

Einsamkeit ist keine Einbahnstrasse



Betroffene fühlen sich auch in einer Menschengruppe einsam und isoliert.

reits wichtige Informationen zu lesen, und weiterführende Wissenschaftliche Abhandlungen gibt es immer wieder.

Längst haben wir erkannt, dass die persönliche, individuelle Einsamkeit eine immense Strahlkraft über alle gesellschaftsrelevanten Bereiche erreicht hat und Handlungsbedarf nicht erst seit heute besteht. Doch wer ist dafür verantwortlich, dass sich Einsamkeit zum Positiven verändert? Sind es die Gesundheitsforen, die Gesundheitspolitik oder doch die Gemeinde, der wir angehören? Sind es die Nachbarn, Vereine oder Freunde? Oder sind es letztendlich doch wir selbst, die wir uns mit Selbstfürsorge gegen die Einsamkeit wehren müssen?

Wir leben alle in sozialen Beziehungen, die individuell gestaltet sind. Diese sind in ihrer Ausprägung Fundament unseres Lebens. Sie geben uns Sicherheit, das Gefühl gebraucht zu werden. Wir alle brauchen emotionale und körperliche Nähe. Um uns zugehörig zu fühlen, um uns nicht einsam zu fühlen. Wir definieren unsere persönliche Einsamkeit aufgrund unserer sozialen Eingebundenheit. Wir streben alle nach dem Miteinander, ohne das wir nicht lebensfähig wären.

Basis unserer sozialen Stabilität sind Gesundheitsversorgung, Bildungsangebot, Wohnformen und soziale Angebote in unserer aktuellen Wohngemeinde. Darauf aufbauend geben kollektive Interaktionsangebote und entsprechende Transportmöglichkeiten zu den angebotenen Aktivitäten wichtige Unterstützung dazu.

Vereine, kirchliche und caritative Einrichtungen bieten ein vielfältiges Angebot auf kultureller, spiritueller oder sportlicher Ebene. Gesundheitsforen, wie pro senectute, pro infirmis, pro juventute bieten Beratung und Unterstützung. Auch gesundheitlich orientierte Einrichtungen wie Spitex, pro mente sana, u. a. bieten Hand, ebenso unsere kompetenten Freiwilligenteams in unseren Gemeinden, wie auch die telefonischen Beratungen von «die Dargebotene Hand 143» oder «malreden 0800890890».

Eigentlich können wir alle hier aus dem Vollen schöpfen. Und dennoch: Den ersten Schritt müssen wir selbst tun.

Wir müssen uns selbst wichtig nehmen, Selbstmitgefühl zeigen. Wir müssen bei uns selbst nachschauen, ob wir gerne mit uns allein sind, ob wir nicht doch einsam sind.

Wir müssen uns Fragen beantworten: «Habe ich Angst, jemandem zur Last zu fallen?»

«Habe ich Angst, nicht mehr mithalten zu können?»

«Fühle ich mich zugehörig?»

«Nehme ich mich und meine Meinung so wichtig, dass ich sie anderen mitteilen möchte oder eher nicht?»

«Traue ich mich, andere um Hilfe zu bitten, wenn ja, weiss ich auch wen?»

«Habe ich in meiner Nähe Menschen, die mir zuhören, denen ich mich anvertrauen darf und kann?»

«Kann ich zulassen, dass andere Menschen in mein Leben eindringen und mich motivieren, meine Komfortzone zu verlassen?»

«Ist meine altersbedingte Immobilität nicht doch eine Ausrede, um nicht nach Unterstützung zu fragen?»



Einsamkeit ist ein wichtiges Thema in unserer heutigen Gesellschaft.

Einsamkeit ist ein wichtiges Thema in unserer heutigen Gesellschaft. Immer wie mehr Menschen fühlen sich einsam. Was bedeutet das? Was können wir tun? Diesen Fragen gehen wir nach. Dorothea Ambrosio, MAS Mental Health und Zuständige für die Freiwilligenarbeit des Seniorenvereins Münchenbuchsee, schreibt ihre Gedanken, stellt Fragen und gibt wertvolle Inputs zu diesem Thema.

Einsamkeit ist ein schon seit Jahrzehnten bekanntes Phänomen, vor allem bei der älteren Generation. Doch in den letzten Jahren hat die Anzahl Menschen, die sich einsam fühlen, deutlich zugenommen. Es gibt immer mehr Personen, die sich einsam fühlen und Mühe haben, sich in das soziale Leben zu integrieren. Nicht nur ältere Menschen leiden unter Einsamkeit, wie viele vielleicht vermuten, sondern es sind Menschen aller Generationen. Besonders nachdenklich stimmt, dass auch immer mehr junge Menschen darunter leiden.

