

Teil I

Ursachen der Einsamkeit

Wenn man Menschen danach fragt, was sie unter Einsamkeit verstehen und woher sie kommt, antworten diese meist, dass Einsamkeit dann auftritt, wenn man allein ist. Sie glauben, dass man sich in bestimmten Situationen einfach einsam fühlen muss, und fühlen sich der Einsamkeit ausgeliefert. Sie haben als Folge davon Angst vor der Einsamkeit im Alter, im Urlaub, am Wochenende, nach der Trennung und in vielen anderen Situationen.

Mit dieser Auffassung über Einsamkeit gibt es keine Möglichkeit, die Einsamkeit jemals selbst aktiv zu überwinden.

Bevor wir daran gehen können, an der Überwindung der Einsamkeit zu arbeiten, müssen wir deshalb zunächst genau überprüfen, was es mit der Einsamkeit auf sich hat.

In Teil I werden Sie erfahren, wie stark Ihre Einsamkeitsgefühle ausgeprägt sind und wie Einsamkeit und alle anderen negativen und positiven Gefühle entstehen.

anderen Frau verheiratet ist, zu trennen: „Ich habe Sehnsucht nach ihm, warte auf ein Zeichen, das nie kommen wird. Ich warte, wie immer, auf ein Wunder, das plötzlich alle meine Probleme löst. Ich rauche wie ein Schlot. Der Tag heute ist schlimm. Ich fühle mich alt, hässlich und krank. Ich habe Sehnsucht nach ihm. Alles, was ich sehe, erinnert mich an ihn. Ich bin nicht fähig, klar zu denken und zu handeln. Alles, was ich tue, möchte ich ihm mitteilen, und dann, meine ich, hat das Erlebte einen Inhalt für mich. Ohne ihn fühle ich mich leer und ausgepumpt. Er verkörpert im Augenblick alles, was ich für mich selbst gerne hätte. Ich hätte ihn gerne als Vehikel, mit dem ich meine eigene Unzulänglichkeit überwinden könnte.“

Frau K., 56 Jahre alt, verheiratet: „Es kommt ganz plötzlich dieses Gefühl der Einsamkeit. Man fühlt sich verstanden, ausgeschlossen, auch inmitten von Gesellschaft. Man ist Gefangener seiner eigenen Gedanken. Es ist wie ein Weg durch die Wüste. - Keine Oase. - Die Angst weicht nicht, auch Unsicherheit, Zweifel, ja sogar Verzweiflung. Man hat nur einen Wunsch, schlafen, schlafen und am besten nicht mehr aufwachen.“

Frau B., 34 Jahre alt, allein lebend: „Manchmal, wenn ich zum Fenster hinausschaue, hauptsächlich bei schönem Wetter, dann könnte ich weinen, weil mein Leben mit 34 Jahren einfach so an mir vorbeiläuft und nichts Besonderes geschieht (ohne Partner) und ich denke, das wird so gehen, bis ich 40 Jahre bin, und dann sind sowieso die schönsten Jahre einer Frau vorbei. Und diese Jahre habe ich so sinnlos verbraucht. Andere haben einen Partner und in ihrem Leben geht es weiter (Kinder werden groß) und bei mir bleibt alles beim Alten. Ich bleibe immer auf der gleichen Stufe stehen. Dann frage ich mich, was dieses Leben dann noch für einen Sinn haben soll, wenn man als Zuschauer lebt. Ich komme mir vor, wie wenn ich gelebt werde und nicht selbst am Leben teilhabe, nur existiere. Ein schlimmer Schicksalsschlag im Leben und das ganze Leben ist vorbestimmt. Wie schön es doch manche haben, bei denen alles von Kindheit, Jugendzeit bis zur Frau

behütet und geordnet ist, dann hat man ganz andere Voraussetzungen, die das Leben schön und leicht machen. Dann sagen manche, man könnte es noch schlimmer treffen, da das stimmt, muss man auch froh sein, dass man wenigstens körperlich gesund ist. Das ist natürlich auch eine Ansicht.“

