# Raus aus der Einsamkeitsfalle

**EINSAMKEIT ::** Sie zählt zu den stärksten Gefühlen überhaupt. Sie kann ein kurzes vorübergehendes Phänomen sein oder aber zu einer unerträglichen chronischen Belastung werden. Oft wird sie durch äußere Umstände hervorgerufen – wie etwa den Beginn des Studiums. Wie gut wir mit ihr fertig werden, hängt aber vor allem von unserer Persönlichkeit ab. Was führt bei wem zu Einsamkeit? Wie äußert sich dieses Gefühl? Und was kann man dagegen tun?

»Es ist ein Teufelskreis«, sagt die Soziologin Caroline Bohn, die ihre Dissertation über Einsamkeit geschrieben hat. Fühlt sich ein Mensch längere Zeit einsam, schwächt dies sein Selbstwertgefühl und verstärkt seine Unsicherheit. Schlechte Voraussetzungen, um aktiv neue Kontakte zu knüpfen. Denn in dieser Situation befürchtet man, vor den Augen der anderen negativ bewertet zu werden, lächerlich und dumm zu erscheinen, minderwertiger als die anderen zu sein oder Geringschätzung zu erfahren. Typische Gedanken in einer solchen Situation sind: »Ich weiß nicht, ob der andere an einem Gespräch interessiert ist. Am Ende lässt er mich abblitzen.« Oder: »Ich weiß nicht, wie ich ins Gespräch mit einem Fremden kommen kann.« Oder: »Wie peinlich wäre es, wenn ich ein Gespräch anfange und dann plötzlich nicht mehr weiter weiß.«

## »MAN KOMMT NICHT AUTOMATISCH IN KONTAKT« Interview mit der Mannheimer Psychotherapeutin Doris Wolf

**? Die Universität ist doch eigentlich ein Ort, der geradezu prädestiniert dafür zu sein scheint, Freundschaften fürs Leben zu finden. Warum fühlen sich trotzdem so viele Studenten einsam?**

: Einsamkeit ist primär Resultat einer inneren Einstellung und nicht der Situation. Jeder Einzelne von uns macht sich selbst einsam. Einsamkeitsgefühle entstehen, wenn wir denken, dass wir hilflos, ausgeschlossen, ungeliebt, unfähig, minderwertig, etc. sind. Sie sind die Folge unserer Einstellungen, die wir zu uns selbst, zu unserer Lebenssituation und der Zukunft haben. Der Impuls zum näheren Kontakt muss an der Universität von den Studenten selbst ausgehen. Man kommt nicht automatisch mit anderen in Kontakt.

**? Das Klima an den Universitäten spielt also keine Rolle für das Entstehen von Einsamkeit?**

: Doch, auch. In einem Klima, das von Prüfungsängsten und Konkurrenzdenken bestimmt ist, gedeiht Einsamkeit sicherlich besser als in einem angenehmen Umfeld. Leistungsdruck kann dazu führen, dass wir uns keine Zeit für soziale Kontakte nehmen. Gemeinsamer Spaß, Spontaneität und Genuss geraten in den Hintergrund. Dieser Einfluss ist umso stärker, je mehr wir auch selbst Perfektion von uns fordern. Konkurrenzdenken hindert uns daran, uns zu öffnen und Nähe zuzulassen. Wer den anderen als Feind sieht, wird sich nicht mit ihm verbünden oder keine echte Nähe zulassen.

**? Wie viel Nähe und wie viele Kontakte brauchen wir denn, um uns nicht einsam zu fühlen?**

: Viele Menschen verwechseln Einsamkeit mit Alleinsein. Sie glauben, dass sie sich zwangsläufig einsam fühlen müssen, wenn sie Single sind. Doch dem ist nicht so. Sicher haben Sie auch schon einmal erlebt, dass Sie sich im Kreise vieler Menschen plötzlich ganz einsam gefühlt haben. Andererseits haben Sie sich sicher auch schon einmal danach gesehnt, allein mit sich zu sein und die Ruhe zu genießen. Von Einsamkeit sprechen wir dann, wenn wir das Alleinsein oder Zusammensein mit anderen als Ausgeschlossensein und Verlassensein erleben. Momentane, vorübergehende Einsamkeitsgefühle kennt jeder von uns. Sie sind ganz normal.

**? Und ab wann sind Einsamkeitsgefühle nicht mehr normal?**

: Es lassen sich drei Phasen der Einsamkeit unterscheiden: Erstens die momentane, vorübergehende Einsamkeit. Sie dauert nur kurze Zeit. Sie ist eine Reaktion auf äußere Umstände: Umzug, Studienbeginn, Arbeitsan-

Die Angst vor Ablehnung ist groß – und meistens stärker als die Sehnsucht nach Kontakt. »Um mögliche Schamerlebnisse zu vermeiden, zieht sich das Individuum zurück«, sagt Bohn. Scham und Einsamkeit stehen ihr zufolge in einem besonderen Verhältnis. »Beide Emotionen bedingen einander. Die Scham sucht die Einsamkeit, um den Verletzungen, die durch die Blöße entstanden sind, zu entrinnen. Das emotionale Gewahrsein von Einsamkeit kann Anlass für Scham sein und sich dadurch noch intensivieren.«