Alleinsein vs. Einsamkeit

Nicht zu verwechseln ist Einsamkeit mit Alleinsein. Was ist der Unterschied?

Alleinsein ist ein oft selbstgewählter Zustand, räumlich von anderen getrennt zu sein. Die Zeit des Alleinseins wird meist positiv und erholsam erlebt und dient auch als Selbstreflexion und Auftanken von Energie.

Einsamkeit hingegen ist ein Gefühl der Ausgeschlossenheit und Isolation sowie einem Mangel an Zugehörigkeit. Ein einsamer Mensch fühlt sich der Welt um sich herum entfremdet. Seine Lebenszufriedenheit ist vermindert. Es können innere Leere und Antriebslosigkeit und Ängste entstehen. Auch zahlreiche somatische Erkrankungen (Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen u.v.a. mehr) sind nicht zuletzt Folgen einer zu langen andauernden Einsamkeit. Einsamkeit kann verschiedene Gründe haben:

- » Emotionale Einsamkeit: Es fehlt an einer engen, vertrauten Bezugsperson. Selbst bei vielen Kontakten herrscht ein Gefühl der Leere.
- » Soziale Einsamkeit: Es fehlt an einem sozialen Netzwerk oder an einer Gemeinschaft.
- » Existenzielle / Kollektive Einsamkeit: Das tiefe Gefühl, anders oder von der Gesellschaft getrennt zu sein.
- » Situationsbedingte Einsamkeit: Sie wird durch bestimmte Lebensumstände hervorgerufen, wie ein Umzug an einen neuen Wohnort, eine Trennung oder den Verlust eines geliebten Menschen.

Ein einsamer Mensch fühlt sich von der Gesellschaft nicht verstanden oder emotional nicht verbunden, sogar inmitten einer Menschengruppe fühlt er sich isoliert. Er vernachlässigt soziale Kontakte und zieht sich zurück, auch aus Angst vor Ablehnung. Stimmungsschwankungen, innere Leere, Lethar-

gie, fehlende Motivation, aber auch Reizbarkeit und Nervosität sowie Unzufriedenheit mit seinem persönlichen und sozialen Leben begleiten ihn. Er verliert seine Freude an Aktivitäten und Dingen, die er geliebt hat und die Spass gemacht haben. Auch die Persönlichkeit eines Menschen kann wesentlich sein. Erfahrungen und Persönlichkeitsmerkmale wie Introvertiertheit, Schüchternheit, emotionale Instabilität und ein niedriges Selbstwertgefühl erhöhen die Wahrscheinlichkeit einsam zu werden.

Text: Karin Balmer

Wertvolle Informationen und Inputs von Dorothea Ambrosio

Dorothea Ambrosio ist als MAS Mental Health während ihrem Berufsleben immer wieder einsamen Menschen begegnet. Sie gibt uns wertvolle Inputs zum Thema Einsamkeit und für uns zu beantwortende Fragen mit auf den Weg, um in unserem Alltag aus Einsamkeit eine Gemeinsamkeit zu schaffen:

Nein, geneigte Leserin, geneigter Leser, folgende Fragen sind aus keinem Wissenschaftsartikel. Sie sind die Zusammenfassung eines langen Berufslebens und einer langen Berufserfahrung und der steten Begegnung mit Menschen, die einsamkeitsbetroffen waren und es hoffentlich nicht mehr sind. Nachstehend möchte ich einige Gedanken festhalten, die mir im Zusammenhang mit diesem wichtigen Thema immer wieder durch den Kopf gehen, auf der Suche nach Lösungen, die für jeden von uns machbar sind.

Ich will!

Ich will gebraucht werden
Ich will geachtet werden
Ich will Ziele erreichen
Ich will nicht ohne Träume sein
Ich will ein kleines Glück
Aber wer fragt schon danach, was ich will?
Vielleicht Du?

Der Begriff «Einsamkeit» ist heute bereits omnipräsent in Diskussionen, Foren, Wissenschaftlichen Studien und Erkenntnissen. Die Auseinandersetzung mit diesem Thema lässt sich kaum mehr vermeiden und darf auch nicht mehr ignoriert werden. Doch wissen wir denn, was wir damit meinen? Blendet wir dieses Thema für uns selbst aus oder setzen wir uns damit auseinander? Betrifft es uns persönlich oder doch nur die anderen? Betrifft es nur die Jungen, die sich zum Beispiel dank Social Media abschotten, oder doch nur die Alten, die sich aus welchen Gründen auch immer in sich zurückziehen?

