

Altenburger Triolog

Kurzvortrag: Marcus Wennemuth

Thema: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein... Seelische Erkrankungen und Einsamkeit.“

Ein Thema zu dem ich weniger Fachwissen und Recherche einbringen möchte sondern viel mehr ihre persönlichen Erfahrungen hier Platz haben sollen.

ein Gedicht zum Einstieg

Aus <http://maexx2001.de.vu>

..EINSAM

Bin zu oft einsam für diese Welt
Zu verloren, um gefunden zu werden
Einsam und traurig,
weil sich niemand
für mich zu
interessieren scheint

Zu einsam um glücklich zu sein
Zu allein, um Hoffnungen zu machen,
die doch nur wieder
wie Seifenblasen zerplatzen

Zu traurig, um zu weinen, denn
meine Tränen kümmern eh keinen

Niemand fragt nach mir,
wenn ich nicht da bin
Für andere bin ich Luft,
die sie nur sehen,
wenn sie mich brauchen

Bin zu einsam,
um je richtig glücklich zu werden
Werde allein sterben
Niemand wird mich vermissen
War zu lange einsam,
um wieder zu zweit zu sein

Versuche alles und bleib doch allein
Kann mir nicht vorstellen wie
sich etwas ändern sollte,
es bleib doch alles beim alten

Einsam und allein werde ich an
meiner Einsamkeit zu Grunde gehen
und keiner wird es bemerken...

Viele Menschen mit einer psychischen Erkrankung verlieren den Anschluss an ihre Gruppe, z.b. durch längere Krankenhausaufenthalte oder auch aufgrund von durch die Erkrankung bedingte, für andere "seltsame", Verhaltensweisen.

Wenn sie dann auf dem Wege der Besserung sind und sich "fit fühlen wieder hinaus zu stürmen" kommen häufig die Rückschläge durch Ablehnung. Es ist wirklich schwer dagegen anzukämpfen, da das "Problem" nicht zwangsläufig bei einem selbst liegt, sondern häufig durch Berührungsängste entsteht. Viele Menschen wissen nicht was das ist und bedeutet, so eine Psychose. Aus Angst etwas

falsch zu machen, oder weil sie nicht abschätzen können, was da auf sie zukommt, wenden sie sich dann ab.

aus einer Studie in Dänemark: E. Agerbo u. a.: Marital and labor market status in the long run in schizophrenia. Arch. Gen. Psychiatry 2004 (61) 28-33

Wer aufgrund einer Schizophrenie erstmalig stationär aufgenommen wird, blickt oft schon auf mehrere Jahrzehnte zurück, die durch Einsamkeit, Arbeitslosigkeit, sozialer Isolation geprägt sind. Nach der Entlassung scheint sich die Situation etwas zu entspannen, doch schon bald stabilisiert sie sich erneut auf einem hohen Niveau. Selbst 25 Jahre nach der Entlassung aus dem Krankenhaus sind die ehemaligen Krankenhauspatienten häufiger unverheiratet und nicht voll beschäftigt und geraten in die gleiche soziale Isolation zurück.

Laut Wikipedia:

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.

Kurz: Der einsam ist der hat es gut, weil keiner da der ihm was tut. (Wilhelm Busch)

Einsamkeit muss nicht immer negativ sein:

Deshalb ist Alleinsein nicht unbedingt eine Strafe, sondern kann auch ein Segen sein.

Einsamkeit fördert Kreativität:

Die besten Einfälle und Ideen entstehen alleine, im stillen Kämmerchen.
Schon der geniale Franz Kafka sagte „was ich geleistet habe, ist nur ein Erfolg des Alleinseins.“
Die besten Einfälle und Erfindungen werden in einzelnen, einsamen Köpfen gegründet, nicht in der Menge.

Einsamkeit fördert den Mut:

Durch die Kraft der Einsamkeit nehmen wir vieles viel bewusster wahr. Wir erleben den Alltag und die Arbeit umso intensiver.

Einsamkeit fördert das Selbstbewusstsein:

Einsamkeit und Alleinsein erweitert das Bewusstsein ungemein. Wir erleben die Welt viel farbiger, bewusster und intensiver. Wir denken mehr über uns, unsere Umwelt nach und setzen uns damit intensiver auseinander.

