



Christine Brähler

Einsamkeit: Mit Selbstmitgefühl zu mehr Verbundenheit

In Zeiten von Social Distancing wird ein gesellschaftliches Problem sichtbar, das schon zuvor auf dem Vormarsch war und immer mehr Menschen betrifft: Einsamkeit. Statt gegen sie zu kämpfen, plädiert die Psychotherapeutin und Autorin Christine Brähler für mehr Selbstmitgefühl als Weg aus der Isolation.

Text: Christine Brähler | **Foto:** Zhang Hao

Hier rechnen wir ab mit Einsamkeit!“, lese ich häufig auf den Eingangstüren von Bars und Cafés, die sich an einer lokalen Initiative beteiligen. Das hört sich nach einer Kriegserklärung an ein zutiefst menschliches Erleben an. Was ist Einsamkeit? Es beschreibt das belastende subjektive Erleben, sich von anderen getrennt zu fühlen und eine Person zu vermissen, die einen sieht und versteht und der man wichtig ist. Einsamkeit kann man also allein oder in Gesellschaft erleben.

Ihr wird nicht nur der Krieg

erklärt, sondern sie wird im öffentlichen Diskurs auch häufig mit einer ansteckenden lebensgefährlichen Erkrankung verglichen, die sich epidemisch ausbreitet.

Inwiefern beeinflusst diese Rhetorik unsere Empfindungen gegenüber der Einsamkeit? Kampf und Bedrohung wecken Aggression und Angst. Hilft das wirklich den Menschen, die unter Einsamkeit leiden? Stell dir ein verlassenes und verletzliches Kind vor. Es hat Angst, ist traurig und gestresst. Seine Gefühle verändere ich weder dadurch, dass ich sie bekämpfe, noch dadurch, dass ich sie ignoriere.

Der gesellschaftliche Ansatz

Es ist nachvollziehbar, dass die Vorstellung, die Einsamkeit wachse enorm, in der Gesellschaft die Alarmglocken schrillen lässt, konfrontiert sie uns doch mit unserer Verletzlichkeit und Interdependenz, also einer gewissen Abhängigkeit voneinander, der wir uns bei einer freien und relativ autonomen Lebensführung oft wenig bewusst sind.

Öffentliche Initiativen sollen nun an vielen Orten Bewusstsein für Einsamkeit schaffen und einsame Menschen wieder mehr in die Gemeinschaft einbinden. Auf

Einsamkeit signalisiert unserem Organismus, dass wir nach freundlicher Verbundenheit hungern. Wir berühren damit unsere Verletzlichkeit und Interdependenz.

kreative Weise bemüht man sich, Verbundenheit in der Nachbarschaft und Gemeinde zu kultivieren. Besonders ältere Menschen und jene, die aufgrund praktischer Einschränkungen weniger am Leben teilhaben können, profitieren davon. Eine Meta-Analyse von Christopher Masi und Kollegen der University of Chicago aus dem Jahre 2011 zeigt jedoch, dass die wirksamste Intervention bei Einsamkeit nicht derartiges Handeln im Außen ist, sondern die Veränderung der eigenen Einstellung gegenüber Beziehungen. Welche Einstellungen verschlimmern die Einsamkeit und halten Menschen davon ab, mit anderen Kontakten aufzunehmen, selbst wenn man sie dazu einlädt?

Das stille Leiden

Wer möchte schon gerne kundtun, dass er sich einsam fühlt? Sich dafür zu schämen, ist ganz normal. Die Scham liefert der Einsamkeit aber eine perfekte Erklärung dafür, warum wir uns so getrennt und isoliert fühlen: „Etwas stimmt mit dir nicht! Du bist nicht liebenswert und attraktiv genug.“ Bei manchen fügt die

Scham noch hinzu: „Du gehörst halt nicht dazu. Du bist anders als die anderen. Du wirst immer allein sein.“ Falls wir in unserem Leben tatsächlich für unser „Anderssein“ ausgegrenzt wurden, sieht sich die beschämende innere Stimme auch noch bestätigt, und es bildet sich ein Teufelskreis aus Rückzug, Niedergeschlagenheit und Selbstvorwürfen.

