



Johann Scholz

Heilpraktiker für Psychotherapie,
Hypnose-Trainer

Seine

Ausbildungsschwerpunkte:

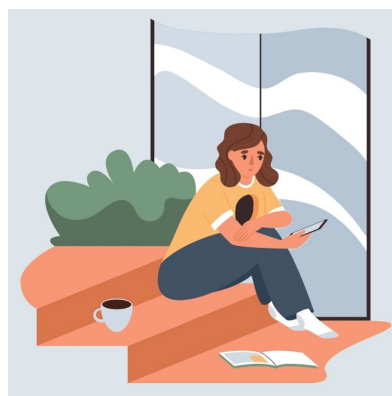
- Hypnose anwenden
- Selbsthypnose

Einsamkeit, innere Leere und der Weg zurück zu sich selbst

Einsamkeit ist ein Phänomen, das in allen Gesellschaftsschichten und allen Altersklassen (vermehrt) auftritt. Eine zunehmend als unvorhersehbar erlebte Weltlage, Krieg und Krisen führen zu einer Verstärkung dieses Problems durch gesellschaftliche Polarisierung, soziale Abschottung und „Grüppchenbildung“.

Doch nicht nur diese offensichtlichen Auslöser, sondern auch rasanten Veränderungen unserer Lebenskultur in den letzten Jahrzehnten, insbesondere durch die Einführung von Computer, Smartphone und Internet, haben zu einer Verminderung von körperlicher und mentaler Begegnung im Alltag geführt.

In vielen öffentlichen Räumen ist es inzwischen normal geworden, dass sich Menschen durch ihr Smartphone und Social Media etc. mehr mit virtuellen Freunden beschäftigen, als mit den Menschen, die sie umgeben. So starren die meisten Menschen während sie z.B. in der Bahn sitzen auf ihr Handy, statt den Blick zu öffnen, die Umgebung wahrzunehmen und mit anderen Menschen (Blick)Kontakt aufzunehmen.



Einsamkeit ist inzwischen ein so ernsthaftes gesellschaftliches Problem, dass die britische Regierung bereits ein Ministerium für Einsamkeit ins Leben gerufen hat und auch von der Bundesregierung im Dezember 2023 eine „Strategie gegen Einsamkeit“ beschlossen wurde.

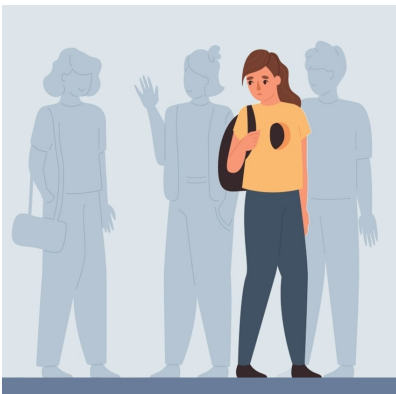
Auch die Wissenschaft beschäftigt sich seit einiger Zeit vermehrt mit diesem Thema, so spricht der Psychiater und Neurowissenschaftler Manfred Spitzer in seinem Buch „Einsamkeit - Die unerkannte Krankheit“ davon, dass Einsamkeit als Krankheit klassifiziert werden sollte und tatsächlich hochgradig ansteckend sei. Einsame Menschen, so Spitzer, würden häufig unwillkürlich von anderen Menschen gemieden (was im Allgemeinen zu einer Verstärkung der Symptome führt).

Woher rührt die Einsamkeit nun?

Es gibt sicherlich viele Auslöser für das (subjektive) Gefühl der Einsamkeit. Aus meiner Sicht ist sie aber im Wesentlichen kein Phänomen das notwendigerweise aus dem Mangel an physisch anwesenden Personen (Alleinsein) erwächst, sondern vielmehr ein Phänomen, das in uns selbst entsteht! Dementsprechend halte ich auch alle gut gemeinten Ratschläge, die sich auf Veränderungen im Außen beziehen, wie „Such dir doch ein Hobby!“ oder „Mach Sport!“, die auch Menschen mit Depressionen häufig zu hören bekommen, für mindestens bedenklich, häufig kontraproduktiv und teils beschämend, da sie einsamen



Menschen das Gefühl suggerieren könnten, dass es eine einfache Lösung für ihr Problem durch eine kleine Verhaltensänderung gäbe. Obwohl diese Ansätze natürlich hilfreich sein können (insbesondere gemeinsames Singen und Tanzen, so Spitzer) und zu einer Heilung beitragen, adressieren sie aus meiner Sicht nicht den Kern des Problems.