Einsamkeit fördert das Glück:

Ob tanzen, shoppen oder laufen - wenn Sie sich ganz auf diese Sache, mit der Sie gerade beschäftigt sind, konzentrieren, können Sie dieses Glücksgefühl erreichen.

Nutzen sie die Zeit, in der Sie alleine sind und nehmen Sie diese bewusst wahr. Es kann Sie zufrieden und glücklich machen.

Eine sichere und nachgewiesene Strategie aus dem „Teufelskreis“ der negativen Einsamkeit: sich untereinander austauschen und mal anschauen, wie andere mit dem Problem umgehen.

- Selbsthilfegruppen, soziales Engagement antreten, Ehrenamt, Sport und Freizeitgruppen, Psychoseseminar.....

Es bleibt eine Frage des Blickwinkels und dem Bewußtsein der Eigenverantwortung.

Sie sind ein Mensch mit Bedürfnissen wie jeder andere. Ihr Leben wird Krisen bringen, die nicht zu vermeiden sind. Achten Sie auf sich, seien Sie sich selbst ein Freund, das haben viele Normalos verlernt. Machen Sie sich zum Maßstab, nicht die Psychose.

Danke. Ich lade zum offenen Austausch...

Selbstschutzmaßnahmen

Wenn Sie in eine existenzielle Krise geraten und dabei psychotisch werden, ist es hilfreich, in gewohnter Umgebung zu sein mit Menschen, die Ihnen vertraut sind, ohne allzu viel zu wollen.

- Es kann hilfreich sein, gewohnte Aktivitäten beizubehalten. Bei depressiven Tendenzen sollten Sie sich für jede kleinste Kleinigkeit, die Sie noch schaffen, loben und belohnen. Vermeiden Sie fremde Maßstäbe, suchen Sie ihre eigenen. Neigen Sie eher zu Manien, versuchen Sie herauszufinden, wie Ungewöhnliches auch im Alltag zu integrieren ist. Immer gilt: Sie müssen ihre eigenen Maßstäbe finden.
- Schön ist es, wenn Sie eine neutrale (therapeutische) Person haben, auf deren Beziehungs- und Tragfähigkeit sie sich verlassen können und deren Urteil sie trauen.
- Wenn Sie Medikamente brauchen und nehmen wollen, bestehen Sie auf einer sorgfältigen Auswahl und Abstimmung, auch wenn es möglicherweise mehrere Versuche braucht, bis das für Sie passende Medikament und seine optimale Dosierung gefunden ist. Achten sie auf Nebenwirkungen und besprechen Sie alle Reaktionen ihres Körpers mit Ihrem Arzt. Er sollte Ihnen zuhören, auch wenn es lange dauert.
- Lassen Sie sich nicht einreden, Ihre Krise sei nur körperlich bedingt, die Psychose nur eine Transmitterstörung. Transmitter sind ein Zwischenglied im komplexen Zusammenhang von Körper, Seele und Geist. Verlangen Sie auch ein Nachdenken über die Hintergründe des aktuellen Konflikts.
- Wenn Sie an einer Psychoedukation teilnehmen, hören Sie gut zu: Sie werden entdecken, dass auch das Wissen der Psychiater relativ begrenzt ist. Die wirklichen Antworten lassen sich nicht per Edukation, sondern nur im Dialog finden.
- Achten Sie auf die für Sie persönlich wichtigen Frühsignale, lassen Sie sich aber nicht dazu verführen, ständig alarmbereit alles zu hinterfragen und sich zu beobachten. Das verwirrt nur und kann das schönste Leben vermiesen. Suchen Sie Gruppen auf, um gemeinsam auf sich aufzupassen; das macht mehr Spaß. Oder kommen Sie mal ins Psychoseseminar.
- Achten Sie auf Ihre Grundbedürfnisse, auf gesundes Essen und Trinken, auf regelmäßigen Schlaf, auf frische Luft.
- Versuchen Sie einen Aktivitätsgrad zu finden, der für Sie richtig ist, nicht zu viel und nicht zu wenig. Abwechslung, aber nicht Verwirrung, Beständigkeit, aber nicht Monotonie. Was für jeden ungesund ist, z.B. Schichtarbeit, ist für Sie besonders belastend.
- Achten Sie auch bei Kontakten und Beziehungen auf Ihre ganz persönlichen Maßstäbe und Bedürfnisse: Wenige gute Freunde sind besser als viele schlechte. Manchmal kann auch Rückzug schützen; aber ein wenig Austausch braucht wohl jeder. Auch entferntere aber zuverlässige Kontakte können einen halten.

