

„Mit uns selbst sind wir nie allein“

Einsamkeit war auch schon vor der Coronapandemie eine der Volkskrankheiten des 21. Jahrhunderts. Jedoch: Allein heißt nicht gleich einsam. Zeit, für sich richtig genutzt, tut unheimlich gut.

Text: Melina Mitternöckler



Christophs* Küche ist vollgeklebt mit Postern. Ein Schallplattencover an der Wand schreit „No Love, no dedication“. Er spricht langsam und greift sich immer wieder an den Kopf, wenn er davon erzählt, wie es früher war. Vor einigen Jahren, als das alles begonnen hat. „Eines Abends habe ich mit einem Freund einen Joint geraucht.“ Er schnipst mit den Fingern. „Und plötzlich war sie da, die Psychose.“ Es folgte jahrelange Isolation. Als es ihm besserging, fing er an, sein soziales Netz wiederaufzubauen – eine, wie sich herausstellte, herausfordernde Aufgabe.

„Da bin ich in Runden von fünf, zehn Leuten gesessen und habe mich komplett einsam und isoliert gefühlt.“ Christoph zieht die Wörter lang, lässt sie ausklingen. An den Satzenden geht er oft mit der Stimme nach oben. Seine Sätze klingen wie Fragen. „Ich hatte das Gefühl, zu niemandem mehr eine wirkliche Verbindung aufbauen zu können. Weil ich immer noch in mich gekehrt war und alles mit extremer Anstrengung zu tun hatte.“ Oft fühlte er sich außen vor. Die anderen haben neben ihm Pläne geschmiedet, er aber empfand sich wie ein Fremdkörper, der

ab und zu auftaucht und dann wieder weg ist, weil es aus gesundheitlichen Gründen nicht anders geht.

VOLKSKRANKHEIT.

Einsamkeit wird häufig als neue Volkskrankheit bezeichnet. Tatsächlich fühlten sich laut einer Studie der Universität Wien Anfang Juni letzten Jahres 34 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher

„Ich bin bei Freunden gesessen und habe mich komplett einsam gefühlt.“

CHRISTOPH, BETROFFENER

zumindest an manchen Tagen einsam. Pro Mente Austria nennt sogar noch höhere Zahlen: 20 Prozent seien es vor der Coronapandemie gewesen, inzwischen sei die Zahl auf 47 Prozent gestiegen.

Aber ebenso wenig, wie man unter Leuten automatisch nicht einsam ist, ist

* Name von der Redaktion geändert



Vom Alleinsein gesungen

Viele Künstler machen Einsamkeit und das Alleinsein zum Thema. Hier eine kleine Auswahl für die nächste Me-Time:

*„Du gehst am liebsten
mit dir aus*

*Kennst dich mit
dir am besten aus*

*Wenn du dich dann
nachts berührst*

*Und du deine Nähe
spürst*

*Denn du weißt,
wie's dir gefällt*

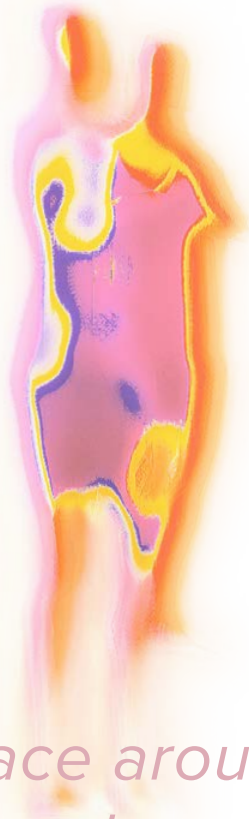
*Wie du es dir machst,
macht es dir niemand
auf der ganzen Welt“*

„Alles Gute“, Faber



man nicht sofort einsam, wenn man allein ist: Manche Menschen können viel und gern allein sein und die Zeit mit sich als Kraftquelle nutzen. Kommen aber zusätzlich Gefühle von Traurigkeit, Hilflosigkeit oder innerer Leere hoch, spricht man von Einsamkeit. „Das hängt auch mit Ausgeschlossenheit, Isolation und fehlender Zugehörigkeit zusammen“, erklärt Melanie Hausler, Psychologin und Trainerin für Positive Psychologie in Innsbruck.

Für Christoph ist klar: „Der Mensch braucht das Kollektiv wie die Luft zum Atmen.“ Das ist nicht nur sein subjektives Bauchgefühl. Die Harvard Adult Development Study gibt ihm recht. Mehr als 80 Jahre Forschung haben ergeben, dass, wie es der gegenwärtige Leiter der Studie Robert Waldinger in einem TED-Talk ausdrückt, soziale Verbindungen gut und Einsamkeit giftig für den Menschen sind. Personen, die sich einsam fühlen, sind anfälliger für Krankheiten und leben kürzer. Pro Mente Austria begründet das damit, dass Einsamkeit chronischen Stress erzeugt. Um dem entgegenzuwirken, ist laut Waldinger nicht die Anzahl der sozialen Kontakte entscheidend, sondern deren Tiefe.



Psychologin Melanie Hausler sieht das ähnlich. „Wir alle haben neben den körperlichen Grundbedürfnissen auch psychische Grundbedürfnisse. Die wichtigsten sind positive Beziehungen, Autonomie und Kompetenz. Fühlen wir uns einsam, sind diese Bedürfnisse meist unzureichend erfüllt.“ Die Verbindung zu anderen Menschen ist also wichtig und gesund. Die Verbindung zu sich selbst aber ebenso. Es

brauche eine Balance aus Entspannung und herausfordernden Zielen. Vor allem dann, wenn der Alltag eng getaktet ist. Das kann mit sogenannter Me-Time gelingen.