Wir müssen hier unterscheiden zwischen dem Begriff «Alleinsein», dem gewollten «Alleinsein» und den verschiedenen Formen der «Einsamkeit», wie emotionale, körperliche, soziale Einsamkeit. Aber dies soll nicht Inhalt dieses Textes sein. Dazu waren oben be-

Der zweite Schritt geht uns alle an: Was können wir als Mitmenschen tun? Wir können lächeln, aufeinander zugehen, nachfragen, zuhören, uns anbieten.

Wir können zu jeder Zeit ein kleines Lächeln schicken, zeigen, ich habe Dich gesehen, ich habe Dich mit Wohlwollen gesehen. Eine so einfache Geste mit so grosser Wirkung.

Wir können aufeinander zugehen, unserem Gegenüber (der Dame am Schalter, dem Briefträger, dem Busschaffner, z.B.) einen schönen Tag wünschen. Wir können dies in der Nachbarschaft, im Hausflur, in der Waschküche, über den Gartenzaun tun. Einfach mal fragen, wie es geht.

Wichtig ist nur, dass wir es ehrlich meinen, mit echtem Interesse. Dass wir fragen und die Antwort nicht scheuen, auch nicht die anfängliche ablehnende Haltung. Mit der Zeit automatisieren sich solche Gesten und hinterlassen in uns allen ein gutes Gefühl.

Und dann geht es um die Kunst des Zuhörens. Emotionale Einsamkeit beginnt meistens damit, dass Menschen erleben, dass ihnen nicht mit wirklichem Interesse zugehört wird. Irgendwann hören diese Menschen dann auf zu sprechen, sich mitzuteilen. Sätze wie: «Oh ja, das kenne ich auch!» «Das darfst Du nicht so persönlich nehmen!» Das wird schon wieder!» «Das nehme ICH nicht so wahr»; all die Sätze zeigen, dass dem Zuhörenden der eigene Fokus wichtiger ist als das Verständnis für die Situation und Gefühlswelt des Gegenübers. All diese Sätze sollten wir im Gespräch zu vermeiden versuchen. Menschen, die es endlich geschafft haben, sich zu öffnen, ziehen sich sonst schnell wieder in ihr Igeldasein zurück.

Fragen nach Hobbies, guten Erlebnissen oder Reisen sind ein neutraler Einstieg in ein gutes Gespräch. So erzählte mir eine Freundin, dass es ihr so sehr geholfen habe, dass ihr Gegenüber sie gebeten habe, doch die Musik auszumachen, damit sie besser zuhören könne. Da habe sie gespürt: «Mein Gegenüber ist bei mir».

Eine andere Freundin erzählte mir, dass wenn ihre Freundin am Ende des Ge-

spraches kurz das Gehörte zusammenfasse, sie spüre: «Ja, meine Freundin hat mir echt und offen zugehört».

Einen gemeinsamen Spaziergang anbieten: Stellen Sie sich vor, Sie gehen gemeinsam an der Aare entlang oder im Wald, nebeneinander in die gleiche Richtung. Sie müssen sich nicht in die Augen schauen, was die Hemmschwelle senkt und den Mut, sich zu öffnen, stärkt.

Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind, lernen erst mit kleinen Schritten, Mut aufzubauen, Vertrauen zu finden. Dafür brauchen sie unsere ehrliche Zuwendung und Empathie.

Ein erster Schritt kann immer das Lächeln im Hausflur sein. Auch dazu fällt mir Folgendes ein: Als junge Frau, noch alleinstehend und neu in der Agglomeration Bern wohnend, war ich grippekrank zuhause. Irgendwie nach drei Wochen läutete meine Hauswartfrau und fragte nach, ob es mir gut gehe, ob ich etwas bräuchte. Sie habe mich nun doch schon eine Zeitlang nicht mehr gesehen. Nein, das ist nicht übergriffig. Dieser Besuch gab mir die Sicherheit, dass ich nicht einsam bin.

So viele kleine erste Schritte, die wir machen können.

Was bleibt:

Einsamkeit ist keine Diagnose, erst die Folgen davon führen zu medizinischen Problemen. Wir können niemanden zwingen, seine Einsamkeit aufzugeben, aber wir können uns anbieten und da sein.

Einsamkeit ist keine Einbahnstrasse. Es gehören zwei dazu: die eine Seite, die erkennt, dass ein Einsamkeitsproblem besteht, das angegangen werden soll und die andere Seite, die sich mit ehrlichem empathischem Zuhören und Dasein anbietet, die wichtigen ersten Schritte und dann nicht nur die ersten Schritte unterstützend zu begleiten.

Text: D. Ambrosio; MAS Mental Health; Seniorenverein Münchenbuchsee

Der Fraubrunnen Anzeiger bedankt sich bei Dorothea Ambrosio für die wertvollen Inputs aus ihrer langjährigen Berufstätigkeit.



Unterschied zwischen Alleinsein und Einsamkeit.