

18. FEBRUAR 2021 / € 4,90

DAS FRAUEN- & LIFESTYLE-MAGAZIN ÖSTERREICHS

woman

GELD

ROLE MODELS

HALTUNG

HAUTE COUTURE

KLIMA

EHRlichkeit

KUNST

ENTSPANNUNG

HAPPY END

**WIR
HABEN
FRÜHLINGS-
GEFÜHLE.
TROTZDEM!**

Osterreichische Post AG WZ 20/012/03 W
VCN Medien Holding GmbH, Laborstraße 13,
1020 Wien, Betreuren an Postfach 100, 1050 Wien



9 004378 60092 0 3

SIE SIND NICHT ALLEIN



Einsamkeit ist Ausgangspunkt für diverse psychische Krankheiten, die krisenbedingt enorm ansteigen. **WIR FÜHLEN UNS MIT ANDEREN NICHT MEHR VERBUNDEN**, und das tut weh. Doch was wir meist auf äußere Umstände schieben, liegt oft in uns selbst. Wer etwa lernt, sich selbst zu schätzen, ist nie allein. Unsere beiden Experten wissen mehr dazu.

Die Klientin, nennen wir sie Marlies, wirkt sehr bedrückt. Sie ist 38, Chefsekretärin im Home Office, Single und normalerweise sehr aktiv. Fitnesscenter, Yogastunden, Städtrips mit Freundinnen und genussvolle Restaurantbesuche füllen ihre Freizeit bis zum Rand. Normalerweise, wie gesagt. Jetzt sitzt sie vor der Psychologin und kann ihre Tränen kaum zurückhalten. So schlecht fühle sie sich, so allein und so verlassen. Auf die Frage ihres Gegenübers, warum sie sich denn nicht mehr mit ihren Freundinnen austausche, kommt die Antwort spontan: „Wie denn, bei dem langweiligen Leben, das ich habe. Ich bin doch keine gute Gesellschaft, hab nichts zu erzählen. Da möchte ich mich niemandem zumuten.“

RÜCKZUG IN DIE ISOLATION, WEIL MAN MEINT, einfach als Person nicht zu genügen – Dr. Laura Stoiber, Klinische und Gesundheitspsychologin, kennt das Problem. Es zeigt einmal mehr, dass das Gefühl von Einsamkeit oft in einem selbst steckt und nicht immer nur in

äußeren Umständen. Bei Marlies wurde es bis dato durch Freizeitstress erfolgreich überdeckt. Bis die Krise sie zwang, Farbe zu bekennen: Ich empfinde mich als nicht gut genug!

„Selbstwert ist ein ganz wichtiger Faktor“, so die Psychologin. „Menschen, die diesen nicht durch andere definieren, sich gerne mit sich selbst beschäftigen und selbst gut aushalten, können tendenziell besser allein sein.“ Wer sich selbst liebt, gerät nicht gleich in Panik, wenn mal niemand in der Nähe ist. Das Gefühl der Zugehörigkeit ist trotzdem da. Und auf die Idee, für andere nicht spannend genug zu sein, kommt man erst gar nicht.

„Andersherum kann man sich in einer Masse von Menschen befinden und sich trotzdem einsam fühlen“,

spricht Stoiber die bekannte Tatsache an. Es geht eben darum, ob man sich in dem Moment psychisch und emotional mit anderen verbunden wähnt. Oft fehlt das Gefühl, von jemandem verstanden und angenommen zu sein. Jemanden zu haben, auf den man zählen kann. Das Spüren von Einsamkeit resultiert also aus einem gefühlten Mangel an Anerkennung und Wertschätzung sowie Bestätigung und Zuneigung durch andere.“ Die aber oft auch bei besten Absichten nicht viel ändern könnten. Denn wenn wir im Innersten meinen, gar keine Anerkennung verdient zu haben, können andere sich noch so bemühen – es wird nicht ankommen.

DAS GEFÜHL DES SCHMERZLICHEN ALLEINSEINS entsteht oft schon in der frühen Kindheit. „Es resultiert aus der gestörten Bindung zu engsten Bezugspersonen“, erklärt die Expertin. „Die

entweder nicht bindungsfähig oder nicht zugänglich waren. So hat das Kind gelernt, viel mit sich allein auszumachen. Und selbst wenn es dann irgendwann Aufmerksamkeit und Liebe bekommt, wird es diese nur schlecht aufnehmen.“ Das kann sich bis ins Erwachsenenalter durchziehen, wo wir unsere Prägung aber erkennen und an ihr arbeiten können. „Wichtig ist, so oft wie möglich über die eigenen Gefühle zu sprechen und so eine Verbindung zum Gegenüber aufzubauen.“ Das fällt natürlich in sich gekehrten Menschen besonders schwer, ist aber lernbar. „Berührung, durch die wir uns gebunden, wertgeschätzt und geliebt fühlen, verstärkt den positiven Effekt.“ Und dafür braucht man nicht unbedingt einen Liebespartner. Wenngleich das die Krise nicht grad einfacher macht.

