

# Einsamkeit adé



ILLUSTRATION: JIN CHO YOUNG, MA

Magda sperrt ihre Wohnungstüre auf. Beklemmende Stille empfängt sie. Mit einem Male senkt sich ein schmerzliches Gefühl von Einsamkeit wie eine dunkle Wolke über sie. Sie meint, in einem schwarzen Loch zu versinken.

■ TEXT: DR. BARBARA STEKL

Sie überfallen fast jeden von uns im Laufe seines Lebens: Gefühle von tiefer Einsamkeit und das nicht nur Menschen, die wenige Sozialkontakte haben. Es ist ein Gefühl, vor dem wir selbst dann nicht gefeit sind, wenn um uns herum viele Menschen sind. Ganz besonders an Wendepunkten im Leben, an Umbrüchen in der Lebensbiografie, kann das Einsamkeitsgefühl an unsere Türen klopfen. Im Zuge einer Scheidung, bei Tod des Partners oder beim Pensionsantritt, sind solche Gefühle besonders häufig.

## Ursachen von Einsamkeit

Menschen jeden Alters fühlen sich irgendwann im Leben einsam, ungeliebt, alleingelassen und vom Leben abgeschnitten. Das seelische Gefühl der Einsamkeit ist ebenso schmerzhaft wie eine körperliche Erkrankung.

Es tritt jedoch auch auf, obwohl wir eine Familie haben, obwohl wir Kinder haben, obwohl wir einen Beruf haben. Ob wir uns einsam fühlen, hängt von unserer inneren Einstellung ab. Auch der Grad unserer Selbstliebe spielt dabei eine

Rolle. Wenn wir uns selbst lieben, dann bewerten wir die Zeit mit uns als positiv, sind gerne auch mit uns selbst zusammen. Wir werden das Alleinsein nicht als innere Leere empfinden, sondern als eine zusätzliche Bereicherung. Schließlich braucht jeder Mensch auch regelmäßig Zeit für sich, um den Kontakt zu sich selbst zu wahren und um neue Kraft zu tanken. Künstler in etwa suchen das All-ein-Sein, um aus ihrer innersten Quelle neue Ideen zu schöpfen und Inspiration zu erfahren.

## Wurzeln in der Kindheit

Die Psychologie erklärt uns, dass Menschen, die keine Bindungssicherheit in der Kindheit erfahren konnten, als Erwachsene stärker von Einsamkeitsgefühlen betroffen sind als solche, die sichere Bindungen in ihrer Ursprungsfamilie erlebt haben. Das bedeutet, dass Menschen, die in einer liebevollen, vertrauensvollen Elternbeziehung aufgewachsen sind, mit Situationen des

Alleinseins viel besser umgehen können. Sie empfinden diesen Zustand nicht als bedrohlich oder bedrückend, da sie eine Grundvertrauensbasis in das Leben entwickelt haben.

Die deutsche Psychologin Doris Wolf unterscheidet drei Phasen der Einsamkeit:

### 1. Die momentane, vorübergehende Einsamkeit

Die Einsamkeitsgefühle dauern nur kurze Zeit und sind eine Reaktion auf äußere Umstände, beispielsweise ein Umzug, ein Krankenhausaufenthalt, Arbeitslosigkeit, der Auszug der Kinder. Ausgelöst durch diese Ereignisse sind wir vom Kontakt mit uns vertrauten Menschen abgeschnitten. Solche Phasen der Einsamkeit erlebt jeder Mensch, sie geben uns Zeit, uns den neuen Umständen anzupassen. Sie deuten eine Veränderung in unserem Leben an.

### 2. Der langsame Rückzug

Die Einsamkeit beginnt, unser Dauerbegleiter zu sein. Unsere Fähigkeiten,

„ Wenn Du der Einsamkeit begegnest, hab keine Angst. Es ist die beste Gelegenheit, mit sich selbst Freundschaft zu schließen. „  
unbekannt

Kontakt aufzunehmen und uns mit anderen Menschen zu unterhalten, nehmen langsam ab. Wir verlernen zu lächeln und über Alltäglichkeiten zu reden.

### 3. Die chronische Einsamkeit

Die Einsamkeitsgefühle dauern Monate oder gar Jahre. Wir versteinern. Alle unsere Fähigkeiten, Kontakt aufzunehmen und aufrechtzuerhalten, für andere attraktiv sein, Anerkennung anzunehmen und zu geben, sind verschwunden. Wir fühlen uns abgelehnt und unattraktiv und verlieren immer mehr unser Selbstvertrauen. Innerer Rückzug und eine Geiztheit kommen hinzu.