Sie sind ein Mensch mit Bedürfnissen wie jeder andere. Ihr Leben wird Krisen bringen, die nicht zu vermeiden sind. Achten Sie auf sich, seien Sie sich selbst ein Freund, das haben viele Normalos verlernt. Machen Sie sich zum Maßstab, nicht die Psychose.

Quelle bzw. verwendete Texte:

1. Informationen bei www.medizinfo.de (Pschyrembel)
2. Psychisch Kranke und Gefahren im Bild der Öffentlichkeit, Prof. Dr. Michael Eink
3. Es ist normal, verschieden zu sein. Verständnis und Behandlung von Psychosen aus der Sicht von Erfahrenen und Experten, Arbeitsgemeinschaft der Psychoseseminare

Weiterführendes gesammeltes Material:

Einsamkeit

Einsamkeit erleben vor allem ältere Menschen und psychisch Kranke.

Einsamkeit kann Kontaktarmut sein. Man ist allein, hat keine Freunde. Einsamkeit kann auch Ausdruck von Verlassen- und Verstoßensein sein. Man fühlt sich von der Gesellschaft ausgestoßen. Einsamkeit kann aber auch die Sehnsucht nach einem Partner, nach Kindern und einer Familie sein.

Joanne Wieland-Burston sieht auch die positive Seite der Einsamkeit, jeder kreative Prozeß setze Einsamkeit voraus. „Einsamkeit ist eine notwendige Voraussetzung für jede Art von Entwicklung.“

(Wieland-Burston, S.14) Vereinzelung, Individualismus und Einsamkeit gehören zum modernen Leben. Depression ist die Krankheit der heutigen Zeit. Depressive neigen dazu, sich zu isolieren. „Einsamkeit liegt an der Wurzel aller psychischen Probleme.“ (Wieland- Burston, S.13) Soziale Isolation ist ein beschleunigender Faktor, der für den Ausbruch einer psychischen Erkrankung auslösend sein kann. Wer lange in einer totalen Institution hospitalisiert wird, ist draußen oftmals sozial isoliert. Als totale Institutionen bezeichnete Goffman Altersheime, psychiatrische Krankenhäuser, Knäste, Kasernen und Klöster. Symptome des „Anstaltssyndroms“ seien: affektive Störungen, Herabsetzung der Ausdrucksfähigkeit, Absinken der Arbeitsfähigkeit und Persönlichkeitsveränderungen. Das Anstaltsmilieu sei verantwortlich für Hospitalisierungsschäden. Nach Barton ist es gekennzeichnet durch „fehlenden Kontakt zur Außenwelt“, „Verlust von Freunden, persönlichem Besitz und Privatleben“, „erzwungene Untätigkeit“, „autoritäres Verhalten von Ärzten und Pflegepersonal“, „mangelnde Zukunftsaussichten außerhalb der Anstalt“ und „Medikamente“. (Zimmermann, S.14) Soziale Isolierung trete besonders bei Schizophrenen auf, kurzzeitig hospitalisierte Schizophrene seien introvertierter. Wer sich schon vorher als Einzelgänger bezeichnete, hat auch in der Klinik weniger Kontakt. Risikofaktoren für eine langandauernde Hospitalisierung seien ein „hohes Erkrankungsalter, ohne Angehörige lebend, eine schlechte Schulausbildung und eine niedrige berufliche Qualifikation“. (Zimmermann, S.45) Je länger Patienten hospitalisiert sind, desto weniger Einsamkeitsgefühle äußern sie. Sie haben zwar kaum Kontakt zur Außenwelt, aber zu den Mitpatienten. Je kürzer die Aufenthaltsdauer, desto einsamer fühlen sich psychiatrische Patienten.