Frau M., 24 Jahre alt, befreundet: *„In mir ist eine stille Wut erwacht, nach einem Gespräch mit Marianne. Auch sie gehört zu denen, die mich nicht akzeptieren, wie ich nun mal bin. Ich habe sie satt, diese Leute, die glauben, sie müssten mich auf ihren richtigen Weg bringen - und am meisten ärgert mich, dass mich das nicht kalt lässt. Wenn ich allein bin, fühle ich mich eigentlich ganz wohl mit mir. Warum hört das auf, sobald ich mit anderen Menschen zusammen bin? Warum finde ich die anderen grundsätzlich besser, interessanter als mich? Nein, die Frage «warum» ist falsch, dass es an meiner Erziehung liegt, weiß ich - meine Mutter fand nie etwas gut, was ich getan habe, und alle Initiativen, die ich zeigte, wurden unterdrückt oder zumindest angezweifelt. Aber ich will nicht mein ganzes Leben unter den Fehlern meiner Erziehung leiden. Mit allen Freunden, sowohl in Liebesbeziehungen wie in sonstigen Freundschaften, lief immer das gleiche Schema ab. Wenn es nicht so war, habe ich erstaunlicherweise die Kontakte abgebrochen. Ich habe meine Person nicht behauptet und jetzt ist sie mir verloren gegangen. Ich habe immer nur versucht, es anderen recht zu machen, so dass ich jetzt nicht mehr weiß, was ich eigentlich glaube und denke. Ich weiß nur, ich habe es satt, so wie es jetzt ist. Immer habe ich langsam aber sicher die Leute, an denen mir etwas lag, davon überzeugt, dass ich wertlos bin. Aber nicht durch direkte Worte, durch was aber dann? Durch Verhaltensweisen, stetiges Bereitsein, ohne eigene Wünsche, wenig Eigeninitiative. Ich muss mir wohl selbst einen Wert verschaffen: Dazu muss ich zunächst von zuhause weg, mich selbst ernähren, ganz und gar, nicht nur halb - unerreichbar sein für Muttis Eingriffe, die Kräfte nicht für Kämpfe zuhause verbrauchen. Ich brauche aber wenigstens eine Person, bei der ich mich aussprechen kann, ohne negativ bewertet zu werden. Dinge verfolgen, machen, die mir Spaß machen, zunächst*

allein, bis ich mir sicher bin, dass ich das, was ich tue, auch wirklich gern tue, und ich mit der Situation des Alleinseins besser zurechtkomme. Mich bei allem, was ich sage, zuerst selbst frage, was ich wirklich darüber denke, und nicht das sage, was ich irgendwo gelesen habe oder von einem mir 'wertvollen' Freund gehört habe, weil es gerade so schön zu dem passt, was mein Gesprächspartner von sich gibt.“

Frau R., 45 Jahre alt, getrennt lebend: *„Warum suche ich immer Männer, die mich leiden lassen? Warum haben mich normale Verhältnisse nicht interessiert? Selbst wenn kein Anlass dazu ist, schaffe ich mir wenigstens einen. Es fehlt mir in jeder Beziehung, die mir etwas bedeutet, das Vertrauen in mich selbst. Ich kann nicht glauben, dass ich auch ein besonderer Mensch bin. Ich gestehe es bereitwillig vielen anderen zu, mir nicht. Beziehungen, die unsicher sind, bestätigen mir natürlich jedesmal meine Unzulänglichkeit. Es läuft immer der gleiche Film: „Du siehst ja wieder einmal, du kannst keinen Mann halten. So etwas wie du taugt ja auch gar nichts. Alle Frauen sind besser und schöner als du.“*

Alleinsein muss nicht Einsamkeit bedeuten

Bevor ich auf die Ursachen der Einsamkeit eingehe, möchte ich auf den Unterschied zwischen Alleinsein und Einsamkeit zu sprechen kommen. Viele einsame Menschen glauben, dass man sich in dem Augenblick, in dem man alleine ist, auch einsam fühlen muss. Sie sehen das Alleinsein als die Ursache der Einsamkeit an. Und sie sehen die Anwesenheit eines anderen als Heilmittel gegen die Einsamkeit an. Dieser Ansicht kann ich mich nicht anschließen. Ich halte die Trennung der beiden Begriffe Alleinsein und Einsamkeit für sehr wichtig.