### Warum fühlen wir uns einsam?

Einsamkeit hat viele Ursachen. Einer der Hauptgründe sind mangelnde Kommunikation und auch vorangegangene Verletzungen. Nähe wird dann gleichgesetzt mit Schmerz. Viele schwerwiegende negative Erfahrungen führen oft in die Verbitterung und in den Rückzug.

Selbst wenn ein Mensch von sich behauptet, sich selbst genug zu sein, und deshalb ein zurückgezogenes Leben führt, so ist tief im Inneren eine nicht eingestandene Einsamkeit da. Es ist noch immer ein Tabuthema und mit Scham behaftet, das zuzugeben. Dahinter steckt ein Gefühl versagt zu haben, unfähig zu sein, die Angst, wieder zu versagen. Auch die innere Haltung, selbst nichts wert und nicht liebenswert zu sein, sich und anderen nicht zu vertrauen, kann in die Einsamkeit führen.

Wenn man mit sich im Großen und Ganzen im Einklang ist und im Bewusstsein des „Ich bin o.k. – du bist o.k.“ lebt, erreicht diese Botschaft auch unser

## Coccinia D<sup>®</sup> – Natürliche Hilfe bei Diabetes

Die indische Heilpflanze *Coccinia indica* ist seit Jahrzehnten in Indien wirksam gegen erhöhten Blutzucker. In Kombination mit Vitamin D<sub>3</sub> ist es unter dem Namen Coccinia D<sup>®</sup> in allen Apotheken erhältlich. Die bisherigen Erfahrungen berichten von besten Ergebnissen.

### Verbesserung der Blutwerte

Neben Verbesserung des Langzeitzuckerwertes HbA1C berichten Patienten von allgemeinem Wohlbefinden, Gewichtsreduktion und Verbesserung der Blutfettwerte, die bei Diabetes häufig erhöht sind.

### Keine Unterzuckerung

Coccinia hat als indische Heilpflanze Blutzucker als auch Blutfett senkende Wirkung. Dies auf ganz natürlich Art und ohne Nebenwirkung, vor allem kommt es zu keinen Hypoglykämien (Unterzuckerung). Coccinia D<sup>®</sup> wurde nach streng wissenschaftlichen Kriterien für die westliche Medizin nutzbar gemacht.

### Beliebt bei Diabetikern

Coccinia D<sup>®</sup> ist durch seine besondere Wirkung und durch gute Erfahrungen bei Diabetikern zu einem beliebten und wirkungsvollen Präparat bei Diabetes mellitus geworden. Spätschäden an Augen, Herz, Nieren und Gefäßen werden bei Diabetes oft unterschätzt. Daher ist eine optimale Zuckereinstellung mit Hilfe von Coccinia D<sup>®</sup> von großer Bedeutung.



### Richtige Einnahme

Coccinia D<sup>®</sup> Kapseln werden 3-mal täglich zu den Mahlzeiten eingenommen. Ergänzend oder alternativ zur herkömmlichen Therapie.

Coccinia D<sup>®</sup> – in Ihrer Apotheke. Wissenschaftlich anerkannt – praktisch erprobt. Ein innovatives Präparat von Dr. AUER<sup>®</sup>.

[www.coccinia.com](http://www.coccinia.com)



Umfeld und wir ziehen Menschen ins Leben, für die diese Haltung auch selbstverständlich ist.

Viele gestehen sich aber das quälende Gefühl der Einsamkeit nicht ein und hinter etlichen physischen und psychosomatischen Leiden steckt nicht selten das unfreiwillige sich Einsam-fühlen. Flucht in Alkohol, Drogen oder sonstige Süchte ist eine häufige Folge davon, um den quälenden Schmerz über mangelnde Zuwendung zu betäuben. Das ist jedoch keine Lösung! Sie schaffen sich damit mindestens ein Problem mehr! Wenn Sie zur Flucht in die Sucht neigen, dann sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Denn die Sucht führt genau dazu, was so sehr gefürchtet wird: weiter hinein in Isolation und Einsamkeit.

