

Solonummer

Das Gefühl, ganz alleine auf der Welt zu sein, kann jeden treffen. Nach einer Trennung, einem Umzug oder einfach, weil einen keiner zu verstehen scheint. vigo hat mit vier jungen Menschen über ihre Erfahrungen gesprochen.

> „Wie viele Menschen heute tatsächlich unter Einsamkeit leiden, lässt sich schwer abschätzen“, sagt Dr. Doris Wolf, Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin und Autorin des Buches „Einsamkeit überwinden“. Das Problem: Die Betroffenen schweigen, schämen sich, fühlen sich als Versager. Das Thema wird zum Tabu. „Aus meiner eigenen therapeutischen Erfahrung heraus würde ich aber sagen, dass das Phänomen zunimmt.“ Gerade junge Leute müssen heute flexibel und mobil sein, wenn sie einen Ausbildungs- oder Arbeitsplatz suchen. Und das bedeutet eben oft, dass sie alte Freunde zurücklassen und sich einen neuen Bekanntenkreis in einer anderen Stadt aufbauen müssen. Wenn das nicht gleich klappt, kommt schnell das Gefühl einsam zu sein. „In dieser Situation ist es wichtig, erst mal

zu akzeptieren, dass man alleine ist. Das Festklammern am alten Freundeskreis macht neue Kontakte besonders schwer“, erklärt Dr. Wolf. Wer bei Null anfängt, sollte sich überlegen: Welche Interessen habe ich? Wo treffe ich Gleichgesinnte? Sind die gefunden, gilt es, die Anforderungen an sich und die anderen nicht zu hoch anzusetzen. Freundschaften entwickeln sich. Wer in der Anfangsphase zu große Erwartungen hat, wird schnell enttäuscht. Das kratzt am Selbstwertgefühl und macht es noch schwerer, unbefangenen auf neue Leute zuzugehen. „Egal, aus welcher Situation heraus man einsam ist – am wichtigsten ist eine positive Einstellung zu sich selbst. Wenn die über einen längeren Zeitraum hinweg nicht da ist, sollte man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen“, rät die Therapeutin.

Daniel Freienstein



JOSEFINE LEHMANN, 20

MACHT IN HAMBURG EINE AUSBILDUNG ZUR REISEVERKEHRSKAUFFRAU.

„Im Januar 2004, genau an meinem Geburtstag, kam die Nachricht: Ich hatte einen Ausbildungsplatz in Hamburg. Zuerst war ich natürlich heilfroh. Doch dann kam bei mir und meinem damaligen Freund Steffen die große Traurigkeit. Denn es war klar, dass er in unserer Heimatstadt Guben in Brandenburg bleiben würde und wir uns nur an den Wochenenden sehen konnten. Unter der Woche in Hamburg war ich dann erst ziemlich alleine. Zum einen, weil es mir schwer fiel, mit den Leuten dort in Kontakt zu kommen. Natürlich haben die meisten schon einen festen Freundeskreis und sind dadurch nicht so offen für neue Bekanntschaften. Zum anderen lag es auch daran, dass ich fast jedes Wochenende nach Hause fuhr und an den Abenden nach der Arbeit nur noch mit Steffen telefonieren und meine Ruhe haben wollte. Richtig schlimm war es, wenn ich mal ein Wochenende nicht in Guben war. Ich saß allein in meinem Zimmer, habe ferngesehen und mir gedacht: Das darf doch nicht wahr sein. Jetzt bist du in dieser Großstadt, alle anderen sind unterwegs und du hockst hier rum. Irgendwann kam der Wendepunkt. Da habe ich mich hingeworfen, überlegt, was eigentlich schief läuft und beschlossen, mir mein eigenes Leben in Hamburg aufzubauen. Zu dieser Zeit habe ich mich auch von Steffen getrennt. Mittlerweile habe ich in der Berufsschule eine gute Freundin gefunden und das Gefühl in Hamburg Fuß zu fassen.“



MAX MAYER, 24

STUDIERT SÜD-OST-ASIENKUNDE IN PASSAU, ARBEITET UND LEBT IN FRANKFURT AM MAIN.

