

## Infobogen 2

### Einsamkeit

#### Was ist Einsamkeit?

Zunächst gilt zu unterscheiden: bin ich wirklich einsam oder nur alleine? Als Single ist man ohne Partner, also ohne direkte Bezugsperson. „Alleinstehend“ ist hier das Zauberwort. Doch man kann alleine sein, ohne einsam zu sein.

#### Alleine sein...

... kann man genießen Z.B. zum Lesen oder um Sport zu treiben braucht man keinen Partner

... sieht man als Vorteil: im TV anschauen, was man will, das Haus verlassen, ohne jemandem Bescheid geben zu müssen, den Müll auch mal eine Woche länger stehen lassen

... gibt einem Zeit: man kann Dinge erledigen oder einfach den eigenen Gedanken nachhängen, ohne Rücksicht auf jemand anderen zu nehmen

#### Einsamkeit hingegen...

... ist soziale Isolation, die in der Regel von einem selbst ausgeht

... ist aber nicht an die Präsenz oder „Nicht-Präsenz“ anderer Menschen gebunden

... sondern an die gefühlt fehlende Beachtung und Wertschätzung durch andere

... zeugt häufig von der eigenen Unzufriedenheit mit bestehenden Beziehungen und mit sich selbst

... taucht in jedem Alter und in jeder Lebenssituation auf

... ist ein Gefühl und kein Zustand!

#### Wann entsteht Einsamkeit?

Vor allem wenn sich im Leben etwas drastisch ändert, gerät man in Gefahr sich im Strudel der Einsamkeit zu verfangen. Umzug, Jobwechsel, der Verlust eines nahestehenden Menschen. Zu letzterem zählt auch die Trennung von einem Partner, insbesondere wenn man mit diesem durch eine langjährige Beziehung verbunden war.

Wenn man selbst jemanden verlässt, kann sich das wie ein Befreiungsschlag anfühlen. Doch trotzdem folgt auf solch eine Veränderung häufig Angst und Unsicherheit. Liebeskummer paart sich mit Zukunftsangst.

Man fühlt sich verloren und missverstanden und oft versucht man krampfhaft alles dagegen zu tun, in die Einsamkeit abzudriften. Man knüpft viele oberflächliche Verbindungen, versucht alles auf einmal und möglichst perfekt zu machen, um sich selbst nicht die Chance zu geben zu leiden.

Doch oft trifft es einen dann wie einen Hammerschlag: denn dadurch, dass man es sich selbst nicht eingesteht, Angst vor der Einsamkeit zu haben, teilt man sich auch nicht engen Freunden mit. Diese denken dann, dass es einem gut geht. Man selbst fühlt aber sich im Stich gelassen, denn es bemerkt ja niemand wie schlecht es einem wirklich geht.

## Welche Arten von Einsamkeit gibt es?

Man unterscheidet zwei Formen der Einsamkeit:

### Die soziale Einsamkeit

Hier liegt ein Mangel an sozialer Integration vor. Betroffene kapseln sich ab, haben kaum Freunde und lassen den Kontakt zu ihrer Familie verkümmern. Das ist der erste Schritt in die Isolation. Der Mensch ist ein soziales Wesen.

### Die emotionale Einsamkeit

Betroffenen fehlt eine feste Vertrauensperson. In der Regel sollte dies der eigene Partner sein. Hat man keinen, sucht man diese Vertrauensperson im Freundeskreis oder der eigenen Familie. Jeder Mensch braucht jemanden, dem er bedingungslos vertrauen kann, der genauso für einen da ist wie man selbst für ihn da ist.

Beide Arten sind einschränkend, kommen oft miteinander daher und können bis hin zur Depression führen. Hier ist auf jeden Fall die Hilfe oder der professionelle Rat eines Psychologen bzw. Psychotherapeuten gefragt!

## Wer ist einsam?

### Singles

Ob frisch getrennt oder eingefleischter Single - es ist nicht zu unterschätzen, was Einsamkeit mit einem anrichten kann

### Menschen in Beziehungen

Selbst in einer langjährigen Ehe können sich Partner einsam und verlassen fühlen

### Jugendliche

Die Zeit der Pubertät ist eine der unbeständigsten überhaupt. Man fühlt sich leicht missverstanden (von Bezugspersonen wie Eltern und Lehrer) und ausgegrenzt (von Freunden, Mitschülern oder dem Schwarm)

### Senioren

Der Verlust des Partners, die immer seltener werdenden Anrufe der eigenen Kinder und Enkel. Die Gefahr der Einsamkeit und Isolation steigt mit dem Alter.

## Die 3 Phasen der Einsamkeit

Einsamkeit lässt sich in drei Stufen gliedern:

### **1. Die momentane oder vorübergehende Einsamkeit**

Unter dieser Form leidet jeder Mensch immer mal wieder. Jeder einzelne. In der Jugend und im Alter ist es besonders häufig, bei Singles sowieso. Doch auch Menschen in Beziehungen können sich hin und wieder einsam fühlen. Doch in der Regel verschwindet sie von selbst wieder.

### **2. Der langsame Rückzug**

Man fühlt sich schon nicht mehr nur ab und zu alleine, sondern regelmäßig einsam. Der Kontakt zu anderen fällt einem schwerer, er strengt einen an und tut einem sogar fast weh: Wieso geht es denen gut und mir nicht?



### **3. Die chronische Einsamkeit**

Man hat sich selbst in der Einsamkeit verschlossen und dadurch eine Bindungsangst entwickelt, die es einem fast unmöglich macht tiefes Vertrauen zu Menschen zu fassen.

#### **Was Einsamkeit so gefährlich macht**

Wer kennt ihn nicht, den schon körperlichen Schmerz den beispielsweise ernsthafter Liebeskummer mit sich bringt? Der ist tatsächlich keine Einbildung sondern ein Warnsignal des Körpers. Und er kann einen auch unverhofft treffen, selbst wenn man keinen akuten Liebeskummer hat, abends im Bett oder morgens über der einsamen Tasse Kaffee.

Denn eines mag der Mensch einfach nicht: sozial abgeschottet zu sein, nicht geliebt und gebraucht zu werden. Wir sind absolut soziale Wesen und dieses Bedürfnis zu erfüllen hilft uns, gesund und glücklich zu bleiben.

Deshalb ist Einsamkeit wie eine Krankheit anzusehen. Neuesten Forschungen zu Folge wirkt sie auf den Körper ähnlich wie zu hohes Gewicht oder starkes Zigarettenrauchen: man wird schneller krank, ist schlapp und das Herz-Kreislauf-System ist geschwächt.