Aber ganz ohne andere geht's eben nicht. Nicht auf Dauer. Weil uns die Natur nun mal als soziale Wesen erschaffen hat und auch der eingefleischteste „einsame Wolf“ das nicht ändern wird. Denn Einsamkeit, die vielleicht schon chronisch geworden ist, gilt auch als bedeutender gesundheitlicher Risikofaktor. „Er wurde in zwei großen epidemiologischen Studien als Killer Nummer eins nachgewiesen. Noch vor Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck oder Feinstaub“, bestätigt der deutsche Neurowissenschaftler, Psychiater und Bestsellerautor Manfred Spitzer (aktuelles Buch: „Epidemie“, mvg verlag, € 10,30). „Das Erleben von Gemeinschaft stärkt das Immunsystem“, betont er weiter, „unsere Maßnahmen gegen die Pandemie sind aus dieser Perspektive durchaus problematisch, denn mehr Einsamkeit verursacht eine höhere Anfälligkeit gegenüber Infektionen durch Viren wie SARS-CoV-2.“ Ganz zu schweigen von den psychischen Leiden wie Depressionen oder Angsterkrankungen, die ja enorm zugenommen haben.

DESHALB SEI ES SEHR WICHTIG, so Spitzer, sich zu vergegenwärtigen, „dass körperliche Distanz gefordert ist, nicht soziale“. Beim Telefonieren bei-

spielsweise habe man diese Voraussetzungen. „Deswegen empfehle ich auch allen dringend, die Einsamkeit zu erleben. Telefoniert man mit einem gut bekannten Menschen, läuft stets das ‚Kopfkino‘ mit. Das heißt, wenn man Lachen hört, sieht man die Person vor dem geistigen Auge lachen. Man braucht hierzu keinen Bildschirm. So kann beim Telefonieren durchaus mehr Nähe erlebt werden als beim Videochat. Weil ich bei dem dauernd vor Augen habe, dass der andere weit weg und meist nur sehr verzerrt anwesend ist.“

WICHTIG SEI ES, SO ODER SO, trotz Lockdown Kontakt zu suchen, kann das Psychologin Stoiber nur bestätigen. Natürlich können die digitalen Treffen die persönlichen nicht ersetzen. „Doch besser als gar kein Kontakt. Die momentane Phase ist für alle schwierig“, so die Expertin weiter, „aber es ist auch bereichernd für jede Freundschaft oder Beziehung, wenn man so eine Phase gemeinsam durchsteht. Melden Sie sich bewusst mal bei denen, die Sie vermissen, und erwarten Sie nicht, dass die Kontaktaufnahme von den anderen ausgehen muss. Man kann auch selbst viel dazu beitragen, dass eine Freundschaft bestehen bleibt.“

Damit es Ihnen nicht so geht wie der Klientin, die wir Emily nennen wollen. Sie wachte, wie sie erzählte, eines Nachts plötzlich mit einem nagenden Gefühl in der Brust auf und geriet in Panik: „Ich habe alle meine Freunde verloren“, überrollte sie die Emotion. Von der Runde, die früher regelmäßig lustig unterwegs war, hatte sie schon länger niemanden gesprochen, geschweige

denn getroffen. Wo waren sie alle? „Und plötzlich machte sich ein richtiger Schmerz breit, der mich verändert hat.“ Sie fühle sich, wie sie schilderte, seither kraft- und lustlos und nicht in der Lage, Initiativen zu ergreifen. „Die lange Isolation“, so Psychologin Stoiber, „kann dazu führen, dass sich die neue Gewohnheit entwickelt: zu Hause zu bleiben, nichts zu tun und nicht zu interagieren. Durch diesen Trott wird es immer schwieriger, sich mal bewusst wieder aufzuraffen, aktiv zu werden und Kontakte zu pflegen.“ Das müsse man sich einfach mal bewusst machen.

