

Erstes Symposium gegen Einsamkeit
am 1.3.2008 im Ärztehaus
1090 Wien, Frankgasse 8.

Teilgenommen haben insgesamt ca. 350 Personen, die teilweise in den Fragepausen eine Vielzahl unterschiedlicher Fragen an die Vortragenden richteten, die darauf ausführlich Antwort gaben.

Moderiert hat die Veranstalterin und Organisatorin Majda Moser, die das Symposium auch finanzierte.

Vorgetragen haben:

1./ Majda Moser, Körpertherapeutin, Lebens- und Sozialberaterin, Autorin des Buches „Zurück zur Freude – statt einsam wieder lebensfroh“, erschienen im Kneipp-Verlag, und Veranstalterin.

Inhalt: Majda Moser konnte auf Grund vieler Gespräche mit Personen, die medizinisch abgeklärt waren aber nach wie vor an Symptomen litten, feststellen, dass in einer Vielzahl medizinisch nicht fassbarer Fälle ein gemeinsamer Hintergrund vorhanden war: Einsamkeit. Erläutert wurden die vielen Erscheinungsformen des Phänomens Einsamkeit von der Einsamkeit in der Kindheit und im Alter über die Einsamkeit in der Beziehung und am Arbeitsplatz bis hin zur Einsamkeit in der Freizeit und die dadurch verursachten Schwierigkeiten vom Auftreten von Suchtverhalten über die gesellschaftliche Ausgrenzung bis hin zur permanenten Überforderung durch übermäßigen Arbeitseinsatz und zur totalen Isolation durch Emigration in eine Traum- oder Scheinwelt, weiters die beiden Hauptgruppen von Problemen, die sich der Bekämpfung der Einsamkeit in den Weg stellen, nämlich a./ dass den meisten Betroffenen gar nicht bewusst wird, dass sie unter Einsamkeit leiden und b./ dass die Betroffenen dann, wenn ihnen ihre Einsamkeit ins Bewusstsein tritt, ihr Leiden meist nicht zugeben wollen, bzw. sich selbst nicht eingestehen können.

Majda Moser wies nach, dass der Körper des Einsamen häufig mit nach außen in Erscheinung tretenden Symptomen reagiert, die den Diagnostiker vor unlösbare Fragen stellen können. Dann ist zu ergründen, ob die Ursache ein Einsamkeitszustand ist und bejahendenfalls bei diesem therapeutisch anzusetzen.

Majda Moser stellte in den Mittelpunkt ihrer Ausführungen die These, dass die Therapie nur Hilfe zu Selbsthilfe sein kann, da der an den Therapeuten gestellte Anspruch des Patienten, ihn glücklich zu machen und von seinem Leiden zu befreien, nicht zu verwirklichen ist. Niemand kann einen anderen glücklich machen. Möglich ist nur die Anleitung zur Änderung der eigenen Persönlichkeit oder des eigenen Verhaltens, welche eine Veränderung des Verhaltens des Umfeldes bewirkt, denn: Einsamkeit ist meistens hausgemacht.

2./ Dr. Hans Joachim Fuchs, Allgemein-, Familien- und Arbeitsmediziner.

Inhalt: Darstellung der verschiedenen Formen der Einsamkeit von Kranken und ihrer Angehörigen, innerhalb der Familie und am Arbeitsplatz, sowie der damit verbundenen Folgen und der Möglichkeiten ihrer Beseitigung oder zumindest Linderung.

Besonders der Kranke sieht sich oft mit dem Phänomen Einsamkeit konfrontiert, die er infolge seiner Hilflosigkeit besonders intensiv empfindet. In gleicher Weise sind die Angehörigen des Kranken von Einsamkeit betroffen, weil Verständnis und Kommunikation zwischen dem Kranken und ihnen oft nicht funktioniert. Der Vortragende ging im Zuge seiner arbeitsmedizinischen Darlegungen ausführlich auf die verschiedenen Formen des „Mobbings“ ein und fand damit im Publikum reges Interesse, welches sich in einer Vielzahl von Fragen äußerte, die er überaus kompetent beantwortete.

3./ Brigitta Etzelstorfer, Psychotherapeutin.

Inhalt: Die Vortragende ging auf das starke Informationsdefizit ein, welches die Arbeit mit dem Tabuthema Einsamkeit so besonders schwierig macht. Sie legte dar, dass Einsamkeit oft ihren Grund in der unerfüllt gebliebenen Sehnsucht nach Beachtung, Anerkennung und Liebe hat und als psychogene Ursache bestimmter Störungen sichtbar gemacht werden kann. Einsamkeit geht oft mit einem Defizit an Beziehungsfähigkeit Hand in Hand. Wie jede Symptomatik hat auch die Einsamkeit eine Geschichte, die es zur Behebung zunächst zu erforschen gilt. So kann den krankmachenden Mustern auf die Spur gekommen und die Veränderung durch die Therapie in Gang gesetzt werden. Wahrnehmen will gelernt und trainiert werden. Der Beginn der Veränderung ist das therapeutisch unterstützte Zulassen eines konstruktiven und wertschätzenden Umganges mit sich selbst und anderen, welches der erste Schritt zur Durchbrechung der Einsamkeitsspirale ist.

4./ Mag. Karin Isak, Wiener Krebshilfe.

Inhalt: Die Vortragende behandelte das Thema Einsamkeit speziell im Zusammenhang mit der Erkrankung an Krebs aus der Sicht der Patienten und ihrer Angehörigen. Krebs ist ebenfalls ein Tabuthema und zusammen mit der damit verbundenen Einsamkeit ein doppeltes Tabuthema. Die Diagnose „Krebs“ bringt in vielen Fällen tiefgreifende Verlusterlebnisse mit sich und führt oft zu Sprachlosigkeit zwischen Patient und Behandler, sowie Patient und Angehörigen, Freunden und Bekannten, die direkt in die Einsamkeit führt. Beseitigung der Einsamkeit ist möglich durch Wiederaufnahme der Kommunikation, wozu den Betroffenen Hilfestellung durch Einzelberatung, Gruppenarbeit oder Veranstaltungen geleistet werden muß.

5./ DSA Marlies Matejka, Leiterin der Telefonseelsorge Wien.

Inhalt: Einsamkeit ist meistens der Grund für die Kontaktierung der Telefonseelsorge. Einsamkeit hängt weder vom Alter noch vom Beruf oder der Lebenssituation ab. Ältere Menschen, die ihre Angehörigen bereits durch Tod verloren haben, rufen ebenso an wie Kinder und Jugendliche, die jemanden suchen, der ihnen zuhört. Gemeinsam ist allen Anrufern, dass sie das Gespräch suchen, weil sie es in ihrem Umfeld nicht finden können – mangels entsprechender Gesprächspartner oder aus welchen Gründen immer. Pro Jahr werden ca. 30.000 Telefongespräche geführt. Unter den unterschiedlichen Themen nimmt die von den Anrufern bedrückend oder beängstigend empfundene Einsamkeit einen Spitzenplatz ein. Als häufigsten Grund für die Kontaktaufnahme nennen die Anrufer ihr Bedürfnis nach einem Gespräch, nach einem Menschen, der ihnen zuhört, mit anderen Worten: ihre Einsamkeit.