

BIBLIOTHEK DER GEFÜHLE



Wege finden aus der Einsamkeit

UDO BAER | GABRIELE FRICK-BAER

BELTZ

BIBLIOTHEK DER GEFÜHLE
BAND 10

**Wege finden
aus der Einsamkeit**

UDO BAER | GABRIELE FRICK-BAER

BELTZ

Besuchen Sie uns im Internet
www.beltz.de

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

© 2010 Beltz Verlag, Weinheim und Basel
Umschlaggestaltung: Schneider. Visuelle Kommunikation, Frankfurt a. M.
unter Verwendung einer Zeichnung von © Klaus Schneider
E-Book: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

ISBN 978-3-407-22468-2

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung: I'm so lonely, that I could cry.

1 Drei Menschen, drei Leiden

2 Vom Alleinsein und vom Einsamfühlen

3 Einsamkeit macht krank und Krankheit kann einsam machen

4 Mehr von dem, was nicht hilft?

5 Quellen der Einsamkeit

Im Gefängnis

Ohne Spiegel

Vom Verlorensein und Verlorenhaben

Beziehungsschatten und Beziehungswunden

Trauma, Misstrauen, Scham und Schuld

Verrat und Leere

6 Die fünf Einsamkeiten

Die Kontakteinsamkeit

Die Freundschaftseinsamkeit

Die Intimitätseinsamkeit

Die Herzenseinsamkeit

Die Bindungseinsamkeit

7 Und das Alleinsein als Glück?

8 Was hilft?

Achtsamkeit und Innehalten

Liebe beginnt bei einer Tasse Espresso

Bewerten und weich bleiben

Die Kränkung ernst nehmen - die Notwendigkeit des Misstrauens

Abschied nehmen - die kleine Drehung

Über das Fühlen zum herzhaften Handeln

Bindung erwächst aus Verbindungen

Schauen - Tönen - Hören - Greifen

Nährende Gegenüber und Spiegel suchen: Wer bin ich?

Die Leichtigkeit und das Spielen

9 Sich zumuten

Literaturverzeichnis

Danksagung

Zu dieser Buchreihe

Vorbemerkung: I'm so lonely, that I could cry

»I'm so lonely, that I could cry«, singt der Country- und Folksänger Hank Williams. Diesen Schrei des Leidens an der Einsamkeit hören wir in unserer therapeutischen Arbeit häufig, was auf den ersten Blick verwundern mag, ist heute doch ständig »Party« angesagt oder werden immer irgendwelche »Events« angekündigt, wo »man« sich trifft und mit anderen zusammen sein kann. Zudem sind alle mit allen verbunden und über Handy und E-Mail, SMS und Twitter auch ständig erreichbar. Viele andere wiederum gehören wenigstens irgendwelchen Gemeinschaften an, vom Fußballclub bis zu den Freunden der Hamburger Oper, von der Kirchengemeinde bis zur Jugendgang, und können auch hier jederzeit Gesellschaft finden. Darüber hinaus kann sich jede und jeder über jede und jeden im Internet erkundigen und jede/r kann sich der Öffentlichkeit dort präsentieren.

Und doch ist die Zahl derjenigen, die sich einsam fühlen und die an diesen Gefühlen leiden, offensichtlich groß oder nimmt sogar zu - vielleicht gerade trotz dieser - auch von den Medien und der Werbung propagierten - zahlreichen Treffpunkte und Verbindungsmöglichkeiten oder sogar gerade wegen der ständig beschworenen Kommunikationsmöglichkeiten mit anderen bzw. als parallele Entwicklung zur ständigen Erreichbarkeit. Könnte es nicht sein, dass die Zunahme der Einsamkeit und die Vertiefung des Leidens genau damit einhergehen, dass wir scheinbar nie allein sind? Und deshalb »selber schuld« sind, wenn wir uns trotz aller Versprechungen und Verheißungen

der Mediengesellschaft einsam fühlen? Diese und andere Fragen sind für uns Anlass gewesen, uns mit den Einsamkeitsgefühlen genauer zu beschäftigen.