Dass Einsamkeit übrigens, wie es Emily schilderte, richtig wehtun kann, ist medizinisch erklärbar. Das Gefühl ist im gleichen Gehirnbereich angesiedelt, wo Schmerzempfindung entsteht. Und das hat, wie Psychiater Spitzer weiß, seinen guten Grund. „Schmerzen bewirken, dass wir unser Verhalten ändern. Wir schonen beispielsweise ein schmerzhaftes Gelenk.“ Das sei bei Einsamkeit nicht anders. Wir suchen, damit es weniger wehtut, aktiv Gemeinschaft. Problematisch ist's, wenn es chronisch wird. Bei Schmerzen ebenso wie beim Alleinsein. „Denn hier wird das Symptom zum Problem und dessen Bekämpfung sehr schwierig. Bei chronischer Einsamkeit nützt die Idee, mal wieder unter die Leute zu gehen, nichts, denn es liegen zusätzlich Gedanken wie ‚Die mögen mich nicht‘, ‚Ich falle ihnen zur Last‘ etc. vor. Hier muss man meist tiefer ansetzen.“ So wie bei Marlies, die wir anfangs erwähnten.

BEWUSST AN DER VERBINDUNG ZU ARBEITEN, gilt nicht nur für Freundschaften, sondern klarerweise auch und ganz besonders für Liebesbeziehungen. Denn man kann, wie es so schön heißt, auch zu zweit einsam sein. „Diese Zeit ist sehr herausfordernd für viele Paare“, so Stoiber. „Eine Person allein reicht auf Dauer auch nicht aus, um unser Bedürfnis nach sozialer Interaktion zu stillen. Wir haben ja in unserem normalen Alltag meist Kontakte mit verschiedenen Menschen und erleben einige Dinge, die wir dann in der Beziehung teilen können. Wenn beide Partner aber ständig zu Hause sind und nichts erleben, hat man sich irgendwann nicht mehr

UNSERE EXPERTEN



PROF. MANFRED SPITZER

ist Neurowissenschaftler und Psychiater in Ulm sowie Autor zahlreicher Bestseller. uniklinik-ulm.de



DR. LAURA STOIBER

Die Klinische und Gesundheitspsychologin aus Wien war mal Tennis-Leistungssportlerin. stoiber-psychologie.at

TIPPS, WIE MAN SICH WENIGER EINSAM FÜHLT

Gegen das Gefühl, allein und verlassen zu sein, gibt es Strategien.

» viel zu erzählen – und man neigt eher dazu, sich einsam zu fühlen. Hier sei es am besten, sich aktiv gemeinsam eine Beschäftigung zu suchen und kreativ zu werden. Um zusammen wieder mehr erfahren zu können. Ich persönlich empfehle, regelmäßig einen Waldspaziergang zu machen. Es gibt Experimente, die zeigen, dass das Erleben von Natur uns zu sozialeren Wesen macht. Denn die Natur erinnert uns an unser soziales Eingebundensein.“

Vielleicht fällt es Ihnen dann auch leichter, sich mit Ihrem Liebsten wieder einmal über Emotionen und tiefere Themen auszutauschen. Das steigert nämlich, wie gesagt, die Verbundenheit.

ALLES EINFACH WEITERLAUFEN ZU LASSEN, wenn es nicht passt, ist jedenfalls die schlechteste Idee. Denn es kann, das ziehen wir selten in Betracht, „ein einsamer Mensch einen anderen gleichsam anstecken mit seinem Gefühl“, so Manfred Spitzer. „Vom Lachen kennen wir das ja, dass Emotionen auf andere übergehen können. Im negativen Fall sagen wir: ‚Der zieht mich immer runter, wenn ich mit ihm zusammen bin.‘ Wichtig ist diese Erkenntnis für alle, die eher dünnhäutig sind und daher tatsächlich leicht angesteckt werden können.“ Und überhaupt für uns alle. Denn so empfiehlt sich einmal mehr: Gefühle ansprechen, anstatt still und stumm vor sich hin zu leiden.

UNSERE EMOTIONEN VERBAL AUSZUDRÜCKEN, ist momentan auch aus einem anderen Grund gefragter denn je. Wir sagen nur ein Wort: Masken. Wir Menschen, die wir Meister der nonverbalen Kommunikation sind, Gestik und Mimik unserer Gegenüber spiegeln können, werden plötzlich sozusagen kaltgestellt. „Man sollte sich immer wieder bewusst machen“, meint auch der Experte und Autor, „dass durch das Tragen von Masken unsere untere Gesichtshälfte nicht zu sehen ist. Dies reduziert die unbewusst ablaufenden Fähigkeiten, zu kommunizieren und den Gesichtsausdruck anderer zu interpretieren und nachzuahmen. Positive Emotionen können überschattet und negative Emotionen verstärkt werden, wenn man den Mund des anderen nicht sieht.

