

Einsamkeit

Begreifen Sie das Alter als Chance. Suchen Sie Aufgaben, die Sie herausfordern, aber nicht überfordern.

Besondere Aufmerksamkeit sollten Sie dem sozialen Leben schenken. Wer sich im Alter sozial isoliert, erweist sich letztlich einen Bärendienst. Liebe gleichaltrige Freunde und Bekannte sterben. In der meist unbewusst selbst gewählten Isolation schmerzt das noch stärker und fördert die Einsamkeit.

Umso wichtiger ist es, sich rechtzeitig neue Freunde und neue Kontakte zu suchen, diese Beziehungen zu pflegen und auszubauen, ohne dabei aufdringlich zu sein. Es tut gut, sich anderen Menschen mitteilen zu können, sich seine Empfindungen von der Seele zu reden und mit anderen auch solche Themen zu besprechen, die Jüngere eher weniger interessieren.

Gehen Sie unvoreingenommen auf die Menschen zu, auch wenn zunächst eine gewisse Hemmschwelle überwunden werden muss.

Dieses ist hauptsächlich für Mitbürger ein Problem, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Faktoren, die Vereinsamung zusätzlich beeinflussen sind u.a. Verwitwung, Familienprobleme, Heimunterbringung.

Daraus folgt das Einstellen der eigenen Aktivität. Aber Rückzug bringt nichts!

Suchen Sie Gemeinsamkeiten mit anderen!
Volkshochschule, Kochkurs, Begegnungsstätte, Tanzkreis, Gymnastikgruppe, offenes Singen, Gesprächskreis, gemeinsames Frühstück, Spielnachmittag, Telefonkette usw. sind oft wertvolle Aktivitäten.

Nehmen Sie Einladungen an!

Der Kölner Diplom-Psychologe Kurt Danziger ist Spezialist für Probleme mit dem Alleinsein. Er gibt Tipps, Einsamkeit zu überwinden.

1. besteht darin, sich bewusst zu machen, dass wir uns einsam fühlen und darunter leiden. Dann erst können wir entscheiden, ob wir an dieser Situation etwas ändern möchten – denn es gibt ja auch gewollte Einsamkeit.

Nicht jeder Mensch kann dem Alleinsein ausweichen oder sein Einsamkeitsgefühl dauerhaft vermeiden; in diesem Fall wird es nötig sein, dieses Gefühl erst einmal anzunehmen und genauer zu untersuchen (eventuell auch durch Niederschreiben von Empfindungen und Gedanken)

3. **Begegnen Sie anderen** – auch fremden Menschen offen und freundlich; sei es in der Bahn oder Bus, beim Einkaufen oder im Treppenhaus. Nur dann können Sie erwarten, dass auch Sie mit einem Lächeln oder einem netten Wort bedacht werden.
4. **Tragen Sie es Ihren Bekannten** und Freunden nicht nach, wenn Sie sich von Ihnen gekränkt fühlen. Sagen Sie ihnen lieber, was Sie an ihrem Verhalten geärgert oder gestört hat.
Ziehen Sie sich nicht gleich zurück: Oft wissen es andere gar nicht, wenn wir uns

durch eine bestimmte Verhaltensweise verletzt fühlen.

Am besten wäre es, wenn Sie am Ende eines solchen klärenden Gespräches gemeinsam herzlich über die Angelegenheit lachen könnten.

5. **Gehen Sie Ihren Hobbys** und Interessen nach, und suchen Sie sich Gleichgesinnte. Laden Sie entsprechende Bekannte ein. Informieren Sie sich bei der Volkshochschule oder Altentagesstätte über Veranstaltungen, die Sie reizen, und nehmen Sie daran teil; den einen oder anderen interessanten Menschen werden Sie dabei sicher treffen.
6. **Wenn Sie sich körperlich** oder seelisch dazu in der Lage fühlen, suchen Sie sich eine ehrenamtliche soziale Aufgabe, etwa in der Betreuung alter oder gebrechlicher Menschen. Tierheime freuen sich über Gassigänger für ihre Hunde.
7. **Sprechen Sie mit anderen Menschen** über das, was Sie wirklich bewegt und beschäftigt. Nur dann werden andere aufmerksam und neugierig auf Sie.
8. **Erzählen Sie aber nicht nur von sich**, sondern lassen Sie Ihrem Gegenüber genug Raum, eigene Belange einzubringen. Erst ein Dialog ermöglicht einen für beide Seiten befriedigenden Austausch.
9. **Sollten Sie sich selbst unter vertrauten Menschen** einsam fühlen, kann es hilfreich sein, ernsthaft zu überprüfen ob diese Beziehungen Ihnen wirklich noch am Herzen liegen. Führen Sie eventuell mit der oder dem Betreffenden ein klärendes Gespräch.
10. **Es kann sein, dass Sie Ihre Partnerschaften** oder Freundschaften deshalb als leer und unbefriedigend erleben, weil Sie selbst sich in einer dauerhaften depressiven Stimmungslage befinden. Dann sollten Sie sich an eine entsprechende Beratungsstelle oder einen Psychotherapeuten wenden.

Nur in der Gemeinsamkeit mit anderen werden Sie Ihre Einsamkeit überwinden lernen. Anschließend ist es erholsam, mit einem guten Buch zu Hause die Stille zu genießen.