**Einsamkeit hat in unserer Gesellschaft ein schlechtes Image.** Dabei kennt sie jeder. Insbesondere Übergangsphasen sind zwangsläufig mit Einsamkeit verbunden. Der Beginn des Studiums ist ein solcher Übergang. Viele Studienanfänger ziehen in eine fremde Stadt, sie verlassen ihre gewohnte Umgebung, verlieren ihren Schülerstatus und müssen sich erst einmal zurechtfinden im neuen System Universität, fern vom Elternhaus und fern von den alten Freunden. Wie stark uns die Einsamkeit bei einem solchen Übergang belastet und wie lange sie anhält, hängt nicht zuletzt von der Persönlichkeit und Einsamkeitsbiographie des Einzelnen ab. »Ein Mensch, der im Alleinsein und in der Erfahrung von Verlassenheit geübt ist, wird mit der Einsamkeit besser umgehen können, da sie ihm schon oft Gesellschaft geleistet hat«, erklärt Soziologin Bohn. Jeder, der sich einsam fühlt, ist um Anpassung bemüht. Sie gelingt leichter, wenn ähnliche Bemühungen in der Vergangenheit belohnt wurden. Denn dann kann man unbefangen nach neuen Kontakten suchen. Eine gute Basis, um auf andere attraktiv zu wirken. Je häufiger andererseits unsere Anpassungsbemühungen scheitern, desto größer ist die Angst vor einem neuen Versuch. Wir ziehen uns weiter zurück. Bohn: »Schuldgefühle sowie Selbstzweifel werden sich noch verstärken. In gewisser Weise empfindet der einsame Mensch sich dann als nicht gesellschaftsfähig. Einsam zu sein beinhaltet damit das subjektive Empfinden, nicht »richtig« zu sein.«

Wie wir Kontaktversuche bewerten, ob wir sie als Erfolg oder Scheitern verbuchen, hängt allerdings von den individuellen Erwartungen a Einsame Menschen haben Bohn zufolge oft zu hohe Erwartungen. »Wenn niemand mehr gut genug ist und die Erwartungen an den and ren auf ein unerfüllbares Niveau steigen, werden sich zwangsläufig En täuschung und Einsamkeitsgefühle einstellen, weshalb auch von einer gewissen Hochmut der Einsamkeit gesprochen werden kann.« Oft fehl die Toleranz und Geduld, sich in zaghaften Schritten anzunähern, dan daraus Tiefe erwachsen kann.

**BUCHTIPPS:**

**Caroline Bohn:**
***Die soziale Dimension der Einsamkeit. Unter besonderer Berücksichtigung der Scham.***
Verlag Dr. Kovac, 2008,
260 Seiten, 68 Euro

**Doris Wolf:**
***Einsamkeit überwinden. Von innerer Leere zu sich und anderen finden.***
PAL Verlagsgesellschaft, 2003,
136 Seiten, 12,80 Euro

tritt, Erkrankung, Trennung, Verlust eines Angehörigen durch Tod. Der Kontakt mit anderen vertrauten Menschen ist plötzlich abgeschnitten. Einsamkeit deutet an, dass sich etwas in unserem Leben verändert hat. Sie soll uns zum Handeln motivieren und ist nicht krankhaft.

In der zweiten Phase findet der langsame Rückzug statt. Die Einsamkeit beginnt, sich zu manifestieren. Dies äußert sich im Verlust des Vertrauens in uns selbst und in andere. Wir verlieren langsam und schleichend die Fähigkeit, zu lächeln und Körperkontakt (Händeschütteln, Umarmen) aufzunehmen. Wir sind keine attraktiven Gesprächspartner mehr.

Die dritte Phase ist die der chronischen Einsamkeit. Die Einsamkeitsgefühle dauern Monate oder Jahre. Alle Fähigkeiten, Kontakt aufzunehmen und aufrechtzuerhalten, für andere attraktiv zu sein, Anerkennung anzunehmen und zu geben, sind verschwunden. Wir verlernen, anderen etwas zu geben. Andere beginnen, uns zu meiden, wir geraten in einen negativen Kreislauf. Andere geben uns weniger, und wir zweifeln noch mehr an uns. Unsere Fähigkeit zu kommunizieren wird mangels Training immer weniger, und wir fühlen uns immer mehr bestätigt, unwichtig und uninteressant zu sein. Schließlich ziehen wir uns vollkommen zurück oder treiben andere durch unsere Aggressivität und unseren Sarkasmus von uns weg. Aus der chronischen Einsamkeit kommen wir nicht ohne Hilfe von außen.

**? Was kann man denn selbst gegen Einsamkeit tun?**

: Am wichtigsten ist, dass man analysiert, woher die Einsamkeit rührt. Was genau fehlt mir? Habe ich Angst vor anderen Menschen? Weiß ich nicht, wie ich Kontakt aufnehmen soll? Habe ich zu hohe Erwartungen an andere? Setze ich mich leistungsmäßig zu sehr unter Druck, so dass kein Freiraum für soziale Aktivitäten bleibt? Nur wer die Ursachen kennt, kann sie beheben.

**? Und wie sieht die praktische Umsetzung aus?**

: Erst einmal gilt es, die eigenen Erwartungen zu reduzieren: Man sollte nicht gleich nach einem Freund suchen, sondern nur nach einem netten Abend. Und davon ausgehen, dass es keinen Menschen gibt, der alle Bedürfnisse erfüllen kann. Mit dem einen macht man Sport, mit de anderen redet man über das St dium, mit einem dritten tausc man sich über persönliche Din aus.

Auch an sich selbst darf mar nicht zu hohe Ansprüche stellen. Wer von sich hochgeistige Gesprächsbeiträge erwartet, wird erst gar keinen Kontakt z anderen aufnehmen. Warum nicht am Anfang über Alltägliches reden: das Wetter, das Fer sehprogramm, einen Zeitschri tenartikel, den man gelesen hat. Untersuchungen haben ergeben, dass es relativ unwic tig ist, was man als Einstieg wählt. Oft gelingt die Kontaktaufnahme allein dadurch, das man sich für den anderen interessiert und auch etwas von sich erzählt.