

EINSAMKEITSFÄHIGKEIT

Coachguide Expression

Wenn das Erleben von Zugehörigkeit sich nicht einstellen mag

Geschrieben von Britt A. Wrede

Einsamkeit ist mehr als physisches Alleinsein. Es ist das, was sich einstellt, wenn es zu einer scheinbar unüberwindbaren Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen kommt. Dabei geht es sowohl um eine Diskrepanz zwischen gewünschter Qualität in, als auch gewünschter Quantität an sozialen Beziehungen.

Einsamkeit wird als Makel angesehen und der Umgang mit ihr als Privatsache eingeordnet. Und so ist es jedem selbst überlassen, ein Umgehen damit zu finden. Wenn nicht einen nützlichen, so doch wenigstens einen unauffälligen Umgang.

Doch was ist eigentlich der Makel? Dass man es nicht schafft, so 'vernetzt zu sein', dass immer jemand da ist, wenn man ein dringendes Bedürfnis nach näherer Verbundenheit spürt? Dass man nicht so beliebt ist, wie diejenigen, denen Einsamkeit nicht zu passieren scheint?

Einsamkeit ist kein 'Privileg' der Alten, Kranken, der Künstler oder Philosophen, der Nerds oder der allseits Unbeliebten, der Ausgegrenzten oder gar der heimlichen Geliebten. Vielmehr ist sie in allen Altersgruppen und gesellschaftlichen Bereichen, zu jeder Jahreszeit anzutreffen.

Kommt dann noch die Vorstellung dazu, man sei damit allein, weil 'alle anderen gerade im Schoße ihrer Familie' wohlthuende Zugehörigkeit erleben, gesellt sich zum subjektiven Erleben der Einsamkeit nicht selten eine selbstabwertende Phantasie des Ausgegrenzt-Seins hinzu.

Und so kann die arbeitsfreie Zeit zwischen Weihnachten und Jahreswechsel zu einem unfreiwilligen Training in Einsamkeitsfähigkeit werden oder - weil die Trainingsanleitung fehlte - zu einem Betäubungsmarathon.



Einsamkeitsfähigkeit läßt sich erlernen ...
Beginnen kann man mit dem Dreiklang, der sich auch bei anderen Herausforderungen bewährt:

- Anerkennen, was ist - sich mit der aktuellen Situation vertraut machen
- Verstehen, was wirkt - sich bewußt machen, wie man selbst den Zustand von Einsamkeit erzeugt
- Tun was hilft - eine gute, nährnde Beziehung mit sich selbst herstellen

Und manchmal kann es nützlich sein, mit jemandem zu sprechen, der etwas davon versteht.

A handwritten signature in blue ink that reads "B. A. Wrede". The signature is written in a cursive, flowing style.

DieCoachinghotline - wir sind da, wenn Sie einen hilfreichen Dialog suchen: 0211 . 280 730 00