

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 26 B

Wann ist das Gefühl von Einsamkeit gerechtfertigt?

Das Gefühl von Einsamkeit oder Verlassenheit ist sicherlich gerechtfertigt, wenn es im Zusammenhang mit Trauerprozessen auftritt. Der reale, zeitnahe Verlust einer lieben Person löst dieses Gefühl von Verlassenheit und Einsamkeit aus. Mit Abschluss des Trauerprozesses jedoch sollte dieses Gefühl als Motor wirken, um neue soziale Kontakte und Bindungen aufzubauen. Wichtig ist, das Gefühl des „Alleine-Seins“ nicht mit der Einsamkeit zu verwechseln. „Alleine-Sein“ kann sehr befreiend wirken und helfen, die Individualität und auch die Sensibilität für die jeweils eigenen Bedürfnisse zu stärken. So fühlen sich z. B. selbst Menschen, die den ganzen Sommer alleine auf einer Almhütte verbringen, meistens nicht einsam.

Wie kann ich dem Gefühl entsprechend sinnvoll handeln?

Wenn das Gefühl der Einsamkeit gerechtfertigt ist, macht es Sinn, Kontakt aufzunehmen, sich Freunde zu suchen, oder auch eine Aufgabe im Leben. Wenn es möglich ist, sollte man sich jemanden suchen, der einen mal in den Arm nimmt. Zärtlichkeit und Sexualität lösen auch in unserem Gehirn Botenstoffe aus, die das Gefühl von „verbunden sein“ stärken. Allerdings sollten gerade Borderline-Patientinnen darauf achten, dass sie sich nicht sexuell ausnutzen lassen, um der Einsamkeit zu entfliehen.

Das Gefühl, „Sinnvolles“ zu tun, also etwas Gutes für die soziale Umwelt zu schaffen, löst die Einsamkeit ebenfalls auf. Man sollte jedoch versuchen, die Kontakte auf mehrere Personen zu verteilen. Professionelle therapeutische Helfer sollten niemals die einzigen Kontaktpersonen in Ihrem Leben sein!

Wie kann ich dem Gefühl der Einsamkeit vorbeugen?

Eine Aufgabe im Leben, Beziehungen zu verschiedenen Menschen, Zugehörigkeit zu einem Verein, einer Interessengemeinschaft, Beschäftigung mit einer „Herausforderung“, Achtsamkeit, spirituelle Erfahrungen ... all dies gewährt einem das Gefühl der „Zugehörigkeit“.

Wie kann ich das Gefühl der Einsamkeit abschwächen?

a) Entgegengesetztes Handeln

Zur Einsamkeit gehört als Handlungstendenz die (oft verzweifelte) Kontaktaufnahme. Entgegengesetztes Handeln heißt hier: Annehmen des Alleinseins. Verzicht auf aktive Kontaktaufnahme, Einrichten im „Alleine-Sein“, Begegnung mit sich selbst. „Seien Sie Ihr Gast“.

b) Entgegengesetztes Denken

Selbsttröstung, Achtsamkeitsübungen, „mentale Verbundenheit“.

c) Entgegengesetzte Körperhaltung

Versuchen Sie, Ihren Körper zu öffnen. Spüren Sie Ihrem Atem nach, er ist Ihre Verbindung zur Welt. Solange Sie atmen, sind Sie ein lebendiger Teil der Welt.