

Infobogen 3

Phasen der Einsamkeit – Ein kurzer Überblick

Allgemein kann man Einsamkeit in verschiedene Phasen oder Schweregrade einteilen. Nicht jedes Gefühl von Einsamkeit ist dauerhaft und schädlich, denn wohl jeder fühlt sich von Zeit zu Zeit einmal einsam.

Vorübergehende Einsamkeit

Dieses Gefühl der Einsamkeit ist meist eine Folge einer einschneidenden Veränderung im Leben. Dies kann eine Trennung von einem langjährigen Partner, der Auszug der Kinder oder auch ein großer Umzug sein. Durch diese Ereignisse werden Menschen meist in eine komplett neue Situation geworfen und müssen sich erst an die neuen Umstände gewöhnen. Dadurch können sie sich eine Zeit lang von anderen Menschen entfremdet und unsicher fühlen.

Andauernde Einsamkeit

Verschwindet dieses Gefühl der anfänglichen Einsamkeit auch nach einigen Wochen nicht, kann das schon einige Folgen mit sich bringen. Versinken Menschen nämlich langsam in diesem Gefühl, nehmen ihre sozialen Kompetenzen ab. Sie haben Probleme, mit anderen Menschen Kontakt aufzunehmen und eine gute Unterhaltung oder gar Smalltalk zu führen. Es kann vorkommen, dass Betroffene Freude an ihren Hobbies verlieren und es ihnen schwer fällt, zu lächeln.

Chronische Einsamkeit

In dieser Phase haben sich Betroffene schon komplett in ihrer Einsamkeit verloren. Sie brechen Beziehungen und soziale Kontakte ab. Es fällt ihnen schwer Komplimente anderer Menschen anzunehmen und sich selbst wertzuschätzen. Auch Mitmenschen sind ihnen zunehmend egal. Ihr Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein sinkt. Im schlimmsten Fall sind sie verbittert und gereizt. Professionelle psychologische Hilfe kann sie dabei unterstützen, aus diesem Zustand herauszufinden und sich besser zu fühlen.