

**„Im Alleinsein liegt ein enormes Kraftpotential. Wir scheitern und sind gezwungen wieder aufzustehen. Das klappt vielfach nur dadurch, dass wir uns zurückziehen und wieder Kraft sammeln.“**

▷ Claudia Tödtmann, deutsche Wissenschaftsjournalistin ◀

## WELCHE WEGE AUS DER EINSAMKEIT GIBT ES?



**Majda Moser ist ausgebildete Körpertherapeutin, Lebens- und Sozialberaterin und Leiterin des Bioenergetischen Instituts.**

**Sie beschäftigt sich seit 20 Jahren mit der Einsamkeit und hält Symposien zum Thema. Die Sozialberaterin kämpft darum, das Tabuthema Einsamkeit zu durchbrechen und selbigen mehr gesellschaftspolitische Beachtung zu schenken.**

**Frau Moser, Wie äußert sich die Einsamkeit und wie wirkt sie sich auf die eigene Wahrnehmung aus?** Einsamkeit kann sich schleichend entwickeln und ist nichts, das wir sofort spüren. Meist kommt es zu einem langsamen Rückzug. Die Menschen haben das Gefühl, nicht den Erwartungen anderer zu entsprechen. Sie fühlen sich unsicher, werten die eigene Person ab und denken sich: „Mich wird schon keiner vermissen.“

**Was unterscheidet die Einsamkeit vom Alleinsein?** Einsamkeit beginnt dort, wo wir zu leiden beginnen. Viele Menschen sind zwischendurch gerne alleine. Einsame Menschen schämen sich hingegen obgleich ihres Alleinseins und empfinden den Zustand als belastend. Einsamkeit darf niemals mit Alleinsein gleich-

gesetzt werden. Sie ist das quälende Bewusstsein inneren Abstandes zu anderen Menschen und die gleichzeitige Sucht nach Verbundenheit in Beziehungen, die befriedigend und sinnvoll sind.

**Gefühle der Einsamkeit entstehen nicht von heute auf morgen, sondern entwickeln sich allmählich. Welche Gründe kommen für den langsamen Rückzug von der Außenwelt in Frage?** Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte und verfügt über individuelle Erfahrungen. Manche haben in ihrer Vergangenheit nicht genug Anerkennung erfahren oder sie sind ausgelacht worden. Dann konnte das Gefühl „ich bin toll“ körperlich nicht abgespeichert werden. In schwierigen Situationen, beispielsweise bei einer Trennung, erinnert sich der Körper wieder an die Emotionen von damals, was zu Selbstzweifel führen kann. Die Menschen wissen dann nicht, was sie reden sollen, beäugen sich übertrieben selbstkritisch und scheuen allmählich den Kontakt zu anderen.

**Was kann man für sich selbst tun, um sich von der Einsamkeitsspirale zu befreien?** Ich rate meinen Klienten immer, den konkreten Beginn der Einsamkeit zu eruieren. Fragen Sie sich, wann sich diese Gefühle zum ersten Mal eingestellt haben und Sie selbige auch körperlich wahrnehmen konnten. Die Analyse des eigenen Verhaltens ist etwas Entscheidendes. Es gilt, den Sinn dahinter zu verstehen, indem eigene Ängste und

Hindernisse aufgespürt werden und indem Sie herausfinden, was Sie dabei hindert, soziale Kontakte aufzubauen.

**Wie kann man lernen, die Hemmschwelle, auf andere zuzugehen zu durchbrechen?**

Ganz wichtig ist, eigene Erwartungshaltungen den anderen gegenüber zu drosseln. Zeigen Sie Interesse und sprechen Sie zu Beginn eher über allgemeine Dinge. Wenn es um neue Beziehungen geht, gestehen Sie dem anderen Freiräume ein und setzen Sie sich realistische, gemeinsame Ziele.

**Was können Außenstehende tun, wenn sie merken, dass sich jemand immer weiter zurückzieht und eine Mauer um sich herum aufbaut?** Treten Sie diesem Menschen mit Wertschätzung entgegen. Scheuen Sie sich nicht davor, jemanden nach einer Absage erneut einzuladen. Das Tückische an der Einsamkeit ist: Sie kann ansteckend sein. Wer dauernd eine Abfuhr erhält, kann diese auf die eigene Person beziehen, obwohl dafür ganz andere Ursachen ausschlaggebend sind. Dann ist es notwendig zu erkennen, dass diese nichts mit einem selbst zu tun haben. Hinterfragen Sie die Hintergründe für den Rückzug und sprechen Sie Emotionen behutsam an. Einsamkeit ist keine Strafe, sondern eine Chance, das Leben in eine andere Richtung zu lenken.

**Weitere Infos:: [www.bioenergetik.at](http://www.bioenergetik.at)**