Eberhard Elbing stellt in seinem Buch „Einsamkeit“ psychologische Konzepte zur Einsamkeit vor. Der „positive Erlebensbereich des Alleinseins“ sei das „Für-sich-Sein“, der negative Bereich die Einsamkeit. Nach GAEV gäbe es zwei Hauptformen der Einsamkeit, die „existentielle Einsamkeit“ ist das „Getrenntsein“ des Individuums von den anderen, die „pathologische Einsamkeit“ ist die „Erfahrung chronischen Getrenntseins von sich und von anderen aufgrund des Unvermögens, soziale Beziehungen aufzubauen, zu bewahren und den Bedürfnissen nach sozialer Eingebundenheit zu genügen. Vier Komponenten kennzeichnen pathologische Einsamkeit: 1) die Trennung vom eigenen Selbst, 2) die Unfähigkeit, die emotionalen Barrieren zu anderen zu überwinden, 3) die Unfähigkeit, in sozialer Gemeinschaft einen Platz zu finden und 4) die Unfähigkeit, im Leben Sinn zu finden.“ (Ebeling, S.26)

Neben diesen zwei Formen gibt es fünf Untergruppen der Einsamkeit. Zunächst ist es die „Einsamkeit des inneren Selbst“, man ist von sich selbst getrennt. „Physische Einsamkeit“ löst Frustration aus, wenn physische Nähe nicht befriedigt ist. „Emotionale Einsamkeit“ ist ein „Gefühl der Traurigkeit“, weil gefühlsmäßige Nähe mit anderen nicht realisiert ist. Bei „sozialer Einsamkeit“ hat man das Gefühl, keinen „Platz in einer sozialen Gemeinschaft“ zu haben. „Geistige Einsamkeit“ ist ein „Gefühl der Leere und des Abgeschnittenseins“, man hat das Gefühl, ein sinnloses Leben zu führen. (Elbing, S.26f.)

Dieter Zimmermann, Soziale Isolation und Einsamkeit bei psychiatrischen Langzeitpatienten, Beltz Verlag Weinheim und Basel 1982

Joanne Wieland-Burston, Einsamkeit, Kreuz Verlag Zürich 1995

Eberhard Elbing, Einsamkeit, Hogrefe, Verlag für Psychologie, Göttingen 1991

Einsamkeit

Wer unter Einsamkeit leidet, hat den Eindruck, ausgeschlossen und ungeliebt zu sein. Viele

Menschen glauben, dass man zwangsläufig unter Einsamkeit leiden muss, wenn man allein ist. Dies stimmt jedoch nicht. Wer allein ist, muss sich nicht zwangsläufig einsam fühlen.

Auch wer mit anderen Menschen zusammen ist, kann sich einsam fühlen. Es gibt auch eine Einsamkeit zu zweit. Wenn man sich in einer Beziehung nichts mehr zu sagen hat, wenn man nebeneinander herlebt, wie auf Eisenbahnschienen ohne Berührung, auch dann kann man sich einsam fühlen. Einsamkeit, obwohl da noch einer ist, ist weit verbreitet.

Jeder von uns kann immer wieder in die Situation kommen, sich einsam zu fühlen. Äußere Umstände wie eine Trennung, ein Umzug oder auch eine Erkrankung können unsere Kontakte abreißen lassen. Hier signalisiert uns dann das Gefühl der Einsamkeit, dass wir etwas verloren haben und uns neu orientieren müssen.

Anders ist es bei der chronischen Einsamkeit. Betroffene haben den Kontakt zu anderen verloren. Sie fühlen sich von anderen emotional getrennt und verspüren eine dauerhafte Sehnsucht nach emotionaler Nähe und Wärme. Sie können keine Anerkennung mehr geben und keine annehmen, nicht mehr lachen und zweifeln an ihren Fähigkeiten. Manchmal zeigt sich Einsamkeit auch in Sarkasmus und Überheblichkeit.

