

„Ich fühle mich so allein in mir“ war eine Aussage, die ich in tiefer Krise gemacht habe. Ich hatte für mich aus einer Not heraus das Alleinsein gewählt, mir aber nicht die Einsamkeit gewünscht. Obwohl ich nicht alleine war, mich mein Umfeld begleitete und ich auch professionelle Hilfe in Anspruch nahm, empfand ich ein Gefühl der Einsamkeit, eng verbunden mit Trauer und Schmerz. Erst als ich begann mich selber wieder anzunehmen, fand ich den Mut und die Kraft, Schritte zu machen, um mehr und mehr in Verbindung mit anderen Menschen zu kommen.

Ich glaube, für mich ist dieses Gefühl beides, ein fast unerträglicher Zustand, eine Bürde und gleichzeitig auch ein Signal oder eine Chance, um mich mir selber und meinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen bewusst zu werden und mutig Wege zu finden, diese zu stillen.“

**Marisa Pfammatter (Peer-Praktikantin bei traversa)**

Bei der Suche und Sammlung von Erfahrungen und Gedanken zum Thema „Einsamkeit - Bürde oder Chance?“ sind Stimmen von Betroffenen, Angehörigen und einer Fachperson zusammen gekommen, die ich im Folgenden teilen darf.

### Stimmen von Betroffenen

„Chance und Bürde zugleich? Die Einsamkeit hat mich lange begleitet, sie war ein Ausdruck meiner Trauer und Hilflosigkeit, gleichzeitig hat sie mich gelehrt demütig zu sein und hat in mir Gedankengänge und Reflexionen ausgelöst, die womöglich ohne die Einsamkeit nicht entstanden wären. Es war lange Zeit ein erdrückendes Gefühl. Musik und Kunst haben mir dabei geholfen mit diesem Gefühl besser umgehen zu können. Im Alleinsein und in der Stille habe ich gelernt der Einsamkeit zuzuhören und meine Bedürfnisse wahrzunehmen. Sie war ein Indikator, in meinem Leben etwas zu ändern.“

„Ich erlebe immer wieder das Gefühl von Einsamkeit. Heute kann ich besser damit umgehen, aber grundsätzlich erlebe ich dieses Gefühl als belastend. Ich genieße zwar immer wieder mal das Alleinsein, aber ich finde, dass es nicht dasselbe wie Einsamkeit ist.

*Einsamkeit erlebe ich als ungewollt, also wenn ich nicht allein sein möchte. Das Alleinsein hingegen kann ich wählen.“*



**Foto: „allein unter vielen“ von Marisa Pfammatter**

„Ich fühle mich am einsamsten, immer dann, wenn ich nicht allein bin. Wenn ich mich aus irgendeinem Grund nicht zugehörig fühle. Wenn man zum Beispiel an einem Tisch sitzt und die anderen lachen und lachen und man sich immer und immer mehr von ihnen „entfernt“ fühlt. Objektiv betrachtet bin ich dann ja aber nicht allein. Einsamkeit fühle ich dann, wenn es mir nicht gut geht und mir bewusst wird, dass es niemanden gibt, dem ich schreiben könnte, sodass es mir besser geht. Einsamkeit spüre ich auch, wenn ich denke, dass mich niemand versteht, wenn ich irgendwie nicht echt sein kann, einen Teil von mir zurückhalte, eine Maske trage... So mache ich mich in gewisser Weise selber einsam, weil ich nicht ich selber bin.

Die Menschen sind dann nicht bei mir, weil sie gar nicht wissen, wer ich wirklich bin. Eine Chance ist die Einsamkeit für mich, wenn ich unabhängig vom Einfluss oder der Meinung anderer, herausfinden kann, was „ich“ will und nicht, was ich möchte, weil es andere von mir erwarten oder ich das Gefühl habe, dies würde anderen an mir gefallen... Durch die Einsamkeit habe ich gelernt, welche Gefühle wirklich zu mir gehören.