Die zusätzliche Last der Scham ist schmerzhaft und kann Einsamkeit zu einer chronischen Erfahrung machen. Wenn ich das Gefühl habe, dass ich der Aufmerksamkeit und Fürsorge anderer nicht würdig bin, kann ich mir kaum vorstellen, dass jemand das anders sehen könnte. Selbst wenn mir jemand sagte, dass er mich liebe, würde es mir schwerfallen, ihm zu glauben, und ich schöbe die Person entweder weg oder klammerte mich aus Angst vor dem Verlassenwerden ganz besonders an sie. Wenn wir gemobbt, betrogen, vernachlässigt oder missbraucht wurden, dann werden wir in der Regel misstrauischer gegenüber anderen und sind bestrebt, nicht zu viel von uns preiszugeben. Das ist

eine natürliche Überlebensstrategie. Der Nachteil ist, dass sie uns davon abhält, uns anderen nahe zu fühlen. Wir mögen immer noch Kontakte knüpfen und pflegen, aber wir präsentieren eine Fassade, hinter der wir uns einsam fühlen. Das aufgrund von Enttäuschungen aufgebaute Misstrauen kann uns letztlich sogar davon abhalten, überhaupt den Kontakt mit anderen zu suchen.

Eine Chance zu wachsen

Diese individualpsychologischen Faktoren erklären allerdings nicht, warum sich immer mehr Menschen einsam fühlen. Welche gesellschaftlichen Gründe haben Anteil an dieser Entwicklung? In unserer mobilen Welt ziehen wir öfter um. Die Digitalisierung des Lebens reduziert unmittelbare Interaktionen im Alltag. Durch moderne Lebensweisen ist das soziale und familiäre Netzwerk flexibler und dadurch auch unbeständiger geworden, Nachbarn sind mittlerweile oft weitgehend Fremde. Wir erleben uns als weniger verwurzelt und in Resonanz mit anderen, dafür freier und mehr als „Einzeller“. Der Preis der Freiheit ist die Zunahme an Einsamkeitserleben in allen Lebensphasen. Es ist also nicht unsere Schuld. Gleichzeitig gilt es deshalb mehr denn je, Verantwortung für das eigene emotionale Wohlbefinden zu übernehmen.

Wie wäre es, Phasen der Einsamkeit als Chancen des Wachstums zu sehen? Der spirituelle Lehrer Adyashanti hat gesagt: „Alles vollständig erlebt, offenbart sein Gegenteil.“ Das hieße, wir könnten zu mehr Verbundenheit finden, wenn wir uns der Einsamkeit zuwendeten und sie sich im Körper ganz zeigen ließen. Daniel Ladinskys moderne Interpretation eines Gedichts des Mystikers Hafis spricht eine ähnliche

Einladung aus: „Gib deine Einsamkeit nicht so schnell auf. Lass sie tiefer in dich einschneiden. Lass sie einwirken und dich würgen, wie nur wenige menschliche oder gar göttliche Zutaten es können. Etwas, das heute Nacht in meinem Herzen fehlt, hat meine Augen so weich gemacht, meine Stimme so sanft, mein Bedürfnis nach Gott so absolut klar.“ Gott können wir im Sinne der Mystiker auch mit „tiefer liebevoller Verbundenheit“ übersetzen.

Eine Halt gebende Präsenz entwickeln

Wohin führt uns dieser innere Weg? Einsamkeit signalisiert unserem Organismus, dass wir nach freundlicher Verbundenheit hungern. Wir berühren damit unsere Verletzlichkeit und Interdependenz. Kann ich diese anerkennen und spüren und mir selbst Halt und Erdung schenken, anstatt dem Drang, im Außen Halt zu finden, zu folgen?