Bei genauerem Hinsehen und der Untersuchung der Einsamkeitsgefühle haben wir einige Entdeckungen gemacht und Einsichten gewonnen, von denen Ihnen manche ganz selbstverständlich und vertraut vorkommen werden, aber auch solche, die Sie überraschen werden. Für unsere Betrachtungen grundlegend ist die Einsicht, dass Einsamkeit und ein Leben alleine, zum Beispiel als Single, nicht gleichzusetzen sind. Es gibt eine tiefe Einsamkeit, unter der allein lebende Menschen leiden können (nicht müssen), aber auch Menschen mit vielen sozialen Kontakten und in scheinbar oder auch wirklich glücklichen Paarbeziehungen. Diese Einsamkeit nennen wir Herzenseinsamkeit. Sie ist von den fünf Einsamkeiten, die wir Ihnen vorstellen wollen, die wichtigste.

Erwarten Sie von uns keine einfachen Rezepte. Wege aus der Einsamkeit sind nicht einfach.

Wenn wir Menschen im therapeutischen Zusammenhang begegnen, die sich unglücklich einsam fühlen, dann üben wir uns in Zurückhaltung, um nicht die tausend Tipps und Ratschläge: »Lass doch dieses«, oder: »Unternimm doch jenes«, die diese Menschen schon gehört haben, zu wiederholen oder ihnen weitere hinzuzufügen. Manchmal ergeben sich solche Vorschläge und Anregungen aus der weiteren Arbeit der Begegnung mit dem Thema, doch am Anfang sind sie unnützlich. Denn wir haben mit Menschen zu tun, die schon viele solcher Tipps und Ratschläge versucht haben zu befolgen - allerdings vergeblich. Es sind Menschen, die sich in ihrer Einsamkeit gefangen fühlen und die ihre Einsamkeit wie ein Gefängnis erleben. Manche haben schon fast resigniert und versuchen, sich mehr

schlecht als recht zu arrangieren. Doch bei fast allen findet sich unter der Asche der Resignation eine Glut, die Sehnsucht heißt. In ihnen schlummert die Sehnsucht nach einem anderen Leben. Wir unterstützen alles, was Menschen hilft, diese Glut wieder anzufachen und deren Kraft und Energie zu nutzen, um aus ihrer Einsamkeit herauszukommen.

Doch um die Kraft der Glut zu nutzen, muss man sie erst einmal finden. Der Weg zur Glut führt durch die Asche, durch biografische Erfahrungen, Kränkungen, Verlorensein, Störungen und Verletzungen, die in die Einsamkeit geführt haben und die jeweiligen individuellen Besonderheiten der Einsamkeitsgefühle prägen. Nur wer den Weg kennt, der in die Einsamkeit geführt hat, wird aus ihr – individuell passend und nachhaltig – wieder herausfinden.

Wir werden uns deswegen auf die Spurensuche begeben, auf die Suche nach den Pfaden, die in die Einsamkeit geführt haben und Menschen im Gefängnis der Einsamkeit festhalten. Diese Suche kann für alle Beteiligten so spannend wie ein guter Kriminalroman sein. Auf ihr werden wir falschen Fährten, Irrwegen und Umwegen begegnen. Und wir werden erfahren, dass das bloße Wissen um die Quellen der Einsamkeit nicht ausreicht, um aus ihr herauszufinden; dass Gefängnisse, so paradox es sich anhören und anfühlen mag, eben auch Sicherheit, Schutz und Geborgenheit bieten können und der Weg hinaus besonderer, oftmals unorthodoxer Mühen bedarf und für viele Menschen eine Herausforderung darstellt.

Wir werden Ihnen in diesem Buch drei Menschen vorstellen, ihr Leiden an der Einsamkeit und ihre Versuche, die Einsamkeit zu bewältigen bzw. aus ihr herauszufinden. Wir werden auf die Spurensuche nach den Quellen ihrer jeweiligen Einsamkeit gehen und betrachten, was diesen Menschen geholfen hat, ihr persönliches Gefängnis der

Einsamkeit zu verlassen. Aber wir werden darüber hinaus auch Geschichten und Beispiele anderer Menschen anführen, um bestimmte Zusammenhänge und Einsichten zu illustrieren.

Sicherlich werden Sie diese Geschichten und Erfahrungen nicht eins zu eins für sich umsetzen und mit sich in Einklang bringen können, aber wir hoffen, dass Sie sich in dem einen oder anderen Aspekt wiedererkennen und Unterstützung für Ihren individuellen Weg aus Gefühlen der Einsamkeit finden können. Denjenigen Menschen unter Ihnen, die professionell therapeutisch oder auf andere Weise unterstützend mit Menschen arbeiten, hoffen wir Hinweise und Anregung geben zu können, wie Sie Klient/innen und Patient/innen mit Einsamkeitsgefühlen helfen können.

