

Protokoll zum Altenburger Dialog vom 14. Juni 2011

Thema : Einsamkeit

Impulsgeber war Herr Marcus Wennemuth, die Moderation hatte Frau Dr. Katrin Hinkel inne und das Protokoll führte Herr Rainer Stötter.

Nach der Einführung von Frau Dr. Hinkel hält Herr Marcus Wennemuth vor den 16 Teilnehmern seinen zehnminütigen Impulsvortrag zum Thema Einsamkeit, den er wirkungsvoll mit zwei Gedichten ausschmückt. Vortrag und Zusatzmaterialien finden sich auf der Seite, von der dieses Protokoll heruntergeladen worden ist. Das Protokoll ist nicht durchgehend chronologisch aufgebaut, da versucht wurde, Gemeinsames zu bündeln.

Als Definition für Einsamkeit und als Diskussionsgrundlage wird Wikipedia zitiert: „Der Begriff Einsamkeit bezeichnet die Empfindung, von anderen Menschen getrennt und abgeschieden zu sein. Die Bewertung dieses Sachverhalts kann sehr unterschiedlich ausfallen, je nachdem, aus welchem Blickwinkel man ihn betrachtet: Während die Sozialwissenschaften in der Einsamkeit überwiegend eine Normabweichung und einen Mangel erblicken, billigen die Geisteswissenschaften der Einsamkeit auch positive Aspekte zu, im Sinne einer geistigen Erholungsstrategie, die notwendig sein kann, um die Gedanken zu ordnen oder Kreativität zu entwickeln.“

Danach beginnt die Diskussion des Themas unter den Teilnehmern.

Einsamkeit kann subjektiv gefühlt, aber auch objektiv messbar sein. Einsamkeit ist das negative Gefühl eines bestimmten Mangels von sozialen Beziehungen. Dabei ist es unerheblich, ob dieser empfundene soziale Mangel auch wirklich vorliegt oder nicht. Entscheidend ist nur, dass die Person dieses Gefühl hat. Isolation bezieht sich in Abgrenzung zur Einsamkeit auf einen objektiv feststellbaren Mangel an sozialen Beziehungen. Beides – Isolation und Einsamkeit - schließt einander nicht aus und bedingt einander nicht: Empfindet ein Mensch seine objektive Isolation nicht als Mangel, dann ist er auch nicht einsam. Ein Mensch, der nicht isoliert lebt, kann sich dennoch einsam fühlen. Es fällt das Stichwort „Gemeinsam einsam“.

Wir unterscheiden nach Robert S. Weiss zwischen sozialer und emotionaler Einsamkeit. Soziale Einsamkeit entsteht durch das Fehlen einer engen Bindungsperson und das Fehlen eines sozialen Netzwerkes führt zu sozialer Einsamkeit. Jeder hat sowohl das Grundbedürfnis nach enger Bindung als auch das Bedürfnis, sich sozial zu integrieren.

Zur Erklärung der Einsamkeit werden verschiedene Faktoren benannt :
Personenbezogene Faktoren, gesellschaftlich vorgegebene Bedingtheiten und Defizite. Der in der Psychologie verortbare personenbezogene Ansatz sieht die Erklärung für Einsamkeit in der Person selbst. Persönlichkeit, Charakter, Kognition, Wahrnehmung, Verhaltensweisen kommen hier zum Tragen. Die Soziologen erklären Einsamkeit als Vorgabe durch die Gesellschaftsstruktur und Kultur, in der der Mensch eingebunden ist. Dem Individuum übergeordnete Strukturen führen zu einem sozialen Defizit und lassen dadurch Einsamkeit entstehen. Zu den gesellschaftlichen Voraussetzungen zählen etwa Infrastruktur, Sozialsystem, Wirtschaftssystem, Normen, Werte und auch Medien. Reden wir nun von Defiziten, dann finden wir konkret messbare soziale Mängel im Umfeld des Menschen vor wie etwa Bildung, Einkommen und Krankheit, welche direkt in die Einsamkeit münden.

Der fehlende Partner und die fehlenden Freunde sind zwei verschiedene Paar Schuhe, deren Mangel zwei verschiedene Bedürfnisse wecken. Das eine nennt sich Emotionale Einsamkeit und ist ein Mangel an Beziehungsqualität und die sogenannte Soziale Einsamkeit definiert sich aus einem Mangel an Personen.