„SOZIALE BATTERIEN“.

Christophs Freundin Marlene kommt in die Küche und setzt sich neben Christoph. Nach kurzer Zeit bringt sie sich ein und erklärt ihre Sicht der Dinge. „Ich verbringe gern Zeit mit mir und versuche das auszubalancieren“, sagt sie. Wenn sie gerade keine „sozialen Batterien“ habe, mache sie auch nichts mit Leuten. „Dann gehe ich zwei Stunden mit meinem Hund spazieren oder ich zocke, schaue Serien, höre Musik oder lese.“ Ihrer Ansicht nach müsse man mit sich selbst ehrlich sein, sich darin üben, die eigenen Gefühle zu reflektieren, und sich eingestehen, wenn man gerade keine Kraft hat, um die sozialen Kontakte zu pflegen.

Früher habe sie oft gedacht, sie verpasse etwas. „Aber das ist Bullshit. So oft bin ich irgendwo gesessen und habe mir gedacht: Boa, ich pack das gerade gar nicht. Eigentlich habe ich keine Lust, hier zu sein.“ Sicherheit, ihren Gefühlen vertrauen zu können, gibt ihr der stabile Freundeskreis. Auch wenn ihre Me-Time einmal länger ist, kann sie drauf zählen,

*„Space around me where
my soul can breathe*

*I've got body that
my mind can leave*

*Nothing else matters,
I don't care what I miss*

Company's okay

Solitude is bliss

*There's a party in my head
and no one is invited“*

„Solitude is a bliss“, Tame Impala



**„Allein zu sein ist Teil
der Selbstfürsorge.“**

**MELANIE HAUSLER, PSYCHOLOGIN
UND TRAINERIN FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE**

dass dann, wenn sie ihre Freundinnen wieder braucht, diese auch für sie da sein werden.

SELBSTFÜRSORGE.

Die richtige Mischung macht es also aus. „Die soziale Zeit erfüllt das Bedürfnis nach Verbundenheit, die Me-Time das

*„Wenn der Frühling kommt
und deine Seele brennt*

*Du wachst nachts auf aus
deinen Träumen*

*Aber da ist niemand,
der bei dir pennt*

*Wenn der, auf den du wartest,
dich sitzen lässt*

Halt dich an deiner Liebe fest

Halt dich an deiner Liebe fest“

„Halt dich an deiner Liebe fest“, Ton Steine Scherben

Bedürfnis nach Autonomie und Erholung“, erläutert Hausler. Allein zu sein sei ein Teil der Selbstfürsorge. Wenn man es nicht gewohnt ist, mit sich selbst Zeit zu verbringen, könne es helfen, langsam damit zu beginnen. Erst einmal minutenweise oder verbunden mit einem gewissen Fokus, etwa Musikhören, Spazierengehen oder Entspannungsübungen.

Möglich ist auch das klassische Wohlfühlprogramm Wellness oder autonomes Sporteln. Allerdings könne es sein, dass sich die Me-Time nicht sofort gut anfühlt. Trotzdem sei sie wichtig. „Wenn man sich die Zeit bewusst gönnt und herausfindet, was einem guttut, wird es sich immer besser und besser anfühlen. Der eigene Körper wird immer verlässlicher zeigen, welches Bedürfnis er gerade hat“, sagt die Psychologin.

Um während der Me-Time nicht in ein Einsamkeitsgefühl zu rutschen, ist es wichtig, den Selbstwert zu stabilisieren und das Selbstmitgefühl zu trainieren. Das kann etwa durch das Fördern der eigenen Charakterstärken, zum Beispiel Kreativität, Humor oder Dankbarkeit, geschehen. Denn: „Wir brauchen nicht nur positive Beziehungen zu anderen Menschen – sondern auch zu uns selbst. Wenn wir uns auch uns selbst verbunden fühlen, wird das Gefühl der Einsamkeit gelindert. Mit uns selbst sind wir nämlich genau genommen nie allein“, so Hausler.

Nach drei Stunden Gespräch atmet Christoph tief durch. Marlene sitzt neben ihm und streichelt ihren Hund. „Heute Abend brauche ich definitiv Me-Time“, erklärt Christoph. ■

Selbstwert und -mitgefühl stärken

In ihrem Buch „Glückliche Kängurus springen höher: Impulse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie“ stellt Melanie Hausler unter anderem die Übung „Sonnenstrahlen“ vor.

So geht's: Überlegen Sie sich für verschiedene Lebensbereiche, welche Aktivitäten und Situationen bei Ihnen zu positiven Gefühlen (wie Freude, Vergnügen, Dankbarkeit, Entspannung, Interesse etc.) führen und erstellen Sie eine Liste mit circa 30 bis 40 Aktivitäten. Identifizieren Sie dann die Tätigkeiten, die Sie gerne häufiger ausführen würden. Nehmen Sie sich dann Ihren Kalender hinzu und planen für die kommende Woche täglich einen kleinen „Miniurlaub“ ein. Wichtig ist dabei, dass es sich um kleine und realistische Dinge handelt – zum Beispiel eine Tasse vom Lieblingstee trinken oder das Fenster öffnen und ein paar tiefe, achtsame Atemzüge nehmen.



Weitere Tipps und Tricks, um das eigene Wohlbefinden zu stärken, gibt es ebenfalls in ihrem Buch.

Melanie Hausler: *Glückliche Kängurus springen höher: Impulse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie*, 256 Seiten.