

Alleine sein gegenüber einsam sein

Ein allgegenwärtiges Thema, wie „im Stillen, Dunkeln“.

Einsamkeit. Ein Thema, worüber gerne geklagt wird, oder, wie der Wiener so schön sagt, „geraunzt“ wird, zB auch im bekannten Wiener-Lied. Doch man mag sich nicht so gerne dazu „bekennen“

In der nackten Realität ist es für Menschen die betroffen sind sehr leidvoll, und kann zur todbringenden Erkrankung führen. Einsamkeit kann auch als Gefängnis empfunden werden. Vor allem, wenn man sich nicht damit auseinandersetzen möchte. Häufig fehlen auch die Perspektiven dafür, die man nicht (mehr) sehen kann, fehlen auch Mut und Kraft, die Situation genauer anzuschauen. Somit fehlt auch eine Perspektiven (Aussicht auf zB mögliche Veränderung), so bleibt das immer auch leidvolle Gefühl - so „ganz alleine“ zu sein. In sehr fortgeschrittenem Stadium des Gefühls des „Verlassenseins“, kann man wahrscheinlich „den Freund, das gute Gespräch“ nicht mehr wahrnehmen, wird beides als nicht vorhanden empfunden. „Anlaufstellen“ sind meist auch der Hausarzt und die Apotheke, vor allem in Zusammenhang mit „körperlichen Signalen“. Seit ca. 20 Jahren gibt es nun auch die von den Krankenversicherungsträgern anerkannte, professionelle Hilfe, die psychotherapeutische Behandlung.

Wir wollen unterscheiden: Wie benennen wir unsere Gefühle des Alleine-Seins, der Einsamkeit? Hier einige Übersetzungen aus dem Griechischen und deren Bedeutung:

μονος, μοναδικος (monos, monadikós)- alleine, alleinig auch einzigartig sein – mit allen eins sein, mit mir selbst sein, meinem Selbst sein, eins mit allen sein....

ερημος (érimos)- einsam sein, auch „Wüste“, menschenleer, arm
„in die Wüste geschickt werden“ kennen wir aus unserem Sprachgebrauch – dem Verfall, dem Verhungern, (im Tierreich) den „Freißfeinden“ preisgegeben

εγγιζω (Altgriechisch), **άγχος, αγωνία** (engisso, áchos, agonía): sich nähern, **eng**. Hierher paßt auch die Bedeutung von "Angst". Angst als Enge (Versuns – die Liebe – die größte Möglichkeit der inneren Ausdehnung).

κοντά (kondá): Nähe - Kontakt

Was bedeutet, alleine sein, oder sich einsam fühlen?

Als Individuum, **alleine** im sozialen System: – wie kommunizieren, begegnen mir die anderen im näheren und weiteren Umfeld? Wie habe ich Kontakt mit den anderen? Wir stehen immer in Beziehung zu unserer Umwelt, zum Anderen, es gibt keine Nichtbeziehung.

Ich kann mich zurückziehen, um Ruhe zu haben, abzuschalten, meinem Selbst freien, Raum geben, und um Kraft zu schöpfen. Das kann etwa in der Natur sein, im Gebet, oder auch in einem geschlossenen Raum sein. Es dient meiner Mitte, um im Getriebe der lauten Umwelt oder der vielen Reize wieder mich selbst wahrnehmen zu können.

So ein persönliche Rückzug kann mir gut tun, mich wieder stärken in Beziehung zu meiner Umwelt, meinen Aufgaben und mich auf dem Weg zu meinen Zielen weiter gehen lassen. Es ist auch wichtig mit meinem Selbst dem Selbst der anderen begegnen zu können. Dieses Alleine-Sein, für sich sein hat einen großen Wert, ich schätze damit mich und mein Selbst.

So finden Begegnungen der Wertschätzung statt. Weil ich wert bin, bist es auch Du.