*Der Mensch ist einsam,
wenn er die Liebe außerhalb sich selbst sucht.*

Wer sich selbst nicht genügt, wer, um sich geliebt zu fühlen, die Bestätigung und Liebe der anderen braucht, der fühlt sich einsam, wenn er keine Zuwendung bekommt.

Wege aus der Einsamkeit

Wer sich aus seiner Einsamkeit befreien möchte, muss zunächst einmal den Kontakt zu sich selbst aufbauen und lernen, sich selbst genug zu sein. Er muss lernen, sich als liebenswert zu sehen.

Alfredo La Mont drückte es so aus:
*Einsamkeit ist eine Gefängniszelle,
die sich nur von innen öffnen lässt.*

Im nächsten Schritt kann er lernen, auf andere zuzugehen. Hierbei kann das online dating ein erster Schritt sein. Auch der Austausch in einem Einsamkeits Forum kann helfen, sich nicht alleine zu fühlen und Kontakte zu knüpfen.

Eine wundervolle Möglichkeit, seinem Leben einen Sinn zu geben und sich selbst etwas Gutes zu tun, ist das ehrenamtliche Helfen.

Ist die Einsamkeit die Folge davon, dass man Probleme hat, mit anderen zu reden, weil man nicht weiß, was man sagen soll, dann helfen einfache Gesprächstechniken wie etwa Small-talk.

Einsamkeit und innere Leere

Du fühlst dich im Augenblick allein gelassen und ausgeschlossen. Du hast den Eindruck, anderen nichts (an)bieten zu können, nicht gut genug für diese zu sein. Niemand interessiert sich für dich, wie es dir geht und was du gerade machst. Du siehst, wie andere Menschen sich freuen, und fühlst dich als nicht zugehörig, wie abgeschnitten und isoliert.

Vielleicht hast du keinen Partner, dein Partner hat dich verlassen, keiner der Freunde lädt dich zu seinem Fest ein oder besucht dich. Du hast Sehnsucht nach Nähe und Liebe, aber hast im Augenblick niemandem, bei dem du sie spüren kannst. Vielleicht hast du auch schon viele Enttäuschungen mit Menschen erlebt, sodass du ihnen gar nicht mehr vertrauen kannst.

Begleiterscheinungen deiner Einsamkeit:
dich abgelehnt fühlen; dich minderwertig fühlen; dich ausgegrenzt und ausgeschlossen fühlen; Gefühl, nicht wichtig zu sein; Gefühl, es fehle dir etwas oder es sei etwas verkehrt an dir; Angst vor Ablehnung, enttäuscht und verletzt fühlen; dich traurig fühlen. Du verspürst vielleicht körperliche Symptome wie Anspannung, Nervosität, Unsicherheit, Herzrasen, Beklemmung, Schwindel und hast Schlafstörungen. Es gehen dir Gedanken durch den Kopf wie: "Ich bin nicht liebenswert ...", "Keiner interessiert sich für mich ..."

Wie du deine Einsamkeit lindern kannst

Mach eine kleine Phantasiereise.
Erinnere dich an Situationen, in denen du dich geborgen, anderen Menschen ganz nahe, und von ihnen geliebt gefühlt hast. Rufe dir möglichst lebendig in Erinnerung, wo und wie du diese Nähe gespürt hast. Was hat dir so gutgetan? Die Berührung durch dein Gegenüber, sein Einfühlungsvermögen und Verständnis, seine lieben Worte, sein Blick?

Behandle dich wie einen lieben Freund.
Nimm dich selbst in den Arm, streichle liebevoll über deinen Körper und drück dich ganz fest. Sage dir selbst die lieben Worte, die du dir von anderen Menschen ersehnt: "Es ist schön mit dir. Ich bin froh, dass es dich gibt".

Öffne deine Sinne.
Mache einen Spaziergang in der Natur. Erspüre mit deinen Sinnen alles, was dir begegnet. Welche Geräusche nimmst du wahr? Welche Schönheiten kannst du in der Natur erkennen? Was spürst du in deinem Körper? Welche Gerüche kannst du wahrnehmen?

Greife zum Hörer und rufe eine Freundin an.