Ich möchte an diesem Punkt deutlich darauf hinweisen, dass auch wenn ich davon ausgehe, dass Einsamkeit in unserer Innenwelt entsteht, ich damit nicht Menschen, die sich als einsam erleben, eine „Schuld“ an ihrem Leiden geben möchte! Ich möchte auch nicht das Leiden eines einsamen Menschen als geringfügiger darstellen, als es erlebt wird! Ich möchte mit diesem Artikel lediglich zu Gedanken und vielleicht auch zum Gespräch über dieses häufig verdrängte Thema einladen.

Wenn Einsamkeit, wie Spitzer sagt, eine ansteckende Krankheit ist, gibt es gute Gründe nicht darüber zu sprechen. Menschen, die sich als nicht-einsam erleben, verdrängen das Thema gerne, da es ihnen ggf. unangenehm ist oder schlicht irrelevant erscheint. Menschen, die

sich als einsam erleben, kämpfen häufig mit großen Scham- und Schuldgefühlen, da sie den Eindruck haben, etwas falsch zu machen, bzw. an ihrem Leid selbst schuld zu sein und ggf. Angst haben, dass Menschen sich von Ihnen abwenden, wenn sie zugäben, dass sie sich einsam fühlen.

Der renommierte Glücksforscher Csikszentmihalyi beschreibt in seinem Buch „Flow“ den Ausschluss aus der Gemeinschaft bei indigenen Stämmen als Bestrafung bei schwerwiegenden Vergehen und das sogenannte "Schneiden" (völliges Ignorieren einer Person) als die Höchststrafe. Die Folge für die betreffende Person, so Csikszentmihalyi, sei das zunehmende Gefühl, nicht mehr zu existieren, was über kurz oder lang zum Tod führe.

Einsamkeit ist demnach kein leichtes Thema, sondern kann im Gegenteil als traumatisch beschrieben werden. Nicht umsonst ist Einsamkeit und Vernachlässigung (laut Studien) Auslöser und Folge vieler sog. psychischer und auch körperlicher Erkrankungen.

Wie also umgehen mit diesem schweren Thema?

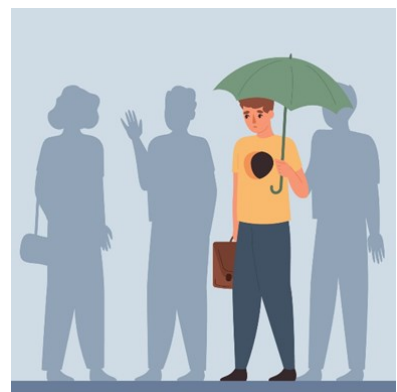
Wie ich bereits vorher sagte, ist Einsamkeit aus meiner Sicht nicht mit dem physischen Alleinsein gleichzusetzen. So gibt es Menschen, die bewusst die Abgeschiedenheit wählen, z. B. Einsiedler und Mönche oder auch einfach Menschen, die gerne für sich alleine sind. Diese Menschen fühlen sich alleine wohl und erleben dabei nicht das schwere Gefühl der Einsamkeit.

Doch nicht nur Einsiedler und introvertierte Menschen brauchen das Alleinsein. Alle Menschen benötigen die (gelegentliche) Abgeschiedenheit für den Erhalt ihrer mentalen Gesundheit.

Aus meiner persönlichen Erfahrung ist es paradoxerweise häufig gerade nicht die Abwesenheit, sondern die Anwesenheit anderer Menschen, die das Gefühl von Einsamkeit auslösen kann. Ich habe mich in meinem Leben nie so einsam gefühlt, wie in eine Gruppe von Menschen (zu denen ich keine Verbundenheit spürte).

Einsamkeit ist aus meiner Sicht daher nicht ein Ergebnis von (physischem) Alleinsein, sondern vielmehr ein Gefühl, das aus der Unverbundenheit mit anderen, aber auch insbesondere mit sich selbst (den eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Sinnvorstellungen) entsteht!

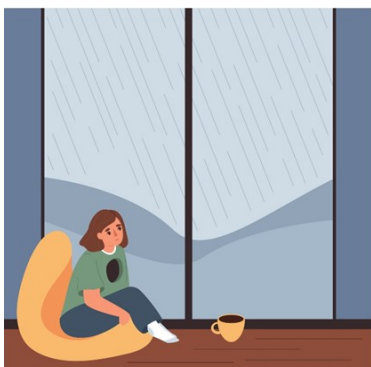
Der Psychiater und Psychotherapeut Milton Erickson, der als der Vater der modernen Hypnose gilt, vertrat die Idee, dass alles (auch die Symptome!) für die Lösung einer Störung nutzbar sei. Wie kann also Einsamkeit als Symptom von Unverbundenheit, als etwas Nützliches verstanden werden?