Es gibt aber auch ein Alleine-sein, das zum sozialen Rückzug werden kann (zB bei **Angst und Depression**), unreflektiert geschieht es schleichend, und kann aus den sozialen Bindungen führen. Bis ich es merke, bin ich weit weg

Ein Beispiel (für Viele): **Olga** ist über **80 Jahre** alt (Post-Traumatische Belastungsstörung). Schwere Kindheit (Krieg und Entwurzelung), mühsamer Aufbau einer neuen Existenz, viele sind betroffen, der Zusammenhalt der Familie und hier auch der Glauben (!) sind ein „Vorteil“ in dieser schweren Zeit. Nach längerer Zeit kann „das Trauma (die seelische Verletzung durch die Erfahrungen seit der Kindheit) auftauchen“. Die erste Ehe bleibt kinderlos, wird getrennt. Die zweite Ehe ist gut, bis der Mann stirbt. Im

Laufe der Zeit gibt es mehrere dramatische und „retraumatisierende“ (in altes Trauma zurückführende) Ereignisse in der gesamten Familie: Krankheit (Krebs) und Verlust (Selbstmord)“. Was kann man da daran ändern? Auf das Gute, das Glück im Leben schauen? Ja, aber - der verstorbene Mann fehlt schon sehr! Ins Summe fühlt man sich „zurückgelassen“ und ferne dem ursprünglich gewünschten Lebensglücks. Olga hat mehrere „Leidensgenossinnen“, sie ist in einer „Familie“, ihrer Pfarrgemeinde, gut aufgehoben.

Ebenso gibt es einen „gelenkten Rückzug“ (zB bei **Mobbing**), der mich aus sozialen Bindungen ausstößt. Bis ich es so richtig benennen kann, kann ich schon sehr geschwächt, mutlos und krank sein.

Hier ist Paul, 14 Jahre alt, (Verlassensangst im Kindesalter). Als junges Kind war Zeuge eines wahrlich folgenschweren Unfalls einer nahen Bezugsperson. Alltag: „Meine Eltern sind geschieden, mein Vater lebt in der Schweiz, dort haben wir alle gelebt, bis ich ca. 6 Jahre alt war. Mein Vater kommt eigentlich aus Ghana, meine Mutter ist Österreicherin. Beide Eltern lieben mich, auch wenn es nicht immer so aussieht, ich liebe meine Eltern auch. Ich lebe gerne in Wien, gehe hier zur Schule. In meiner Schule könnte es so schön sein. Wenn die Mitschüler nicht manchmal überdreht wären. In der Schule muß man Gewalt aushalten können. Warum merken meine Lehrer nicht, wie sehr ich am Wissen interessiert bin? Mein Direktor mag mich nicht, weil ich schwarz bin. Mögen mich die anderen? Ich mag Menschen! Hier steht ein Schulwechsel bevor. Paul ist ein ausgesprochen intelligenter und sozial begabter Bursche. Seine Familie ist sehr bemüht. Sein Opa hat auch einmal „viel aushalten“ müssen. Mobbing und Gewalt sind alleine nicht zu bewältigen. Die Familie kann auch Unterstützen.

Eine weitere Möglichkeit mich von anderen zurückzuziehen ist (zB bei „**Burnout**“), wenn ich beginne unter der Last meiner Aufgaben zu verschwinden. Mir fällt es nicht so bald auf, denn ich bin bemüht, meine Aufgaben zu erledigen, alles gut und „richtig“ zu machen, merke nicht, wie ich die anderen und zum Schluß mich selbst ganz aus den Augen zu verlieren.

Das ist Gabriele, 42 Jahre alt. (Panikattacken, Depression, Gefühl von „Ausgebrannt-sein“). „Alles muß genau für mich passen, sonst vermag ich es nicht“. In meinem (inneren) engen Raum bin ich wie gefangen. Ich habe keine Kraft mehr, ich kann kaum mit Öffis fahren; auch weiß ich nie genau, wie viele Stunden am Tag ich unter Menschen aushalten kann. Früher habe ich viel gearbeitet. Ich mußte damals meinen Sohn und mich alleine durchbringen. Meine Eltern haben auch immer viel gearbeitet. Meinen Sohn habe ich nur „schwer hergegeben“ (er heiratete), ich habe immer alles perfekt machen wollen, und es ist mir glaub' ich auch gelungen. Aber heute, kann ich Verantwortung nicht mehr tragen. Erschöpfung und Angst kosten mich alle Kraft. Ich kann mir nur sehr langsam bewegen.