Selbstwert stärken. Dieser besteht aus drei Grundbedürfnissen: Bindung (Liebe, Schutz), Kompetenz (Selbstwirksamkeit, Anerkennung) und Selbstbestimmung (Freiheit, Autonomie). Menschen wollen geliebt werden und zu einer Gruppe gehören (Bindung). Sie wollen sich erfolgreich mit Anforderungen auseinandersetzen und dafür Anerkennung erfahren (Kompetenz), und sie wollen frei über ihr Leben entscheiden und tun, was sie für richtig halten (Selbstbestimmung). Ein gesunder Selbstwert ist nichts, was man hat oder eben nicht. Er kann jederzeit, am besten mit professioneller Hilfe, aktiviert und gestärkt werden.

Leichter Sport. Bei Bewegung schüttet der Organismus Endorphine aus. Die machen glücklich. Walken, Radfahren, etwas, was man gern tut, sonst hört man schnell wieder damit auf. Beim Sport kann man Leute kennenlernen, eine Gemeinschaft finden.

Das will ich. Machen Sie sich öfter mal selbst eine Freude, erfüllen Sie sich einen Wunsch. Sie verdienen das!

Leidenschaft. Sie haben bestimmt ein Hobby, das Sie schon länger vernachlässigt haben. Graben Sie es wieder aus, oder finden Sie ein neues. Kreativ zu sein und Spaß zu haben, verträgt sich gar nicht mit Einsamkeitsgefühlen. Außerdem bringen die gleichen Hobbys Menschen zusammen.

Ich will helfen. Übernehmen Sie ein Ehrenamt. Das gibt Ihnen das Gefühl, gebraucht zu werden. Gleichzeitig können Sie neue Kontakte knüpfen.

Begleitung. Scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe anzunehmen. Sie sind mit Ihren Problemen nicht allein.

Hallo, ich bin's! Fragen Sie sich, wen Sie vermissen. Dann rufen Sie doch mal an. Der-/diejenige freut sich bestimmt!

Auch die für den Menschen typische emotionale Mimikry, also das wechselseitige Imitieren der Emotionen, wird reduziert und damit letztlich die zwischenmenschliche Bindung. Wenn man sich bewusst macht, dass das eigene Lächeln nicht mehr zu sehen ist, kann man besser gegensteuern und positive Emotionen verbal ausdrücken, anstatt nur mit der Mimik. Für gelingende Kommunikation ist das sehr wichtig.“

Keine Frage. Aber wenn wir uns etwas wünschen dürften von der guten Fee, dann: dass wir das Lächeln der anderen bald wieder uneingeschränkt sehen dürfen.

WAS DANN, SO NEBENBEI GEFRAGT, in Zukunft aus der Bussi-Bussi-Gesellschaft wird? Das steht in den Sternen. Es hängt, meint der Experte, auch davon ab, wie lange das Ganze noch dauert. Das momentane Programm „Bleib mir lieber vom Leibe“ nämlich. „Wenn es dann zwischenzeitlich von einer ganzen Generation nicht mehr gelernt wurde, kann es für längere Zeit oder gar für immer wegbleiben. Das ist bei kulturellen Errungenschaften, und dazu gehören Begrüßungsrituale genauso wie beispielsweise Rituale um das gemeinsame Essen, ganz allgemein zu beobachten.“ Na schade wär's schon um das Bussi. Bussi hier, Bussi da! Man weiß ja die Dinge bekanntlich erst zu schätzen ... und so weiter!

Marlies hingegen, die erwähnte Klientin, erarbeitet sich langsam die Überzeugung, auch ohne großartige Erlebnisse eine spannende Gesprächspartnerin und Freundin sein zu können. Mit wachsender Zuversicht nimmt ihr Gefühl von Einsamkeit ab. Emily hingegen hat sich aufgerafft und vorerst mal zwei aus der Clique kontaktiert. Sie freuten sich beide sehr, endlich wieder mal was von der Freundin zu hören.

„Wir können nicht ohne andere Menschen leben“, bleibt der Psychologin das Schlusswort. „Denn eigentlich ist das Menschsein in der Evolution dadurch entstanden, dass wir miteinander kooperieren, miteinander Pläne schmieden, Lösungen finden. Genau das ist es ja auch, was uns so besonders macht!“ Und so anfällig für den Schmerz, wenn eine innere Stimme meldet: Sorry, nicht verbunden!

MIRIAM BERGER ■