Wenn du niemanden hast, an den du dich wenden kannst, dann wähle die Nummer der Telefonseelsorge (findest du im Telefonbuch). Wenn du die Möglichkeit hast, kannst du auch über das Internet Kontakt zu anderen aufnehmen.

Werde aktiv und nimm Kontakt auf.
Warte nicht darauf, bis andere dich ansprechen. Was kann dir schon passieren? Wenn du auf jemanden zugehst, könnte er nicht auf dich eingehen, und du könntest dich einsam fühlen. Wenn du keinen Kontakt aufnimmst, fühlst du dich auf alle Fälle einsam.

Nimm Blickkontakt zu anderen auf und lächle sie an.
Du wirst erleben, dass sehr viele Menschen deine Botschaft annehmen und zurücklächeln.

Suche dir eine Aufgabe, bei der du anderen Menschen helfen kannst.
Dadurch gibst du deinem Leben einen Sinn und kommst aus deiner Isolation. Indem du anderen Freude bereitest, wirst du sie auch selbst empfinden. Beispielsweise kannst du dich ehrenamtlich in der Kirche oder einem Verein engagieren.

Erinnere dich daran: Du bist liebenswert, wie du bist.
Wenn der andere nicht auf dein Gesprächsangebot eingeht, dann hat dies etwas mit seiner Lebensgeschichte, seinen Erwartungen, seinen Erfahrungen und seiner momentanen Stimmung zu tun. Es gibt tausend Gründe, warum er nicht gesprächsbereit sein könnte. Er könnte müde, lustlos, gestresst, ärgerlich, unsicher, ängstlich, seelisch gestört, krank sein, zu viel um die Ohren haben. Du könntest ihn an eine Person erinnern, von der er enttäuscht wurde. Er könnte Vorurteile dir gegenüber haben, dich falsch einschätzen. Für dich ist wichtig, dass du ihm ein Gesprächsangebot gemacht hast, nur das zählt.

Hole dir (körperliche) Zuwendung.
Du hast das Bedürfnis nach körperlicher Zuwendung? Du hast das Bedürfnis nach Berührung? Wie wäre es mit einer Massage bei einem Masseur? Oder gehe in ein Tierheim und biete an, regelmäßig einen Hund auszuführen. Du hast so eine Aufgabe, kannst Zuwendung geben und bekommst viel positive Zuwendung und Zuneigung zurück. Gerade wenn du Single bist und dich oft einsam fühlst, dann ist dieser Tipp sehr hilfreich. Einen Hund auszuführen ist eine sehr gute Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu kommen.

Wenn du an den Ursachen deiner Einsamkeitsgefühle ansetzen möchtest

Hinter deinen Einsamkeitsgefühlen könnte sich Selbstablehnung verbergen. Vielleicht bewertest du aus deinem geringen Selbstwertgefühl heraus das Verhalten anderer dir gegenüber schnell als Abwertung und fühlst dich deshalb einsam. Vielleicht siehst du dich selbst als nicht liebenswert und hast Angst vor Ablehnung. Dann musst du dich erst selbst annehmen lernen, bevor du auf andere zugehen kannst.

Vielleicht deuten deine Einsamkeitsgefühle aber auch einfach darauf hin, dass du etwas unternehmen solltest, um Gesellschaft zu bekommen. Wo könntest du Menschen treffen, die ähnliche Interessen wie du haben? Könntest du dich in einem Forum austauschen und Kontakt knüpfen? Wie wäre es mit der Partnersuche oder Freundessuche durch Online Dating? Warum besuchst du nicht Volkshochschulkurse, in denen du etwas lernen und gleichzeitig andere Menschen treffen kannst? Wie könntest du dir das Gefühl geben, dazu zu gehören?

Im Prozeß der „inneren Wandlung“ sollte man immer drei Stufen durchlaufen:

VERSTEHEN – AKZEPTIEREN – VERÄNDERN

Wer sich versteht, kann sich nicht ändern ohne sich vorerst so zu akzeptieren wie er gerade ist.

Wer sich nicht versteht kann sich nicht akzeptieren und somit auch nicht ändern.