Häufig merken wir, wie Menschen sich in die Krankheit bzw. auch eine **Sucht** zurückziehen. Wer hier sucht wird nicht finden, hat das Finden als Ziel längst aus der Hand und aus der Sicht gegeben. Hier wartet sehr rasch die Einsamkeit.

Zum Beispiel bei **Roland, 39 Jahre** alt, hat sehr früh Mutter, und bald auch seinen Vater verloren; als er ein Kind ist, darf er nicht ins Spital zum Vater. So sieht er ihn erst beim Begräbnis wieder (Beim Tod der Mutter war es ähnlich). Er bleibt als jüngstes Kind im Kreise seiner älteren Geschwister. Er bricht eine Schule (HTL) ab; gut schafft er eine Ausbildung im Bereich Gastronomie. Früh verschuldet er sich, seine Partnerschaften lassen ihn „leer“. Später wird er Vater zweier Kinder, er arbeitet als Fahrer. Durch Medikamenteneinnahme die er dringend braucht (Antidepressiva) kann er nicht mehr fahren. Der Alkoholkonsum, der lange „Gewohnheit“ war, ist nun Sucht. Nun sucht er sich Hilfe, und (sehr) langsam beginnt er zu erkennen. Er leitet einen Privatkonkurs ein. Zum Entzug wird er „gezwungen“ (drohende Kindesabnahme), die Familie „zerbricht“. Was nach „alles ist aus“ wirkt, ist Rolands persönlicher Neuanfang. Durch seinen „tiefen Fall“ hat er den „Boden wieder gespürt“ und sich aufrichten können. Seiner „Sucht“ hat er mit „Ziel“ ausgetauscht. Heute leben beide „Kinder“ bei ihm, er wird seine Schulden bald beglichen haben. Er hat die Verantwortung für sich und sein tun, selbst in die Hand nehmen gelernt.

Beispiel 2: **Mike, 11 Jahre** alt (Adipositas/Eiß-Sucht, Bindungsstörung). Mike hat gelernt „ich bin niemand, wenn ich nicht da bin, dann ist es für Euch auch gut“. Er kann nur spüren: Ihr nehmt mich und meine Bedürfnisse (Urbedürfnis, Urvertrauen, ich will wachsen/mich entwickeln) nicht wahr! Ich habe mir eine „Schutzmauer“ geschaffen (adipös) – doch damit ist es für mich noch schwieriger. Mama und Papa mögen sich schon lange nicht, und mein Stiefvater, der ist echt gemein. Und wer glaubt überhaupt an mich? Wie schwer haben es Kinder, die in früher Jugend schon das Gefühl der Einsamkeit wahrnehmen,

nicht benennen können? Die Eltern schaffen die Aufgabe nicht, das zu verstehen. Was „muß“ Mike noch alles „inszenieren“ (Verhalten), um endlich verstanden werden zu wollen, und wem kann er vertrauen? Wann darf die Einsamkeit aufhören? Er braucht Eltern UND Lehrer dazu. Es wird daran gearbeitet.

Was bringt die Menschen dazu, sich zurückzuziehen? Ist es aus einer Verzweiflung heraus, ich werde in meinem So-sein nicht wahrgenommen? Stelle ich die Werte in meinem Leben so sehr in Frage, weil sie scheinbar nichts gelten, oder, weil ich meine Werte darin nicht finden kann?