Ein Betroffener erzählt von seinem ersten Aufenthalt in der Klinik. Die sich abzeichnenden und immer konkreter werdenden Diagnosen, die er nicht anerkannte und derer er sich schämte, konnte und wollte er mit den Mitpatienten nicht kommunizieren, so dass er sich einsam fühlte inmitten des regen Lebens auf der Station, welches ihn umgab. Beim nächsten Aufenthalt wusste er schon mehr mit den Diagnosen anzufangen, die er inzwischen akzeptiert hat und konnte er schon leichter mit den anderen Patienten ins Gespräch kommen und sich ihnen viel besser mitteilen.

Ein Teilnehmer berichtet von seinen einsamen Entscheidungen, die er fällte. Dazu entzog er sich des Trubels um ihn herum und suchte er die Einsamkeit des Waldes auf, in dem er immer seine wichtigsten Entscheidungen traf.

Wenn man etwas partout nicht will, fragt sich eine Teilnehmerin, wie kann dann wirklich etwas Gutes daran sein? Ein Teilnehmer fügt an, dass die selbst gewählte Einsamkeit sehr wohl positive Aspekte haben kann. Ein weiterer Teilnehmer findet, dass Einsamkeit immer ein negativ gefärbtes Gefühl ist und wohl eher die selbst gewählte Isolation als positiv erlebt werden kann.

Aktiv aus der Einsamkeit herauszukommen ist ein schweres Unterfangen. Gerade in der Depression vergräbt man sich und bedarf der äußeren Hilfe: Dies kann sein ein aktives Zuhören, die Verbringung in die Klinik oder soziale / psychologische Hilfe.

Als Möglichkeiten, der Einsamkeit zu entinnen, werden viele Möglichkeiten benannt. Im Lebensqualitätszirkel kann man lernen, über das zu sprechen, was einen beschäftigt und findet man sich umgeben von anderen gleichermaßen betroffenen

Mitmenschen. Selbiges gilt auch für Selbsthilfegruppen. Man kann Tanzen gehen, zur Volkshochschule, ins Kino, in die Begegnungsstätte, sich einem Verein, Sportverein anschliessen oder ein Psychoseminar besuchen. Man kann es sich herausuchen ganz nach den eigenen Interessen und Vorlieben. Wichtig ist nur, den Schritt vor die Tür zu wagen, um im Idealfall Leute zu treffen, denen es so geht wie einem selbst. Dieses aktive Herausschreiten aus der Einsamkeit ist besser als allein und den Diagnosen ausgeliefert zu sein. Es gehört zur Eigenverantwortung, herauszukommen.

Eine Fachfrau, die aufsuchend tätig ist, merkt an, dass es gerade im ländlichen Raum, also im Altenburger Land, schwierig ist, Angebote zu nutzen.

Dann erzählt eine Teilnehmerin die Geschichte ihrer Freundin, die auf Teufel komm raus einen Partner suchte. Soziale Einsamkeit liegt vor, wenn eine innige Beziehung zu einer Bindungsperson fehlt und soziale Einsamkeit liegt vor, wenn ein soziales Netzwerk fehlt, man also nicht sozial integriert ist. Beides sind Bedürfnisse, die separat nebeneinander stehen. Ein Klammern wirkt kontraproduktiv, da es das Gegenüber nur erschreckt und dieses dann zumeist die Flucht ergreift.

Im Übergangwohnheim hängt die Entscheidung, einem Bewohner wieder in eine eigene Wohnung zu entlassen, mitunter davon ab, ob er sich wohl einsam fühlen wird in den eigenen vier Wänden. Die Bewohner kommen von überall her, nicht nur von der Tagesklinik und sind zumeist teilweise beschäftigt, jedoch nicht auf dem ersten Arbeitsmarkt. Sie haben meistens eine halbtätige vorgegebene Struktur. Für die ausgeschiedenen Bewohner ist es sehr hilfreich, dass sie in einem Programm zum Ambulant Betreuten Wohnen integriert sind. Zudem steht das Haus ihnen für Besuche offen. Dies wird gerne genutzt, auch wenn sich einige ganz abnabeln, wenn sie außerhalb des Heimes Anschluss gefunden haben. Um das Ausscheiden einzuüben und schon einmal ein Gefühl zu bekommen, was es heißt, auf sich allein gestellt zu sein, gibt es Trainingswohnungen im Bucky-Haus.