Der Zustand des Alleinsein heißt nichts anderes, als

dass in diesem Augenblick kein anderer Mensch anwesend ist. Dieser Zustand kann als befreiend und stärkend oder als lähmend angesehen werden. Alleinsein kann eine Chance sein, sich selbst besser kennenzulernen und seine eigenen Kräfte zu erfahren. Das Alleinsein kann es uns ermöglichen, uns absolut nach unseren eigenen Bedürfnissen zu entfalten. Perioden des Alleinseins können die fruchtbarsten unseres Leben sein, wenn wir sie einfach annehmen, um uns selbst zu erfahren. Alleinsein kann als Chance **und** als Strafe erlebt werden.

Von Einsamkeit sprechen wir dann, wenn wir das Alleinsein oder Zusammensein mit anderen als Ausgeschlossenensein und Verlassensein erleben. Einsam sein bedeutet, sich seelisch von sich und anderen Menschen getrennt zu fühlen.

Einsamkeitsgefühle können vorübergehend auftreten oder Dauergast sein. Sie können auftreten, obwohl Sie verheiratet sind, obwohl Sie einen Beruf haben, obwohl Sie von anderen gemocht werden, obwohl Sie noch jung sind, obwohl Sie Freunde haben, obwohl Sie attraktiv sind, obwohl Sie erfolgreich sind, obwohl Sie Kinder haben, obwohl Sie in der Stadt leben, obwohl Sie auf dem Land leben, obwohl Sie in einem Verein sind.

Sie können auftreten, wenn Sie pensioniert werden, wenn Ihr Partner sich von Ihnen trennt, wenn die Kinder in die Schule oder aus der Schule kommen, wenn die Kinder ausziehen, wenn Sie die Stelle verlieren, wenn Sie krank sind, wenn Sie in einer geselligen Runde zusammensitzen, an Festtagen, an Wochenenden, wenn der Partner stirbt, auf Partys, im Theater, Kino, etc. im Urlaub, auf dem Bahnhof, nachts.

Ich könnte die Aufzählung noch beliebig fortsetzen, aber ich erspare uns das. Sie könnten geradezu den Eindruck

bekommen, gegen den Einsamkeitsbazillus sei man nirgendwo gefeit und dafür gebe es kein Heilmittel. Sie haben Recht. Ein dauerhaftes Heilmittel gibt es nicht - aber es gibt Möglichkeiten, unsere Abwehr zu stärken und besser damit umzugehen, wenn die Einsamkeitsgefühle auftauchen.

Es gibt zwei denkbare Erklärungsansätze für Einsamkeit:

1. Einsamkeit entsteht aufgrund äußerer Umstände und Situationen.
2. Einsamkeit entsteht aufgrund bestimmter persönlicher Einstellungen.

Aus den einzelnen Beschreibungen meiner Klienten erkennen Sie, dass Einsamkeit weitgehend unabhängig ist von Alter, Geschlecht und Verheiratet/Ledig/Geschieden-sein. Einige Menschen leben nur stundenweise von ihrem Partner getrennt und fühlen sich einsam. Andere leben Monate oder Jahre getrennt und verlieren ihre Sicherheit nicht. Es gibt keine Regel, nach der wir sicher sagen können: „Du und du, ihr werdet euch in dieser Situation einsam fühlen“. Die erste Erklärung, dass wir uns in bestimmten Situationen einfach einsam fühlen müssen, trifft also nicht zu. Die äußeren Umstände können die Einsamkeit mit beeinflussen, aber nicht verursachen.