„Ich bin in München aufgewachsen und war nach dem Abi ein Jahr lang als Zivi in Frankfurt am Main. Nebenher habe ich noch am Flughafen gejobbt. So blieb natürlich nicht viel Zeit, um mir einen neuen Freundeskreis aufzubauen. An den Wochenenden bin ich oft nach München gefahren, wo ich aus meiner Schulzeit noch Leute kannte. Aber weil ich doch die meiste Zeit in Frankfurt war, hat sich auch das zusehends ausgedünnt. Nach dem Zivildienst bin ich wieder nach München gegangen und habe gearbeitet. Dabei habe ich es verpasst, die paar Kontakte zu pflegen, die ich in Frankfurt hatte. Irgendwann stand ich dann ziemlich alleine da. Also habe ich mir gedacht: wenn dich hier ohnehin nichts bindet – ab nach Australien. Nach meiner Rückkehr vier Monate später habe ich erst in München gejobbt und bin schließlich zum Studieren nach Passau gezogen. Weil ich aber mit dem Studium unzufrieden war, hat es mich wieder nach Frankfurt verschlagen, wo ich jetzt bei einem Verlag arbeite. Nebenbei versuche ich, mein Vordiplom in Passau zu schaffen. Das bedeutet allerdings wieder, dass ich wenig Zeit für soziale Kontakte habe. Manchmal, wenn ich ausnahmsweise nicht in Arbeit erstickte und etwas unternehmen will, merke ich, dass ich niemanden habe, den ich einfach mal anrufen könnte. Und dann denke ich: Du verpasst deine Jugend und die Freundschaften, die man in dieser Phase fürs Leben knüpft. Ich überlege zurzeit noch, aber wahrscheinlich gehe ich zurück an die Uni, um mir endlich einen Lebensmittelpunkt aufzubauen.“

JULIA FISCHER*, 24

STUDIERT PUBLIZISTIK UND ARBEITET NEBENHER BEI EINER FACHZEITSCHRIFT.

„Das Gefühl einsam zu sein, kam bei mir schon während der Schulzeit. Als alle um mich herum anfangen auf Feten zu gehen. Ich selbst kam mit diesem ständigen oberflächlichen Smalltalk dort absolut nicht klar. Um nicht als Partymuffel zu gelten, bin ich ab und zu mitgegangen, habe mich aber immer extrem unwohl gefühlt. Ich habe es mit Alkohol versucht, aber auch das hat nicht funktioniert. Da entstand dann eine Art Leistungsdruck: Alle gehen auf Parties und haben Spaß, nur ich bekomme das einfach nicht hin. Heute weiß ich, dass darunter mein Selbstwertgefühl stark gelitten hat. Ich war irgendwann selbst davon überzeugt, dass ich ein langweiliger Mensch bin, mit dem man keinen Spaß haben kann. Ein, zwei gute Freunde, mit denen ich reden konnte, hatte ich zwar immer, aber wenn die mal nicht da waren, fühlte ich mich einfach nur allein auf der Welt. Dadurch kam dann schleichend eine Bulimie, mit der ich jetzt noch zu kämpfen habe. Aber seit einiger Zeit gehe ich zu einer Beratungsstelle und lasse mir helfen. Was das Gefühl der Einsamkeit betrifft, habe ich gelernt zu akzeptieren, dass ich mich im Getümmel nicht wohl fühle und tiefer gehende Gespräche schätze. Über Themen, die mich interessieren. Deshalb habe ich mich bei einem Chor angemeldet, wo ich Leute treffe, die Musik genauso lieben wie ich. Auch bei meinem Job habe ich mit Gleichgesinnten zu tun. Insgesamt geht es mir viel besser als früher. Man kann schon sagen: ich bin zuversichtlich.“

* Name von der Redaktion geändert





HELENA LÖCHNER, 21

STUDIERT ENGLISCH UND GESCHICHTE AUF REALSCHULEHRAMT IM BAMBERG.

