

Raus aus der Einsamkeit!

Zur ARD-Doku diese Woche: Wie Alleinleben krank machen kann und was Psychologen Betroffenen raten



Allein im Labyrinth:
Wo ist der Ausweg?

Kein Kuss zur Begrüßung, keine Umarmung, kein fröhliches „Hallo, wie geht's dir?“. Wenn Gisela Doll aus Essen die Tür ihrer kleinen 3-Zimmer-Wohnung hinter sich schließt, ist da nur Stille. Seit ihrer Scheidung vor 30 Jahren lebt die 68-Jährige nun schon allein, hat auch keinen Kontakt mehr zu ihrer Tochter. Gern würde sie wieder eine Beziehung eingehen, reden, schön essen, gemeinsam verreisen. Doch alle Versuche, jemanden kennenzulernen, verliefen bislang enttäuschend.

In der ARD-Doku „Nie wieder einsam“ spricht die Rentnerin jetzt erstmals ganz offen über ihre Gefühle (siehe TV-Tipp). Sie sei oft traurig, sagt sie. „Besonders wenn ich andere Pärchen sehe. Das ist für mich jedes Mal wie ein Stich ins

Einsamkeit kann krank machen

Herz.“ Obwohl sie viel Geld für eine Partnervermittlung ausgegeben hat – der Richtige war nie dabei.

Gisela Doll ist kein Einzelfall. In Deutschland leben laut Statistischem Bundesamt rund 16 Millionen Menschen allein, Tendenz steigend. Besonders drastisch stellt sich die Situation in Großstädten wie Berlin oder München dar. Dort



Sehnsucht Zweisamkeit: Gisela Doll (68) aus Essen lebt seit 30 Jahren allein

liegt der Anteil der Alleinlebenden bereits bei rund 30 Prozent. Manche Singles haben sich bewusst für diese Lebensform entschieden. Viele leiden jedoch unter ihrem Schicksal. Und das nicht nur seelisch, sondern auch körperlich. Denn Einsamkeit kann regelrecht krank machen. Aktuelle Studien zeigen, dass soziale Isolation für die Gesundheit etwa ebenso schädlich ist wie Rauchen, Übergewicht oder Bewegungsmangel.

Doch warum sind überhaupt so viele Menschen einsam? Schließlich leben wir doch in einer total vernetzten Welt, in der wir uns ständig via Telefon oder Computer austauschen können. Diplom-Psychologin Dr. Doris Wolf (58) hat sich in ihrem Buch „Einsamkeit überwinden: Von innerer Leere zu sich und anderen finden“

(PAL Verlag, 12,80 Euro) ausführlich mit dieser Frage beschäftigt. Unsere Gesellschaft sei so schnell, leistungsbezogen und oberflächlich geworden, dass immer weniger Zeit für einen direkten persönlichen Kontakt mit dem anderen bleibe, betont sie gegenüber **auf einen Blick**. Aber auch Ereignisse wie der Tod eines geliebten Menschen, ein Arbeitsplatzwechsel oder eine Erkrankung könnten soziale Kontakte abreißen lassen.

Nicht selten hat Einsamkeit aber auch etwas mit unserer inneren Einstellung zu tun, weiß Dr. Wolf.

Die Angst vor anderen Menschen überwinden

Vielleicht haben wir zu hohe Erwartungen an andere Menschen oder wir haben Angst, auf Fremde zuzugehen. „Wer sich aus seiner Einsamkeit befreien möchte, muss sich diesen Fragen stellen“, rät die Psychologin. Es gehe darum, das Selbstwertgefühl zu stärken. „Dann sollte man aktiv Kontakte suchen, statt zu warten, dass andere auf einen zukommen“, so Dr. Doris Wolf.

ACHIM NIXDORF

Wie Sie am besten neue Kontakte finden

- Melden Sie sich in Ihrer Volkshochschule und/oder im Sportverein zu einem Kurs an.
- Engagieren Sie sich ehrenamtlich, z. B. in Ihrer Kirchengemeinde. Weitere Anregungen finden Sie unter www.buergergesellschaft.de
- Nehmen Sie Kontakt zu alten Freunden wieder auf. Dabei können Ihnen auch soziale Netzwerke wie Facebook helfen.
- Laden Sie Ihren Nachbarn einfach mal zum Kaffee ein.
- Legen Sie sich einen Hund zu oder führen Sie regelmäßig einen Hund aus dem Tierheim aus.
- Besuchen Sie Senioren- oder Nachbarschaftstreffs in Ihrer Nähe.
- Melden Sie sich im Kirchenchor an, wenn Sie gern singen.
- Suchen Sie sich ein Hobby (z. B. Fotografie, Heimatforschung).



TV-TIPP

Nie wieder einsam
SO 14.7. ARD 17.30 Uhr