Die Aussage, „Da nutzt es nichts, was ein Mensch kann“, wird getroffen. Gehen wir von der Frage aus, was ein Mensch praktisch kann und welche Begabungen er hat. Begabungen sind nur im Kontext mit anderen hilfreich. Vereinsamt der Mensch und wird er depressiv, fehlt ihm jeder Antrieb. Und in dieser Situation sind ihm auch seine Fähigkeiten zu nichts mehr zunutze.

Im Suchtbereich wird von den Klienten vieles an Bedingungen geknüpft: „Wenn etwas so und so wäre, dann würde ich auch aufhören zu trinken oder dies oder das tun.“ Wie kann man diese Leute motivieren, ihr inneres Gefängnis zu verlassen? Es kommt der Vorschlag, mit Belohnungen zu arbeiten. An den Anreizen scheint es jedoch nicht zu mangeln. Auch bietet die Einrichtung für die Klienten eine Menge Veranstaltungen an. Dennoch scheitert der Versuch, die Leute zu motivieren, selbst den berühmten ersten Schritt zu tun und sich alleine auf den Weg zu machen in die

Welt. Es besteht Einigkeit, dass der Andere zwar etwas dazu beitragen kann, dass wir uns besser fühlen, aber wir sollten es auch selbst versuchen, unser Leben unter Kontrolle zu bringen. Man ist schließlich auch dann jemand, wenn man alleine ist. Eventuell leidet der jeweilige Klient noch nicht genug? Überwiegt die Angst vor Neuem? Arbeitet der Klient nicht genug an sich selbst? Auf jeden Fall begegnet den Betreuern nur allzu oft eine ablehnende Haltung, welche sie wiederum hilflos und ratlos macht.

Manch einer hat in der Kindheit nicht gelernt, mit Einsamkeit umzugehen und ihr zu entgehen. Das notwendige Verhaltensrepertoire wurde nicht erlernt. Die Problematik wird in diesem Falle viel tiefschichtiger.

Manche bleiben einsam, weil sie unrealistische Forderungen stellen und sich sofort den Traumpartner oder eine Arbeitsstelle wünschen. Sie wollen und/oder können nicht gehen und sind deshalb blockiert.

Bei Einsamkeit entsteht eine Lücke, die gefüllt werden will.

Einsamkeit führt zu Nachlässigkeit im Umgang mit sich selbst und seiner Wohnung. Je mehr man auf Einsame zugeht und mit ihnen in Kontakt tritt, desto mehr öffnen und bemühen sie sich. Sie zeigen, dass sie es dem Besucher so angenehm wie nur möglich machen wollen. Sie zeigen auch mehr Wertschätzung – auch sich selbst gegenüber. Dieser Weg der kleinen Schritte erscheint erfolgversprechend, bedarf jedoch viel Geduld

Zunächst muss der Einsame sich mit sich selbst beschäftigen, sich selbst managen. Dazu gehört es, zu sich selbst eine Liebesbeziehung aufzubauen und man muss sich klar darüber werden, dass Einsamkeit von innen heraus kommt und nur dort aufgelöst werden kann. Dazu muss man sich selbst besser kennen lernen. Auch muss man sich nach dem Sinn der Einsamkeit fragen, da diese ja nicht von ungefähr kommt. Dies ist oft mit einem Rückzug verbunden. Der Hinweis, sich die wichtigen Fragen zu stellen, sollte in einem Krisenplan verankert sein, da man dies gerne in der Krise vergisst. Zum Selbstmanagement gehört auch, sich selbst soviel Gutes zu tun wie nur möglich. Der zweite Schritt wäre es, Hilfsangebote zu nutzen und wenn man es nicht alleine schafft, auch mal einen Experten zu Rate zu ziehen. In akuten Situationen kann man die Telefonseelsorge anrufen oder aber selbst am Wochenende die Seelsorge in den Kirchen aufsuchen. Der dritte Schritt wäre das aktive Handeln, wobei jeder kleine Schritt auch als Erfolg zu bewerten ist. Siehe die oben genannten Möglichkeiten, aus der Einsamkeit herauszukommen. Gerade die Kleinigkeiten zählen, wenn alles schwarz ist. Es fällt dabei schwer, die eigenen Leistungen wertzuschätzen, die entsprechenden Impulse müssen deshalb von außen kommen.