Aber auch Rollenspiele und mangelndes Authentischsein machen einsam, weil keine echte Begegnung möglich ist. Ilse beispielsweise: sie redet allen nach dem Mund, spielt bei jedem Menschen eine andere Rolle und fühlt sich trotz vieler Kontakte einsam und unverstanden, da jede Begegnung an der Oberfläche bleibt. Aus Angst abgelehnt zu werden, so wie sie tatsächlich ist, passt sie sich allen an und weiß schließlich selbst nicht mehr, wer sie wirklich ist. Ein schmerzliches Gefühl, dass sie keiner so richtig versteht, begleitet sie dabei, da sie nie ihre wahren

offen. Sie können jetzt und sofort damit beginnen.

Wenn Sie glauben, nicht liebenswert zu sein, dann strahlen Sie das auch nach außen aus. Auch falscher Stolz und die Angst vor Ablehnung sind hinderlich. Helga ist ver-

„Die Einsamkeit ist schön, aber der Mensch braucht einen, der ihm immer wieder sagt, dass die Einsamkeit schön ist.“

Honoré de Balzac

witwet und hat zwar einige Freundinnen und Bekannte. Sie wartet jedoch zumeist darauf, dass diese die Initiative ergreifen. Fragt man sie, warum Sie nicht auch einmal eine Aktivität vorschlägt, meint sie: „Ich dränge mich doch nicht auf!“ Dabei ist es so wichtig, auf andere auch zuzugehen und ihnen dadurch Zuneigung und Sympathie zu zeigen. Denn unser Gegenüber könnte sonst annehmen, wir wären desinteressiert.

### Einige Anti-Einsamkeitstipps

- ▶ Werden Sie selbst Ihr bester Freund/ Ihre beste Freundin: auch für sich allein zu kochen, den Tisch schön zu

Gefühle und Bedürfnisse äußert. Dadurch staut sich viel in ihrem Innersten auf und das schmerzliche Empfinden des sich von anderen Getrenntfühlers ist überwältigend.

### Wege aus der Einsamkeit

Die gute Nachricht ist: Sie können jederzeit damit beginnen, das Gefängnis der Einsamkeit zu verlassen: egal wie alt Sie sind, ob Sie reich oder arm, gesund oder krank sind. Es steht Ihnen nach Ihren Möglichkeiten immer ein Weg dafür

decken und mit Blumen zu dekorieren schenkt Freude. Denn Sie sind es wert.

- ▶ Lernen Sie, Ihre Zeit bereichernd zu verbringen und zu entdecken, was Ihnen auch alleine Freude bereitet. Machen Sie wie ein Künstler Ihr Leben bunt, in ihren ganz persönlichen Lieblingsfarben.
- ▶ Gehen Sie aktiv auf andere Menschen zu. Die zu Ihnen passenden Menschen werden sich darüber freuen.
- ▶ Geben Sie eine Kontaktanzeige auf oder suchen Sie übers Internet neue Bekanntschaften.
- ▶ Was habe ich anderen zu geben? Was sind meine besonderen Qualitäten? Versuchen Sie diese Besonderheiten in sich zu entdecken und nach außen zu leben.
- ▶ Suchen Sie sich Hobbys. Dort lernen Sie auch neue Menschen kennen, die auf Ihrer Wellenlinie liegen.
- ▶ Überlegen Sie, ob Sie ein Haustier nehmen wollen und können. Oder führen Sie einen Hund vom Tierheim aus.
- ▶ Geben Sie Ihrem Leben einen Sinn. Niemand anderer kann das für Sie tun. Wenn Sie in Pension sind, vielleicht wollen Sie sich ehrenamtlich in einem Verein betätigen? Wenn wir anderen Menschen Freude schenken, kommt sie auch zu uns selbst zurück.

Versuchen Sie auch unbewussten Programmierungen eventuell mit professioneller Hilfe auf die Spur zu kommen. Oft halten uns alte Muster gefangen und verhindern ein Leben in Liebe und Freude. Wenn wir diese Muster entdecken und auflösen, wird ein unendliches Potential an Energie frei. Das ist ein erster Schritt in ein erfüllendes Beziehungsleben mit sich selbst und anderen Menschen.

Das alles bedeutet nicht, selbst wenn wir uns dem Leben zuwenden, dass wir uns nie mehr einsam fühlen werden. Denn es wird immer Momente geben, in denen wir uns ungeliebt, unverstanden und von unseren Mitmenschen abgeschnitten fühlen. Aber wir haben dann ein Werkzeug zur Hand, um damit besser umzugehen und wieder schneller die Pfade der Einsamkeit zu verlassen. ■