

# SOS Détresse

## Einsamkeet

### Forme vun der Einsamkeet

Einsamkeet ass ëmmer mat negative Gefiller an Traueregkeet verbonnen. Et kann heiansdo e momentane Gefillszoustand sinn. Oft si baussenzeg Ëmstänn d'Ursaach, wéi zum Beispill Trennungen oder wann ee plënnert. Et ginn awer och aner Forme vun Einsamkeet:

De Mënsch ass vun Natur aus dorop ausgeriicht, mat anere Mënsche Kontakt ze hunn. Kanner an och Erwuessener hunn de Besoin, perséinlech Bezéiungen anzegoen. Dohannert stécht d'Grondbedürfnis vum Mënsch dono, d'Gefill ze hunn, dass aner Leit hie gären hunn an ënnerstëtzen. Mee net all Bezéiung gëtt engem esou e Gefill. Et kann also geschéien, dass ee sech - obwuel ee vu ville Leit ëmginn ass - eleng fillt.

Et kann och sinn, dass et engem Mënsch net méiglech ass, aner Mënschen no u sech erun ze loossen. Dës Mënschen hunn zwar d'Bedürfnis no Kontakt an och dono, engem no ze sinn. Et ginn och Mënschen am Ëmfeld. An awer fillen dës Leit sech eleng.

### Ursaachen

Eis Gesellschaft zeechent sech doduerch aus, dass ëmmer méi Mënschen net méi „einfach esou“ a Kontakt mat anere Mënschen sinn. Famillen zerbréchen, d'Gemeinschaften an den Dierfer léise sech op, ëmmer méi al Mënsche mussen erliewen, wéi no an no Persoune stierwen, mat deene si Joere laang an enger Bezéiung stoungen. Och ginn et duerch eis modern Liewensweis, eis Hektik an eis duerchorganiséiert Deeg ëmmer manner Geleeënheete fir Kontakt.

Wa Mënschen d'Fähigkeet verléieren, op Anerer duer ze goen an am Alldag am Kontakt mat hinnen ze sinn, kann Einsamkeet lues a lues chronesch ginn. Mat der Zäit zéie verschidde Mënsche sech ëmmer méi zrëck oder reagéiere gereizt, wa si da mat anere Leit ze dinn hunn. Si gi vun Aneren als schei a „komesch“ wouer geholl. Anerer ginn depressiv. Einsam Mënschen hunn oft de Glawen u sech selwer verluer. Si gleewen net méi, dass anerer en Interessi un hinne kéinten hunn a fillen net, dass si et wäert sinn, dass ee frou mat hinnen ass.

### Wat Dir maache kënnt:

Momenter an Zäite vun Einsamkeet gehéieren zum Liewen dozou. Wéi een dës Zäite fir sech bewäert, ass awer ganz ënnerschiddlech. Fir verschidde Kënschtler ass et eng

Zäit vun der Inspiratioun, mee wann dës Zäit ze laang dauert, gëtt et zur Qual.

Einsamkeet ze iwwerwanne kascht vill Kraaft a brauch Zäit. En éischte Schrëtt ass et, sech seng eegen Einsamkeet anegestoen an de Wonsch no Kontakt ze spieren. Op dem Wee aus der Einsamkeet brauch ee Courage. Courage, fir d'Angscht ze iwwerwannen an eventuell no enger laanger Zäit erëm op Mënschen duer ze goen, Kontakt ze sichen a sech selwer op ze maache fir op Anerer duer ze goen oder Kontakt zouzeloossen.

Wann Dir Iech a sou enger Situatioun befannt an ënner Einsamkeet leid, kann een éischte Schrëtt aus der Einsamkeet en Uruff bei SOS Détresse sinn. Do kënt Dir erzielen, wéi et Iech geet. Dat ass schonn en éischte Schrëtt fir op Mënschen duer ze goen.

**Et ass och nach wichteg, dass Dir selwer Äre wichtegste Frënd gitt.**

Veruerteelt Iech also net. Et ass scho schlëmm genuch, dass Dir einsam sidd. Iwwerleet, wat Dir fir Iech maache kënt (och eleng).

Natierlech ass et wichteg, ënner Leit ze goen. Schwätzt mat Leit iwwer aldeeglech Saachen. Kontakt brauch Übung; übt dofir bei all Geleeënheet: beim Akafen, am Bus, am Kino,....

Eng Psychotherapie kann hëllef, erëm ze léieren, a Kontakt ze kommen. Dat wär dann eng Basis, vun där aus Dir Kontakter opbauen oder erëm aktivéiere kënt. Och kënne während enger Therapie d'Ursaache vun der Einsamkeet opgeschafft ginn.

**Et gi Weeër aus der Einsamkeet. Et ass un Iech, en éischte Schrëtt ze woen.**

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