Die wichtigen Fragen wären: Wer bin ich? Wie will ich leben? Was bedeutet es für mich, eine gute Beziehung zu leben? Was ist mir wichtig? Wie viel Nähe und Distanz

brauche ich, um mich wohl zu fühlen?

Wie baut man eine Beziehung auf, die lebendig ist? Man sollte sich selbst mehrere Fragen stellen: Zum einen, ob man gut zuhören und auf andere eingehen kann. Ob es anderen Spaß macht, mit einem die Zeit zu verbringen? Ob man über sich selbst lachen kann? Dann sollte man es langsam angehen und nicht versuchen zu klammern, weil sich der andere dann oft schnell wieder distanziert und sich abwendet.

Wichtig ist es da auch, Kontakt wieder zuzulassen und nicht zu blocken. Dazu gehört auch, die Überwindung der Angst vor Enttäuschungen. Ein Teilnehmer erzählt von einem Betroffenen, der von seinem Umfeld beschimpft und ausgelacht wurde wegen seiner psychischen Erkrankung. Ihm wurde nicht geglaubt, dass er Stimmen hörte und er war ganz von den Socken, dass ihm nun endlich jemand Glauben schenkte. Zudem ist es wichtig, sich zu offenbaren.

Die Psychiatrie ist dabei oft der erste Ansprechpartner, weil das Umfeld zumeist überfordert ist. Es ist üblich, psychische Krankheit und Alkoholismus der breiten Öffentlichkeit gegenüber zu verschweigen.

Ein Teilnehmer erzählt, dass er nach der Trennung die aufkeimende Einsamkeit mit Aktionismus übertüncht hat. Anstatt zur Ruhe zu kommen, hat er sich in viele Tätigkeiten verstrickt. Das Gefühl der Einsamkeit konnte damit gar nicht an die Oberfläche durchdringen, war jedoch latent vorhanden, wie er es heute sieht. Erst als die Mutter ihm anbot, sich um seine Wäsche zu kümmern, was er nicht wollte, kam er zum Nachdenken, kaufte sich eine eigene Waschmaschine und wurde wieder eigenständig. Die Transformation vom ursprünglich Negativen zum Positiven hin hat etwas prozesshaftes. So verschieden, wie die Leute gestrickt sind, so verschieden erleben die Leute auch das Ganze.

Ein Teilnehmer fragt sich, was man wohl am besten tun könne, wenn einem gerade am Wochenende die Decke auf den Kopf fällt. Es wird verwiesen auf die Angebote der Begegnungsstätte am Samstag und bald auch am Sonntag. Gerade der Sonntag ist problematisch, weil dies ja heute noch ein Familientag ist. In Krisensituationen wird empfohlen, sich an die Telefonseelsorge zu wenden oder aber die Seelsorger in den Kirchen aufzusuchen. Es fällt auf, dass die Besucher der Begegnungsstätte zwar den angebotenen Rahmen nutzen, jedoch sich kaum untereinander treffen, um etwas zusammen zu unternehmen.

Die gemeinsame Einsamkeit hat viele Facetten. Man hat sich nichts zu sagen. Man kann aber auch viel reden, ohne dabei etwas zu sagen. Jeder hat Defizite und in einer Partnerschaft sollte man sich gegenseitig ergänzen. Je mehr soziale Rollen man innehat, desto besser ist man auch integriert. Gemeinsames Schweigen ist nicht unbedingt Ausdruck von Einsamkeit oder Zeichen einer schlecht verlaufenden Beziehung.

Zustimmung findet das Zitat „Einsamkeit ist eine Gefängniszelle, die sich nur von innen öffnen lässt.“ Aber oft ist auch der Zuruf nötig „Drück doch mal die Klinke herunter, die Tür öffnet sich dann.“ Die Frage, wie nun ein Betroffener agieren soll, der schüchtern ist, bleibt unbeantwortet.

Nach einer Trennung oder einer anderen schweren Situation ist es wichtig, das Alleinsein zu üben. Denn nur der, der mit sich selbst klar kommt, kommt auch in der Gemeinschaft klar. Man kann sich dann auf den Weg machen und unter die Leute gehen. So suchte der Teilnehmer einen See auf und hielt sich dort auf. Er traf dabei sogar unerwarteterweise auf Leute, die ihn grüßten. Man tut sich damit selbst etwas Gutes und das ist ja auch wichtig in dieser Situation.