

**Einsamkeit ... kann jeden Menschen treffen!?**

## **Einsamkeit ... kann jeden Menschen treffen!?**

### **Was ist eigentlich Einsamkeit?**

Starten wir mit einer Definition | Wikipedia (Quelle | 6. März 2024) schreibt dazu:

*"Der Begriff Einsamkeit bezeichnet im Sprachgebrauch der Gegenwart vor allem eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen eines Menschen. Es handelt sich dabei um das subjektive Gefühl, dass die vorhandenen sozialen Beziehungen und Kontakte nicht die gewünschte Qualität haben."*

Einsamkeit hat also etwas mit der Anzahl (Quantität) und den Eigenschaften (Qualität) von sozialen Kontakten und Beziehungen eines Menschen zu tun.

Damit sind wir bei einem ganz wichtigen Punkt:

### **Die Wahrnehmung von Einsamkeit ist sehr individuell.**

- Es gibt Menschen, die sind glücklich, wenn sie Zeit ganz alleine für sich haben.
- Andere werden unruhig, wenn das Telefon eine halbe Stunde stumm bleibt.
- Und wieder andere nehmen es mal so, mal so wahr.

### **Von unserer Entwicklungsgeschichte her sind wir Gruppenwesen.**

Wir verfügen üblicherweise über starke Zugehörigkeitsgefühle, die uns mit unserer Familie, unseren Freunden, mit Teilen der Gesellschaft verbinden. Wir reden im Alltag üblicherweise mehrmals täglich mit uns bekannten oder fremden Menschen, sind im Austausch, integrieren uns in das, was wir "das soziale Leben" nennen.

### **Doch diese Beschreibungen stimmen und passen nicht für jeden Menschen.**

Vielleicht denken Sie jetzt spontan an ältere Menschen, die das berufliche Leben hinter sich gelassen haben und | oder deren Partner | Partnerin verstorben ist, die kinderlos sind und | oder deren Kinder fern der Heimat leben?

Einsamkeit im Alter ist auf jeden Fall ein Thema, zu dem ich beizeiten auch noch einmal gesondert einen Artikel schreiben möchte.

Heute jedoch geht es nicht um eine spezifische Gruppe. Und allein an dieser Entscheidung ahnen Sie vielleicht schon:

### **Gefühle von Einsamkeit sind keine Frage des Alters.**

### **Gefühle von Einsamkeit können uns alle treffen.**

Wenn Sie bereits einige meiner Blog-Artikel gelesen haben, dann wissen Sie, dass ich ein Fan von kleinen Veränderungen beziehungsweise ein Fan von zunächst einer Veränderung bin, der

- nach konsequenter Umsetzung der ersten Veränderung - die nächste folgt.

## Wenn Einsamkeit uns alle treffen kann, dann können wir auch alle was tun.

Ich habe Ihnen mal eine kleine Vorschlagsliste geschrieben, die Sie gerne weiter ergänzen können:

- **Lächeln**

*"Der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen ist ein Lächeln." Dieser Satz ist nicht von mir - ich kenne jedoch den/die Verfasser:in, die Quelle leider nicht. Jedoch - ist Ihnen schon mal aufgefallen, wie oft Kinder lachen | lächeln? Das können wir doch auch, oder?*

- **Aktive Veränderung**

*Warten Sie nicht darauf, dass andere Ihre Einsamkeit beenden. Was macht Ihnen Freude? Welche zeitlichen Möglichkeiten haben Sie? Was soll sich ändern? Wo können Sie Menschen treffen, die ähnliche Interessen haben wie Sie?*

- **Sich Zeit für persönlichen Kontakt und Austausch nehmen**

*Nutzen Sie jede Gelegenheit, um mit anderen ins Gespräch zu kommen. Die Zeit für einen kleinen Schnack sollte doch immer drin sein, oder? Und - ein kleines Gespräch muss nicht immer tiefgreifend sein.*

- **Handykonsum einschränken.**

*Die sogenannten sozialen Netzwerke bergen die Gefahr der Entfremdung von persönlichen, unmittelbaren Kontakten. Wir sind per se analoge, soziale Wesen, die persönliche Interaktionen brauchen. Statt ständig "irgendwas" zu "liken", was nichts mit ihrem persönlichen Leben zu tun hat, lieber mal raus in die Natur.*

In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, dass es Menschen schwer fällt, sich über ihre Gefühle von Einsamkeit auszutauschen.

## Gefühle von Einsamkeit werden von Betroffenen zudem oft mit Schuld oder Scham verbunden.

Meine Überzeugung jedoch ist - und damit möchte ich Sie auch ermutigen:

## Einsamkeit kann jeden Menschen treffen.

Suchen Sie sich daher Hilfe, wenn Sie spüren, dass Sie alleine aus der aktuellen Situation nicht rauskommen und | oder Sie unsicher sind, welcher Weg für Sie der richtige sein könnte.

## "Liebe ist die Antwort"

### Infos Stress

## Sie haben Fragen zum Thema Stress?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch

## "Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund

Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

[mensch-individuell.de](http://mensch-individuell.de)

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

*Wichtiger Hinweis:*

*Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.*