Die Fähigkeit, Einsamkeit zu empfinden, besitzt jeder Mensch. Es gibt kaum einen Menschen, der sich nicht schon einmal in seinem Leben einsam gefühlt hat. Generell lassen sich 3 Phasen der Einsamkeit unterscheiden:

Phase I: Die momentane, vorübergehende Einsamkeit

Die Einsamkeitsgefühle dauern nur kurze Zeit und sind eine Reaktion auf äußere Umstände. So könnte der Umzug in eine andere Stadt, der Arbeitsplatzwechsel, der Eintritt ins

Rentenalter oder auch ein Wochenende, ein Urlaub allein, ein Krankenhausaufenthalt, der Verlust eines Menschen durch Scheidung oder Tod zu kurzfristigen Einsamkeitsgefühlen führen. Ausgelöst durch diese Ereignisse können wir von dem Kontakt mit anderen uns vertrauten Menschen abgeschnitten sein. Diese Phase der Einsamkeit ist nicht schädlich, sondern kann hilfreich sein, uns den neuen Umständen anzupassen. Sie deutet eine Veränderung in unserem Leben an, mit der wir uns erst arrangieren müssen. Sie motiviert uns zum Handeln.

Phase II: Der langsame Rückzug

Die Einsamkeit beginnt, sich zu manifestieren. Dies äußert sich im Verlust des Vertrauens in uns selbst und in andere. Wir verlieren langsam und schleichend die Fähigkeit, zu lächeln und Körperkontakt wie z.B. durch Händeschütteln und Umarmen aufzunehmen. Wir verändern langsam unsere Art, zu sprechen und uns zu unterhalten. Dies hat zur Folge, dass wir für andere keine attraktiven Gesprächspartner mehr sind.

Phase III: Die chronische Einsamkeit

Die Einsamkeitsgefühle dauern Monate oder Jahre. Alle unsere Fähigkeiten, Kontakt aufzunehmen und aufrechtzuhalten, für andere attraktiv zu sein, Anerkennung anzunehmen und zu geben, sind verschwunden. Wir verlernen, anderen etwas zu geben. Andere erkennen, dass sie mehr Probleme als Freude mit uns haben, und meiden uns. So geraten wir in einen negativen Kreislauf. Wir können anderen weniger geben. Andere geben uns weniger und wir zweifeln noch mehr an uns, usw. Unsere Fähigkeiten zu kommunizieren werden mangels Training immer weniger und wir fühlen uns immer mehr darin bestätigt, unwichtig und uninteressant zu sein. Schließlich ziehen wir uns vollkommen zurück oder treiben andere durch unsere

Aggressivität und unseren Sarkasmus von uns weg. Wir werden apathisch und unfähig zu fühlen. Nicht selten setzen Menschen in dieser Phase ihrem Leben ein Ende.

Die momentane vorübergehende Einsamkeit werden wir niemals vollkommen aus unserem Leben ausschalten können. Und das ist gut so, denn sie gibt uns die Möglichkeit, unser Leben zu überdenken, zu uns zu finden und neue Aktivitäten zu entwickeln.

Die chronische Einsamkeit ist jedoch in keiner Weise hilfreich für uns und nimmt uns die Möglichkeit zur vollen Entfaltung unserer Persönlichkeit. Sie schließt uns aus von dem lebendigen Leben, das wir haben könnten. Sie ist ein Zeichen von Selbstentfremdung. Sie entsteht aus dem Bruch zwischen dem, was man ist, und dem, was man gerne wäre.

Wir wollen uns im Folgenden mit der Vorbeugung und Überwindung der chronischen Einsamkeit beschäftigen.

Woher kommt es nun, dass wir uns alle manchmal einsam fühlen, aber dass nicht jeder Mensch die Phase III, die chronische Einsamkeit erreicht? Wir haben gesagt, dass Lebensumstände keine ausreichende Erklärung hierfür abgeben können. Also schauen wir uns den 2. Erklärungsansatz, die persönliche Einstellung näher an. Wir sind offensichtlich unterschiedlich empfänglich für die Einsamkeit. Aber woher kommt die unterschiedliche Empfänglichkeit?