Das Bedürfnis, mit jemand anderem in Beziehung zu sein, ist lebensnotwendig. So wie uns negative Erfahrungen in Beziehungen dazu führen können, es zu unterdrücken, können sie es auch zu einer Sehnsucht verstärken, die das Steuer übernimmt und uns auf der Suche nach Halt und Nähe blind handeln lässt. Die Flucht in Beziehungen und bestimmte Verhaltensweisen, die unsere Sehnsucht stillen, kann von der panischen Suche des inneren Kindes nach Bindung angetrieben sein. Sobald der Partner oder das „Suchtmittel“ nicht verfügbar ist, tauchen aber die Verletzlichkeit und Ängstlichkeit wieder auf. Wie wäre es, stattdessen zu lernen, sich selbst ein guter und liebevoller Gefährte zu sein? Eine Halt gebende Präsenz, auf die man sich verlassen kann, in sich selbst zu entwickeln? Wie

wäre es, sich nicht mit den kritischen Augen der Scham, sondern den wohlwollenden eines mitfühlenden und weisen Selbst zu sehen? Wie wäre es, sich in Momenten der Einsamkeit verbunden zu wissen mit anderen Menschen, die ebenfalls Einsamkeit kennen, auch wenn sie es nicht laut kundtun wollen?

Falls es uns schwerfällt, Mitmenschlichkeit in der Einsamkeit zu spüren, gelingt es vielleicht bei einem Krustentier! Genauso wie Kindern ihre Kleidung schnell zu klein wird, so erwächst auch der Hummer in regelmäßigen Abständen seinem Panzer. Um den zu klein gewordenen Panzer abzulösen, zieht er sich unter einen schützenden Stein zurück, wo er ihn „ausziehen“ kann. Nackt und verletzlich wartet er dort, bis ihm ein neuer, größerer gewachsen ist. Diese Nacktheit spüren wir Menschen weniger, wenn unsere Körper wachsen, sondern eher, wenn unsere Psyche wächst. Phasen der Einsamkeit und des Nichtverbundenseins gehören zur menschlichen psychosozialen Entwicklung dazu. Wer wachsen will, muss Altes loslassen können, um sich wieder neu mit sich selbst und anderen zu verbinden. Die alte, enge Hülle abzulösen und ihren Verlust zu betrauern sowie eine neue, größere wachsen zu lassen, kostet den Hummer Kraft und bedarf des bewussten Rückzugs und Alleinseins. Wenn wir den Mut finden, uns der Nacktheit der Einsamkeit zu stellen, kann sie uns unabhängig von unserem Lebensalter als Türöffner zur nächsten Entwicklungsstufe dienen.

Übungen →

Konkrete Handlungsempfehlungen zur Achtsamkeitsförderung in Unternehmen



Y.-S. Chang-Gusko, J. Heße-Husain, M. Cassens, C. Meßtorff (Hrsg.)
Achtsamkeit in Arbeitswelten

Für eine Kultur des Bewusstseins in Unternehmen und Organisationen
1. Aufl. 2019, XVI, 287 S., 31 Abb., Softcover € 39,99 (D) | 41,11 € (A) | CHF 44,50
ISBN 978-3-658-25672-2
eBook € 29,99 (D) | 29,99 € (A) | CHF 35,50
ISBN 978-3-658-25673-9

[1] € (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt; € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt; CHF und die mit [2] gekennzeichneten Preise für elektronische Produkte sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Programm- und Preisänderungen (auch bei Irrtümern) vorbehalten.

springer.com/shop

Der WeMIND Emaus KURS

Elternschaft mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Von und mit Jörg Mangold

Ein vollwertiger 8-Wochenkurs kommt zu den Eltern nach Hause.

So können Mütter und Väter eine Einführung in Mindful Compassionate Parenting erleben.

Pro Woche 4-6 Videoeinheiten mit Wissen und Selbsterfahrung ergänzt durch 19 Audiodateien mit Meditationen und informeller Praxis.

„Achtsam präsent sein, freundlicher zu uns selbst dank Selbstmitgefühl, Gelassenheit und Kultivieren des Positiven vorleben – das sind die besten Geschenke, die wir unseren Kinder als Eltern machen können!“