Zum Beispiel bei **Peter, 52 Jahre** (Transgender), fühlt sich mit seiner Seele und seinem So-sein „im falschen Körper“. „Ich bin in meinem Inneren, mit Herz, Hirn und Seele eine Frau. Wie soll ich so, in einem männlichen Körper, weiterleben können? Ich will endlich, daß mein Körper zu mir als Frau paßt. Wer weiß schon, wer ich wirklich bin? „Fünfundzwanzig Jahre habe ich es ausgehalten, wenn es so bleiben muß, dann mache ich Schluß!“ Peter ist verheiratet, hat Kinder. Auf der Suche nach seinem wahren Selbst hatte er sich gefunden. Viele „körperliche Symptome“ (Müdigkeit, Kopfschmerz ...) waren verschwunden. Die Mühe, als Bub, als Mann zu funktionieren, war vorbei. Peter ist nun Petra, hatte Glück, eines der wirklich wenigen Beispiele, wo die Familie und der Job bleiben: Die Ehefrau ist geblieben, die Kinder lieben ihre jetzt „zweite Mama“. Heute ist Petra eine glückliche Frau. Auch, weil es in unserer Gesellschaft nicht mehr „bestraft“ wird.

Liebe und Anerkennung, Zuwendung und Vertrauen sind Grundvoraussetzungen für gutes Gedeihen und die Entwicklung eines Kindes im Leben, also, ein hoher Wert. Liebe ist Austausch, etwas das wir empfangen haben geben wir weiter. Anerkennung als Zustimmung „zu mir, zu Dir: Ich bin liebenswert, weil ich bin. Liebe und Zuwendung, Bestätigung meines Selbst, können mich gesund halten (und machen). Wie erleben wir den Wert „Leben“ in unserer Gesellschaft, im „Kleinen“, in der Familie, im „Großen“ in der Gesellschaft. Gibt es etwas, das darüber hinaus geht?

Aktuell 2018/2019 gibt es viele Gedenktage. Tage, die für uns heute von großer Bedeutung sind: 1. Republik, 2. Republik, Wahlrecht für Frauen Wir denken aber auch an „Anschluß ans Reich“, Pogrome, Verfolgung und Konzentrationslager. Wir denken an das staatlich angeordnete Unrecht, und die Menschen, die den Krieg, die Verfolgung, den Holocaust überlebt haben, oft, als EINZIGE ihrer Familie, die alles verloren haben, Heimat, Haus, Ausbildung, Freunde, alles was wichtig gewesen ist. Die wenigen noch lebenden „Zeitzeugen“ können UNS heute Mut und Kraft vermitteln. Manchmal läßt uns das staunen. Da erkennt man deutlich, vergleichen wir die Situation und die Lebensmöglichkeiten vor ca. 90 Jahren bis heute, was ist wesentlich? Gefühl der Einsamkeit?

Es gibt Geschehnisse, die „Betroffene“ heute noch nicht in Worte fassen können: da gilt es für uns nur demütig das Leid wahrnehmen, manchmal gemeinsam zu weinen, den „Zustand zu teilen“, mit-empfinden. Ändern läßt sich hier nichts. Vielleicht hilft es, die „An-Erkennung“ zu spüren.

Manche „Überlebende“ konnten nach längerer Zeit, im neuen Leben“ wieder Freude gewinnen, weiterleben. Sie waren damals noch sehr junge Kinder. Kann es sein, daß sie das Leben deshalb so sehr schätzen, weil sie dem Tod in die Augen schauen mußten, in einer Hölle des Mordens waren? Manchmal habe ich den Eindruck, sie leben auch, weil ihre Angehörigen es nicht mehr können. Ihnen zu Ehren.

Wir kennen in der Zwischenzeit neue Herausforderungen: eine digitalisierte Welt – Smartphone, Onlinespiele, Onlineshop, Selbstbedienungskassen, Kassenmaschinen, „Dienstleistungs-Roboter“. Bessere Lebensqualität, eine bessere Welt? Eine Reise zwischen Sucht – und - ein neuer Weg in die Einsamkeit? Verlieren wir unsere analoge Identität? Wie leben wir Beziehungen in einer digitalen Welt? Wer „ins Viereck“ (Bildschirm) schaut, kann in einer komplexen, anderen Welt landen, wie in einem online-Spiel. Dabei können die Grenzen zur Wirklichkeit verschwimmen und ich erkenne nicht mehr, wie ich aus „meiner Realität“ herausgehe, entschwinde, nicht mehr erreichbar bin mich selbst verliere.