Die Erklärung ist zwar einfach, aber um so schwerwiegender: Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Empfänglichkeit für Einsamkeit durch bestimmte negative Einstellungen und Sichtweisen entsteht. Einsamkeit ist primär ein Zustand des Geistes. Er ist die Folge negativer, selbstschädigender Einstellungen.

Jeder Einzelne von uns macht sich selbst einsam. Jeder Einzelne ist selbst für seine Einsamkeitsgefühle verantwortlich. Einsamkeitsgefühle entstehen, wenn wir denken, dass wir hilflos, ausgeschlossen, ungeliebt, unfähig, minderwertig, etc. sind. Einsamkeitsgefühle sind die Folge unserer Einstellungen, die wir zu uns selbst, zu unserer Lebenssituation und der Zukunft haben. Sie entstehen, wenn wir glauben, die Liebe und Anerkennung anderer unbedingt zu brauchen. Sie entstehen, wenn wir auf die Initiative anderer warten, uns mit Komplimenten, Lob und Zuspruch entgegenzukommen, und uns selbst zurückhalten, weil wir das Risiko fürchten. Sie entstehen, wenn wir es nicht wagen zu lieben, aus der Furcht vor Verletzung und Kränkung oder weil wir bereits gekränkt wurden.

Viele einsame Menschen geben sich selbst für ihre Einsamkeit die Schuld. Sie glauben, ihre Probleme seien unlösbar und ihre Zukunft sei hoffnungslos. Viele Menschen beschreiben das damit, dass sie sagen, sie seien einsam, weil sie ein mangelndes Selbstvertrauen oder Angst vor Fremden hätten.

Es wird in unserem Leben immer wieder Augenblicke geben, in denen wir allein sind und uns einsam fühlen. Wir werden alleine geboren, wir sind meist alleine in der Krankheit, werden alleine operiert, bekommen alleine unsere Kinder und wir sterben meist alleine. Ob wir in diesen Situationen auch Einsamkeit empfinden, hängt davon ab, welche Lebenseinstellungen wir haben. Ob wir uns noch weiter zurückziehen und selbst bemitleiden oder uns anderen Menschen gegenüber wieder öffnen, ist unsere eigene Entscheidung.

Nur weil jeder Mensch diese Entscheidung hat, kann ich dieses Buch schreiben. Nur deshalb kann ich Ihnen versprechen, dass Sie Ihre Einsamkeitsgefühle überwinden können. Einsamkeitsgefühle sind ein Signal Ihres Körpers,

dass Ihr Leben nicht so läuft, wie Sie es haben möchten. Nutzen Sie dieses Signal als Ansporn, Ihr Leben zu verändern. Auch Sie haben die Fähigkeit, sich anderen gegenüber zu öffnen und die Welt als einen wunderbaren Ort mit Abenteuern, Freude, Liebe und Begeisterung zu erleben.

Das Geheimnis glücklicher Menschen, die alleine leben und sich nicht oder nur selten einsam fühlen, ist, dass sie mit sich selbst und ihrem Leben zufrieden sind. Eine liebende Frau, liebende Freunde oder Partner genügen nicht, Einsamkeitsgefühle zu verhindern. Solange Sie denken, dass Sie die Liebe nicht verdienen, weil Sie zu wenig attraktiv, intelligent, etc. sind, werden die Einsamkeitsgefühle bei Ihnen zu Gast bleiben. Solange Sie sich nicht selbst einen Lebenssinn verschaffen, werden Sie sich einsam fühlen. Gleichgültig ob Sie verheiratet sind oder allein leben, können Sie Ihre Einsamkeit nicht verändern, indem Sie nur die Situation verändern. Die Kraft zur Überwindung Ihrer Einsamkeit liegt in Ihnen selbst, in Ihren Einstellungen zu sich, der Welt und der Zukunft.