Jörg Mangold



Übungen

Dir selbst ein guter und unterstützender Gefährte sein

Stell dir ein Wesen vor, das für dich auf perfekte Art und Weise Mitgefühl und Weisheit verkörpert, sodass es dein innerer bester Begleiter und Unterstützer sein kann. Schau neugierig, welche Bilder dein Geist hervorbringt, wenn du die folgenden Eigenschaften liest: Er oder sie ist zutiefst weise und verständnisvoll. Dieser Begleiter heißt all deine Gedanken, Erfahrungen und Gefühle willkommen. Er oder sie strahlt Kraft, Mut, Schutz, Gerechtigkeit und Gelassenheit aus. Er oder sie liebt dich genau so, wie du jetzt bist. Er oder sie ist allein dafür da, dich – durch Worte, Gesten, Bilder – so zu unterstützen, wie du es brauchst. Vielleicht ist es die Sonne oder ein Baum, ein Tier oder eine Fantasiefigur, eine bekannte Persönlichkeit oder gar jemand, den du kennst. Genieß die Präsenz und lass dich empfangen, was du gerade brauchst.

Den Balsam der Sehnsucht einwirken lassen

Welches universelle Bedürfnis in dir ist unerfüllt? Erkenne es liebevoll an: „Ja, ich sehne mich so sehr nach Geborgenheit/nach Schutz/danach, gestreichelt zu werden/gemeinsam zu lachen ... Das ist zutiefst menschlich.“ Wo im Körper spürst du die Sehnsucht am stärksten? Wenn du magst, halte diese

Stelle liebevoll mit deiner Hand. Stell dir vor, dass die Sehnsucht ein heilsamer Balsam für dein Herz ist, der Wirkung zeigt, wenn er einwirken kann. Verweile dafür entspannt mit der Aufmerksamkeit im Körper, insbesondere im Herzraum. Lass die Empfindungen, die mit der Sehnsucht einhergehen, sich frei im Körper bewegen. Wenn du möchtest, kannst du dir vorstellen, dass dein ideales mitfühlendes und weises Wesen währenddessen liebevoll auf dich schaut und dich dabei unterstützt. Es gibt nichts zu erreichen. Lass alles geschehen. Übe, solange es dir guttut.

Werde emotionaler Klimaaktivist

Wünschst du dir ein freundlicheres Klima in deiner unmittelbaren Umwelt? Dann kannst du heute deinen Beitrag dazu leisten. Du musst nichts Heroisches tun, sondern nur eine innere Absicht kultivieren. Betrachte dich im Spiegel. Lass den Wunsch nach einer freundlichen Welt in deinem Herzen wach werden. Formuliere eine Absicht für dich und alle, die du den Tag über leicht im Herzen tragen kannst, z.B.: „Mögen wir alle freundlich mit uns selbst und miteinander umgehen.“ Oder: „Wir alle brauchen Güte wie die Luft zum Atmen.“ Welchen Ausdruck hat dein Gesicht jetzt? Schau dich so an, wie du gerne von deinen Mitmenschen angeschaut werden willst. Hoffentlich freundlich und sanft lächelnd. Geh mit dieser inneren Absicht im Herzen auf die Straße. Versteck dich nicht hinter einem Smartphone oder Kopfhörern, sondern heb entspannt den Blick. Lass dich die Verbundenheit mit anderen spüren, und wenn dich jemand anschaut, lass dich überraschen, ohne Erwartungen zu haben. Von zurücklächeln bis Nase rümpfen ist alles möglich. Bleib bei deiner Absicht und wisse, dass du das emotionale Klima in deinem Teil der Welt damit verbesserst.

Christine Brähler: *Neue Wege aus der Einsamkeit*, Irisiana Verlag 2020

www.christinebraehler.com



lebendig.achtsam.sein.

moment by moment gibt Antworten auf die Frage, wie sich mitfühlende Achtsamkeit in unser Leben und unsere Gesellschaft integrieren lässt.



6 Ausgaben
+ 1 gratis
für 49,00 €



Mit einem Abonnement erhalten Sie das aktuelle Heft pünktlich direkt ins Haus und unterstützen unsere journalistische Arbeit.

Für nur 49,00 Euro erhalten Sie 6 reguläre Ausgaben und zusätzlich die 7. Ausgabe gratis, also 21 Monate Wissen & Inspiration für ein Leben in Achtsamkeit. Portofrei (Auslands-Abo: 67,00 Euro).

Einfach anrufen oder online bestellen:
Tel: +49 (0)40 – 386 66 63 38
www.moment-by-moment.de

moment
by moment