unsere Gesellschaft zeichnet sich dadurch aus, dass immer mehr Menschen nicht mehr „einfach so“ eingebunden sind. Familien zerbrechen, die Dorfgemeinschaft löst sich auf, immer mehr alte Menschen müssen erleben, wie nach und nach ihre langjährigen Beziehungspersonen „wegsterben“. Auch lassen unsere moderne Lebensweise, unsere Hektik und durchorganisierten Tage uns immer weniger Gelegenheit für Muße und Kontakt.

Wenn Menschen verlernen auf andere zuzugehen und im Alltag in Kontakt zu sein, dann kann Einsamkeit langsam chronisch werden. Mit der Zeit ziehen manche Menschen sich immer mehr zurück oder reagieren gereizt, wenn sie dann mit anderen Menschen zu tun haben. Sie werden zu kontaktscheuen „Sonderlingen“. Andere werden depressiv. Einsame Menschen haben oft den Glauben an sich verloren. Sie glauben nicht mehr, dass andere ein Interesse an ihnen haben könnten und fühlen sich nicht liebenswert.

Was können Sie tun:

Momente oder Zeiten der Einsamkeit gehören zum Leben. Wie jemand diese Zeiten

aber für sich bewertet, ist sehr unterschiedlich. Für manche Künstler ist es eine Zeit der Inspiration, doch wenn diese Zeiten zu lange dauern werden sie zur Qual.

Einsamkeit zu überwinden kostet viel Kraft und es braucht Zeit. Ein erster Schritt besteht darin, sich seine eigene Einsamkeit einzugestehen und den Wunsch nach Verbundenheit zu spüren. Auf dem Weg aus der Einsamkeit braucht es Mut. Mut, um die Angst zu überwinden und vielleicht nach einer langen Zeit wieder auf Menschen zuzugehen, Kontakt zu suchen, sich selber zu öffnen, um auf andere zuzugehen oder Kontakt zuzulassen.

Wenn Sie sich in einer solchen Lage befinden und unter Einsamkeit leiden, kann ein erster Schritt heraus aus der Einsamkeit ein Anruf bei SOS Détresse sein. Dort können Sie erzählen, wie es Ihnen geht. Das ist dann schon ein erster Schritt auf andere Menschen zu.

Weiter ist es wichtig, dass Sie selber ihr erster liebevoller Freund werden.

Verurteilen Sie sich also nicht. Es ist schon schlimm genug, dass Sie einsam sind. Überlegen Sie, was Sie für sich tun können (auch allein).

Natürlich ist es wichtig, unter Menschen zu gehen. Reden Sie mit Menschen über Alltägliches. Kontakt braucht Übung also üben Sie bei jeder Gelegenheit, sei es beim Einkaufen, beim Bus fahren, im Kino...

Eine Psychotherapie kann helfen, wieder zu lernen in Kontakt zu kommen. Sozusagen als Basis, von der aus Sie weitere Kontakte aufbauen oder wieder aktivieren können. Auch können innerhalb einer Psychotherapie die Ursachen der Einsamkeit bearbeitet werden.

Es gibt Wege aus der Einsamkeit. Es ist an Ihnen, den ersten Schritt zu wagen.

„Einsamkeit ist eine Gefängniszelle, die sich nur von innen öffnen lässt.“ Alfredo La Mont