„Ich war eineinhalb Jahre glücklich mit meinem Freund Derrick zusammen, als im Februar 2003 der Marschbefehl in den Irak kam. Derrick ist Amerikaner und war als Mechaniker bei der US-Army in Deutschland stationiert. Wir wussten beide nicht, was auf uns zukam. Der Krieg hatte noch nicht angefangen und keiner konnte irgendwas absehen. Trotzdem habe ich beim Abschied gedacht: In zwei Monaten ist er bestimmt wieder da, das hältst du durch. Am Anfang konnten wir noch E-Mails schreiben und er hat mich fast jeden Tag angerufen. Ende März haben die Amerikaner dann den Irak angegriffen. Von dem Zeitpunkt an habe ich vier Wochen nichts mehr von ihm gehört, ohne zu wissen, warum. Als ich in den Nachrichten Bilder von der Bombardierung Bagdads gesehen habe, bin ich vor Angst fast umgekippt. Ich konnte zwar mit Freunden drüber reden, hatte aber immer das Gefühl, dass sie mich nicht wirklich verstehen. Schließlich hatte keiner von ihnen jemals so was erlebt. In dieser Zeit habe ich mich extrem einsam gefühlt. Auch dann, wenn ich zur Ablenkung unterwegs war. Obwohl ich eigentlich nicht der Typ bin, der sich zurückzieht, habe ich manchmal alleine zu Hause gesessen, geheult, Fotos angesehen und Musik gehört, die mich an ihn erinnert hat. Am schlimmsten war die Unsicherheit: Ruft er nicht an, weil ich was Blödes gesagt habe? Will er nicht? Oder ist ihm was zugestoßen? Als er sich endlich wieder melden konnte, war ich erst einmal glücklich. Aber dann hat sich sein Aufenthalt immer wieder verlängert. Ein ganzes Jahr habe ich gewartet, ständig in Sorge, dass etwas passieren könnte.“

WER WAGT, GEWINNT

- In der Arbeit, der Schule, der Uni – es gibt überall Leute, die nicht wissen, was sie am Abend oder Wochenende treiben sollen. Der berühmte erste Schritt ...
- Manchmal wohnen wir mit richtig netten Menschen Tür an Tür und wissen es gar nicht. Einfach mal klingeln und hallo sagen!
- After-Work-Partys, Unifeten, Betriebsfeste ... In lockerer Umgebung kommt man schnell ins Gespräch.
- Bestimmt gibt es um die Ecke ein gemütliches Café oder eine witzige Bar. Auch wenn man nicht täglich vorbeischaud, nach einer Weile trifft man bestimmt bekannte Gesichter, mit denen man ein bisschen klönen kann.
- Stadtführungen, Vorträge, Kurse an der Volkshochschule, der Musikschule ... Hier findet man Gleichgesinnte und lernt auch noch was.
- Egal, ob Fitnessstudio, Sportverein oder Lauffreiweg im Park, Karate- oder Yogakurs. Man kann allein hingehen, bleibt es aber nicht lange. Abgesehen davon baut Sport Stress ab und vertreibt trübe Gedanken.
- Kontaktanzeigen sind in! Meist sind sie nach Rubriken wie Freizeit, Urlaub oder Partner sortiert. Warum nicht auf diesem Weg nette Leute kennen lernen? Oder selbst eine Anzeige aufgeben?
- Übrigens: In Ruhe den Lieblingsfilm gucken, stundenlang schmökern, den Schrank ausmisten, basteln, malen, spazieren gehen, Museen abklappern ... Zeit für sich selbst zu haben, kann etwas sehr Schönes sein!

ÜBER KURZ ODER LANG

Prüfungstress, Arbeitslosigkeit, Krankheit, nach einem Umzug in eine andere Stadt, dem Ende einer Beziehung oder dem Tod eines nahestehenden Menschen – es gibt viele Gründe, warum man sich zeitweise ganz schön allein und verloren fühlt. Experten sprechen in diesen Fällen von **>> temporärer Einsamkeit**. Fast jeder steckt im Laufe seines Lebens mal in solch einer Phase. Das hat sogar Vorteile: Man hat Zeit, sich an die neue Situation zu gewöhnen und sie anschließend aktiv zu verändern. Tendenziell steigt die Zahl der Menschen, die zeitweise einsam sind. Denn die sozialen Strukturen sind nicht mehr so fest wie früher. Familie und Freunde wohnen nicht mehr so oft in unmittelbarer Nähe und man wechselt häufiger den Arbeitgeber.

Fühlt man sich auch noch nach Monaten oder gar nach Jahren einsam, handelt es sich um eine **>> chronische Einsamkeit**. Problem: Das Selbstbewusstsein leidet. Betroffene befinden sich in einem Teufelskreis, da sie immer unsicherer werden und sich mehr und mehr in ihr Schneckenhaus zurückziehen. Gleichzeitig sind sie sehr misstrauisch gegenüber anderen und glauben, dass ihnen jeder nur Böses will. Wer seine Einsamkeit nicht aus eigener Kraft überwinden kann, braucht professionelle Hilfe. Der Hausarzt ist erster Ansprechpartner.