

## **Beschließen Sie, etwas gegen Ihre Einsamkeit zu tun!**

Von Barbara Dahlgren



Barbara Dahlgren

*Menschen sind dazu geschaffen, in Beziehungen zu leben. Das ist der Grund, weshalb die Einzelhaft in Gefängnissen als eine der schlimmsten Bestrafungen gilt. Selbst wenn wir ungesellig sind, reagieren wir unbewusst auf andere mit unseren „Spiegelneuronen“. Deshalb sind Gefühlsregungen wie Lächeln, Stirnrunzeln und Gähnen so ansteckend. Unser Gehirn ist auf den Umgang mit Menschen eingestellt, selbst wenn wir es nicht praktizieren.*

*So vernetzt wir auch sein mögen, Einsamkeit ist weit verbreitet. Es gibt mehr Mittel und Wege als je zuvor – Computer, E-Mail, Internet, Smartphones und Messenger –, um sofort Kontakt aufzunehmen, die aber auch selbst zum Problem beitragen können. Benutzer von sozialen Medien nehmen sich immer weniger Zeit für Gespräche von Mensch zu Mensch. Die Gespräche werden per Smartphone geführt, aber Körpersprache lässt sich damit nicht übertragen. Text-Mitteilungen enthalten Kürzel oder Ausdrücke, denen es an den einst so wichtigen Feinheiten der schriftlichen und mündlichen Ausdrucksweise im Austausch miteinander mangelt. Wie viele BFFs (Best Friends Forever, dt.: Beste Freunde für immer) kann man im Leben haben?*

*Was die Sache verkompliziert, ist, dass manche Menschen sich völlig zurückziehen. Sie können sich selbst die schlimmsten Feinde sein. Sie brechen alle Kontakte ab und haben unrealistische Erwartungen. Sie leiden unter einer verdrehten Logik, die sie glauben lässt, dass ihr Alleinsein darauf zurückzuführen sei, dass niemand etwas mit ihnen zu tun haben möchte. Wenn doch, so verhalten Sie sich sofort ablehnend gegenüber anderen und geben ihnen keine Chance, eine Beziehung zu ihnen aufzunehmen.*

*Kontakte zu anderen Menschen zu knüpfen, erfordert eine gewisse Mühe unsererseits. Wer es gewohnt ist, stets freundlich zu sein, und gut mit anderen Menschen auskommt, kann sich gar nicht vorstellen, wie schwer das für manche Menschen ist. Eine einsame Person fühlt sich leicht verletzbar und fürchtet, abgelehnt zu werden. Trotzdem ist es wert, dieses Risiko einzugehen, da Einsamkeit zu Depressionen führen kann, die sich unter der Maske von Zurückgezogenheit, Furcht, Antriebsmangel und Traurigkeit verbergen.*

*Die Vorteile des Miteinanders übertreffen bei Weitem unsere inneren Unsicherheiten. Möglicherweise müssen wir unser Umfeld für Kontakte vergrößern. Und ganz bestimmt müssen wir uns mehr um unsere Mitmenschen bemühen und weniger auf uns selbst schauen. Wenn wir das nicht lernen, werden wir immer einsam sein – selbst unter vielen Menschen.*

*Bedenken Sie: Gott bevorzugt Gemeinschaft stärker als Individualismus. Das spiegelt sich wider in der dreieinigen Beziehung zwischen Vater, Sohn und dem Heiligen Geist. Außerdem zeigt sich dies durch den gnadenvollen Akt der Errettung, die allen Menschen angeboten wird, so dass auch wir in diese Beziehung eintreten können.*

*Ob wir es wahrhaben wollen oder nicht, Menschen sind Beziehungswesen. Wir sind mit Gott und miteinander verbunden. Wenn wir nicht einsam sein wollen, müssen wir nach Wegen schauen, die uns mit anderen verbinden. Wenn wir es nicht tun, dann richtet es sich gewisslich gegen unser Wohlbefinden.*

### **Vorschläge, wie wir unseren Beschluss in die Tat umsetzen können ...**

- *Machen wir uns bewusst, dass Einsamkeit ein Gefühl ist, aber nicht etwas, das man nicht ändern kann. Sich negativen Gefühlen hinzugeben, beraubt Sie Ihrer Möglichkeiten.*
- *Schließen Sie sich an! Nehmen Sie Unterricht! Gehen Sie in einen Fitness-Club! Legen Sie sich ein Haustier zu! Werden Sie ein „großer Bruder“ oder eine „große Schwester“. Versenden Sie ein Hilfspaket an einen Gefangenen.*
- *Übernehmen Sie ein Ehrenamt! Helfen Sie in einem Obdachlosenheim. Besuchen Sie Menschen in Altersheimen oder Krankenhäusern. Kümmern Sie sich um Menschen, denen es weit schlechter als ihnen geht, und helfen und geben Sie. Ob Sie es glauben oder nicht, es gibt Menschen, die einsamer sind als Sie.*
- *Wenn Sie in jemandes Wohnung eingeladen werden, warum nehmen Sie die Einladung nicht an, statt Ausreden zu gebrauchen, es zu vermeiden? Sie können immer eine Weile bleiben und noch früh genug gehen. Nehmen Sie eine Flasche Wein oder Sekt mit. Manchmal ist es leichter, eine Einladung auszuschlagen, statt seine Komfortzone zu verlassen.*
- *Machen Sie einen großen Glaubenssprung und laden Sie andere, die einsam sind, in ihre Wohnung zum gemeinsamen Essen ein, zu dem jeder etwas mitbringt. □*