[2]

*Als ich viele Menschen loslassen durfte, merkte ich erst, dass diese Gefühle nicht „ich“ sind, sondern ein Teil von mir, der von anderen gemacht wurde. Ich habe das Gefühl, dass ich diese Einsamkeit viel stärker nutzen dürfte, um herauszufinden: „was passiert mit mir, wenn ich mit welchen Menschen unterwegs bin?“*

### **Stimmen von Angehörigen**

*„Ich glaube, ich kenne dieses Gefühl nicht richtig, es war bis jetzt in meinem Leben nie ein Thema. Ich stelle mir darunter das Gefühl vor, alleine zu sein, niemanden zu haben, mit dem man seine Sorgen oder Gedanken teilen kann. Sich nicht richtig verstanden und im Späteren immer mehr einsam zu fühlen mit dieser vermeintlichen Andersartigkeit. Ich sehe Einsamkeit hauptsächlich als Bürde und kann mir fast nicht vorstellen, dass es eine Chance sein kann. Ausser vielleicht, wenn man erkennt, dass man nicht mehr tiefer fallen kann und dann eine andere Richtung einschlägt und mutig aus dieser Einsamkeit herausfinden will.“*

*„Ich habe mich noch nie einsam gefühlt, stelle es mir sehr schlimm und somit als negatives Erleben vor. Ich denke da auch an ältere Menschen, die sich bereits von anderen Menschen verabschieden mussten. Einsam ist für mich jemand, der gar keine Angehörigen und/ oder Freunde hat, wenn niemand da ist, mit dem man kurz telefonieren und sich austauschen könnte. Ich zum Beispiel fühle mich nicht wohl, wenn ich das Gefühl habe, niemanden Vertrautes in meinem Umfeld zu haben. Das ist aber dann glücklicherweise jeweils kein anhaltendes Gefühl, ansonsten müsste ich in meinem Leben etwas verändern.“*

### **Stimme einer Fachperson**

*„Einsamkeit birgt ein ernst zu nehmendes Gesundheitsrisiko. Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, es ist unangenehm und man hat dabei ein starkes Bedürfnis nach sozialer und emotionaler Bindung, welches man nicht einfach so stillen kann - selbst wenn ein Netzwerk aus Familie, Freunden oder Kollegen besteht. Manchmal kann es auch sein, dass einem die Wahrnehmung fehlt, dass andere Menschen einen mögen, sich für einen interessieren und sich um einen sorgen.*

*Soziale Beziehungen oder ein Netzwerk bestehend aus Familie, Freunden, Kollegen können viel Stabilität geben. Wenn diese soziale Unterstützung weg fällt oder nicht gegeben ist, kann es wichtig und hilfreich sein, Unterstützung bei einem professionellen Netzwerk zu suchen, um einen Umgang mit diesem Erleben für sich finden und sich gegebenenfalls in Form von Beratung und Begleitung ein neues Netzwerk aufbauen zu können.“*



**Foto: „mutig Wege gehen“ von Marisa Pfammatter**

### **Mein Fazit**

Einsamkeit scheint ein Gefühl zu sein, das häufig negativ bewertet oder zumindest vordergründig so erlebt wird und sich niemand freiwillig wünscht. Viele Menschen bringen es in Verbindung mit dem Alleinsein, mit Gefühlen von nicht zugehörig sein, schmerzhafter Trauer und Hoffnungs- und Hilflosigkeit.

Gleichzeitig kann es einen aber offenbar auch zu einem selber führen und durchaus als Chance gesehen werden, sich auf den Weg nach „positiveren“ Gefühlen machen zu wollen. Nur kann man dies im Gefühl der Einsamkeit wohl nicht einfach so erkennen. Man kann es vielmehr erst rückblickend als Chance bezeichnen, wenn das Gefühl der Einsamkeit durch eine Veränderung im Leben etwas in den Hintergrund treten darf.

[3]

Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit ist etwas „Gemeinsames“ entstanden. So viele Menschen haben sich geöffnet und ganz persönliche Erfahrungen mit dem Thema Einsamkeit mit mir geteilt und andere Perspektiven zu gelassen. Dafür spüre ich grosse Dankbarkeit. Ich hoffe, dass sich durch diese Zeilen der eine oder andere Mensch etwas mehr gesehen, verstanden und vor allem weniger einsam fühlen darf.

Im Namen der PEERLE wünschen wir uns allen viele Momente der Gemeinsamkeit.

Nutzt unseren Begegnungsort für Bürden und Chancen – wir sind für euch da. Jeden Mittwochnachmittag persönlich von 14 – 16.45 Uhr, ohne Voranmeldung.

Eure PEERLEn

Marisa, Peer-Praktikantin, Autorin Peerle-Brief 03/2023

&

Claudia, Marcella und Miranda, Peer-Fachpersonen

PEERLE-Infos: **direkt ☎ : 041 319 95 03**

Die allgemeine Mail-Adresse: [peer@traversa.ch](mailto:peer@traversa.ch)

Öffnungszeiten PEERLE: **Mittwochs 14.00 – 16.45 Uhr**