1 Drei Menschen, drei Leiden

Einsamkeit hat viele Gesichter. Einsamkeit versteckt sich oft. Einsamkeit begegnen wir auch bei Menschen, von denen wir dies nicht erwartet haben. Zum Beispiel bei Frederik B.

Frederik B.

Frederik B. ist 41 Jahre alt, seit 16 Jahren verheiratet, und hat zwei Kinder, einen Jungen und ein Mädchen. Er ist Versicherungsangestellter, verfügt über ein Einkommen, mit dem er zufrieden ist, ein Haus, das regelmäßig abgezahlt wird, eine Lebensversicherung – alles scheint gut. Er liebt seine Frau und pflegt seinen Freundeskreis, er trifft sich mit anderen vor allem im Rahmen des Tennisclubs, in dem er seinen sportlichen Interessen nachgeht.

Ein Freund sprach ihn nach einem Tennismatch darauf an, dass er oft so traurig aussehe, so verloren ins Leere schaue, als hätte er große Sorgen. »Sorgen? Nein, natürlich nicht«, antwortete er, »ganz bestimmt nicht.« Da war er sich sicher. Und doch beschäftigte ihn diese Rückmeldung, und er brachte sie damit in Verbindung, dass er oft nachts schlecht schlafen konnte und dann über den Sinn seines Lebens nachdachte. Er war zufrieden, und dennoch fehlte ihm etwas, aber was genau, das wusste er nicht. Er suchte Hilfe in Büchern, er wollte seiner Unruhe auf die Spur kommen und suchte therapeutische Hilfe. »Ich weiß nicht, was mit mir los ist, aber ich möchte das herausbekommen.«

Die Therapeutin bat ihn, ein Musikinstrument zu wählen und zu spielen, was ihm jetzt gerade in den Sinn kam, vielleicht seine Unruhe, vielleicht das, was jetzt gerade wichtig sei. Er griff zum Monochord, einem großen Instrument mit vielen

Saiten, die alle auf nur einen Ton gestimmt sind, und begann Klänge zu erzeugen. Erst unruhige, hektische Klänge, dann immer leisere, immer zartere. Schließlich griff er mit nur einem Finger eine einzelne Saite, ließ einen Ton erklingen und so lange nachhallen, bis sich der Ton verlor. Nach einigen Wiederholungen dieses Tons hörte er auf und seufzte.

Die Therapeutin fragte: »Wie geht es Ihnen?«

»Ich war erst unruhig und dann merkte ich, dass ich mich einsam fühle, ganz tief einsam. Und das verstehe ich nicht, weil ich ja alles habe. Ich bin mit meiner Frau, meiner Familie, meinen Freunden zusammen. Ich habe ja alles.«

Frederik B. war überrascht, seiner tiefen inneren Einsamkeit zu begegnen, die sich vorher in seiner Unruhe verborgen und manchmal in seinem kummervollen Gesichtsausdruck gezeigt hatte.

Nadine K.

Auch für Nadine K. war Einsamkeit kein Thema. Ihr Hausarzt hatte ihr geraten, wegen ihrer Herzrhythmusstörungen zum Therapeuten zu gehen.

»Da ist organisch nichts dran zu machen, deswegen hat er gemeint, ich sollte mal ein bisschen auf meine Psyche gucken. Ich glaube zwar nicht, dass dabei etwas rauskommt, aber schaden kann das ja nicht.« So führte sie sich in der ersten Therapiestunde ein.

Nadine K. ist Berufsschullehrerin und war, als sie die Therapie begann, 48 Jahre alt; sie wohnt in einer Großstadt. »Ich lebe allein, Gott sei Dank, und kommen Sie mir ja nicht mit der mitleidigen Single-Tour, ich bin total zufrieden, ich will da nichts dran ändern. Ich habe es zweimal mit 'nem Partner versucht und habe davon die Nase voll.«

Sie hat einen festen Kreis vor allem von Freundinnen, mit denen sie sich regelmäßig trifft, meist an den Wochenenden. Sie gehen gemeinsam aus, wobei Nadine K. oft als »Stimmungskanone« und »Hansdampf«, wie sie es