Wer seine Identität nicht kennt, oder verliert, verliert auch sein Gewissen (das Wissen über mich und die anderen Menschen). Identität und Gewissen machen mich zum Gemeinschaftswesen.

Was brauchen wir heute?

Wir sind analoge Wesen. Mit all unseren Eigenheiten, die uns auch einzigartig machen. Bin ich Frau, bin ich Mann. Wie will ich Frau/Mann sein? Was habe ich dafür „gelernt“, wie wurde ich geprägt. Wie gehe ich

mit meinem Körper als Wohnung von Geist und Seele um? Mein Stoffwechsel steuert bzw. gibt Möglichkeiten fürs Leben. In welchem Umfeld wachse ich auf, bin ich willkommen? In welchem Kontinent, in welches Land werde ich geboren? Wie sind die „äußeren“ Umstände, wie prägen mich der Umgang mit Konflikten und Harmonie in meiner kleinen und erweiterten Familie? Wer bin ich und was glaube ich? Was ist mein Auftrag?

Wird der Mensch als analoges (übereinstimmend, entsprechend, gleichartig, identisch, ähnlich, vergleichbar) Wesen noch gebraucht? Carl Sagan sagte in seinen „Kosmos-Sendungen“ über den Menschen im Kosmos/Raum - „we will adapt“ - Wir werden uns anpassen.*

Der Mensch lebt auf unserer Erde (laut stern.de/panorama/wissen) ca 2,8Mio Jahre. Im christlichen Glauben ist der Mensch als Höhepunkt der Erschaffung der Erde zu sehen. Die Schöpfungsgeschichte wird (laut James Ussher, im Jahr 1650) auf 4004 vor Christus datiert. Zwischen dem Schöpfungsauftrag „Macht euch die Welt Untertan = seid verantwortlich für die Welt“ und „wir passen uns an“ liegen Jahre und „Welten“. Fühlte sich der Mensch, ursprünglich so alleine in seiner „bevölkerungsarmen“ Umwelt auch Einsam?

Fest steht, wir alle haben „unsere Aufgaben und Nöte“ im Leben. Jede „Not“ wiegt schwer auf der Seele. Einige von uns haben dafür Ressourcen (Hilfsquelle, Reserven / Kompetenzen und Kräfte) zur Verfügung, andere wenige bis gar keinen.

Für jeden Menschen ist es wichtig, in einer Gemeinschaft mit Wertschätzung, Respekt und Liebe leben zu können. Einer Gemeinschaft wo „so-sein“ und „anders-sein“ einen Platz haben, gleich wertvoll sind. Einer Gemeinschaft in der man mit seinem Selbst wert ist, würdig und geschätzt, wo man andere genau so lieben und schätzen kann. Angenommen sein.

Nein, keine „Heile Welt“, sondern ein ständiges Betätigungsfeld, mit Herausforderungen leben zu können, sich gegenseitig unterstützen dabei, und auch der Aufgabe, mich mir selbst zu stellen.

Unsre Gemeinschaften in den Pfarrgemeinden haben dafür offene Türen, und wer mag, kann die angebotenen Hände ergreifen.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, ein Mensch der glauben kann, in einer kirchliche Gemeinschaft eingebunden ist, hat einen guten Halt im Leben.

Mit Jesus bist Du nie mehr alleine ein Taufversprechen.

Alle Beispiele aus der Praxis sind anonymisiert, die Namen frei erfunden, in Stichworten das Thema angedeutet. Inhalte können beim Lesen an ähnliche Situationen erinnern, unabhängig vom Beispiel.

** alle Quellen aus Wikipedia. Griechisch-Übersetzungen aus Pons-Wörterbuch*

Eva Elisabeth Ouřada,
Psychotherapeutin,
Gemeindeglied in Simmering,
MA efa-Wien.