Das Symptom der Einsamkeit kann vielleicht auch als nützlich verstanden werden, wenn wir psychische Krankheit als a: Zeit zum Ausruhen, b: als Warnsignal unseres unwillkürlichen Verstandes dafür, dass etwas im psychosozialen System falsch läuft und c: als Einladung zum In-sich-Hineinhorchen und Umdenken verstehen. In diesem Sinne wäre Einsamkeit mehr als ein Aufruf unserer Seele, mit uns selbst ins Reine zu kommen, zu verstehen. Dafür braucht es vor allem den Blick nach innen (z. B. durch Trance / Hypnose, Meditation, Imagination etc.).

Viele Menschen vermeiden eine solche „Selbstbegegnung“, da die Begegnung mit sich selbst, insbesondere wenn wir uns unwohl fühlen, schmerzhaft, unangenehm und sehr schwer sein kann. Aus diesem Grund bietet es sich an, sich an diesem Punkt professionelle Hilfe und Unterstützung in der Konfrontation mit dem eigenen Selbst zu suchen.



Viele Menschen, die in meine Praxis kommen, leiden bewusst oder unbewusst unter Gefühlen von Einsamkeit, Unverbundenheit und Vernachlässigung, die aus der Kindheit herrühren oder auch aktueller Natur sein können. Viele

Menschen stellen ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele zurück und vernachlässigen sich selbst (so wie sie ggf. früher von anderen vernachlässigt wurden), um nach Möglichkeit besser in eine Gruppe hineinpassen zu können. Dieses Verhalten hat leider häufig den gegenteiligen Effekt zur Folge, nämlich, dass Menschen zwar physisch, aber nicht emotional und psychisch (als sie selbst) mit anderen Menschen in Kontakt kommen, was wiederum das Gefühl von Abgetrenntheit und Einsamkeit verstärken kann.

Durch die schrittweise Konfrontation mit den eigenen Gefühlen (der Rückkehr zu sich selbst und der eigenen Kraft), können Menschen wieder lernen sich auf mentaler Ebene selbst "zu halten" und für sich zu sorgen.

Wie vorher erwähnt, ist laut Manfred Spitzer zu beobachten, dass sich andere Menschen von einsamen Menschen unwillkürlich distanzieren, wie von jemandem mit einer ansteckenden Krankheit.

Dies könnte sich durch eine bessere Verbindung zu sich selbst (den eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Zielen) ggf. regulieren. Meine Beobachtung ist, dass Menschen, die gelernt haben sich authentisch, also im Einklang mit dem, was sie als Person ausmacht, zu verhalten, sich auch verbundener mit der Welt fühlen und damit weniger einsam. Sie nehmen sich als produktiver, wertvoller Teil der Welt wahr, da sie zumindest eine Person, nämlich sich selbst, haben, die beständig „bei ihnen ist“. Wenn wir wieder eine Verbindung zu uns, zu unserem (inneren, unwillkürlichen)

Selbst aufbauen, den Menschen mutig und authentisch gegenüberzutreten, fällt es uns selbst und den Menschen, die uns umgeben, leichter Verbindung, Beziehung und Freundschaft zuzulassen.



Einsamkeit zu erleben ist schwer, bis hin zu traumatisch und kann uns im Kern unseres Seins erschüttern. Es braucht Mut und Kraft, um sich aus dieser tiefen Erschütterung herauszukämpfen. Der Blick nach innen, auf das eigene, authentische Selbst, kann dabei ein wertvoller Ansatz sein, um diesem schweren Gefühl adäquat zu begegnen.

Ich kann jeden Menschen verstehen, der sich nicht in der Lage sieht, sich dieser Herausforderung allein zu stellen. Daher ist mein Appell für Menschen, die Einsamkeit erleben, sich professionelle Unterstützung (Psychotherapie, Beratung, Selbsthilfegruppen...) zu suchen und sich bewusst zu machen, dass sie nicht alleine sind, dass es viele Menschen gibt, die diese Gefühle erleben, dass es schwer ist, beizeiten unglaublich schwer und dass es Auswege gibt!