

In der Einsamkeit gefangen

Empfindungen / Einsam ist nicht, wer alleine ist, sondern wer sich – selbst im Zusammensein mit anderen Menschen – alleine fühlt.

RUSWIL ■ Wer an Einsamkeit denkt, denkt zuerst vielleicht an alte, einsame Menschen. Bei genauerem Hinschauen wird aber bald klar, dass es noch viele weitere Formen von Einsamkeit, von «sich allein fühlen» gibt. Andererseits ist längst nicht jede alleinstehende ältere Person einsam. Oder anders gesagt: Einsam ist nicht, wer allein ist, sondern wer sich allein fühlt. Während die eine Person sehr gern allein ist, braucht die andere ständig Menschen um sich. Wünsche und Vorlieben sind unterschiedlich. Sicher ist aber, dass jeder Mensch ein soziales Netz braucht.

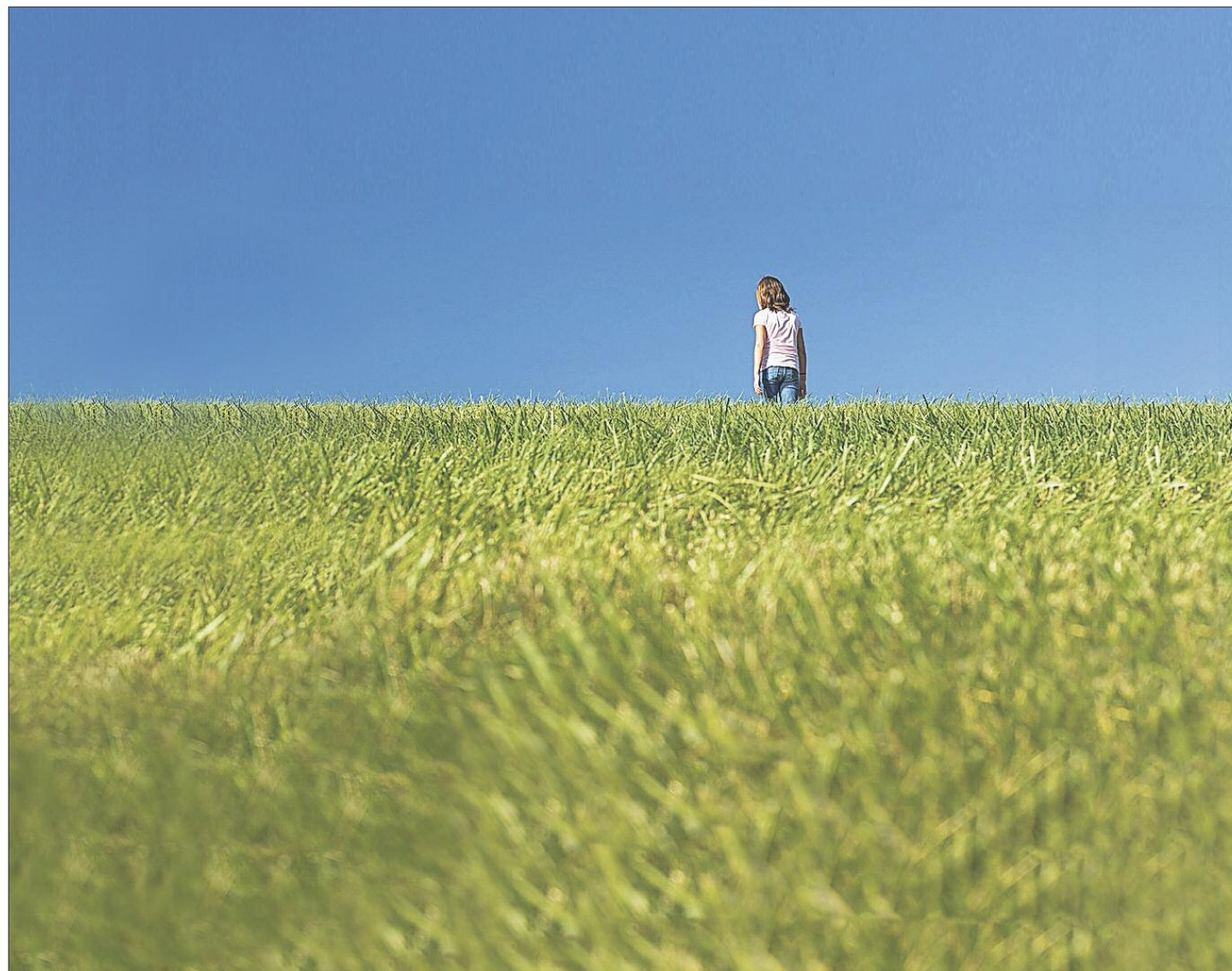
Ganz ohne Kontakte kann es schwierig werden

Auf dem Land wie in der Stadt gibt es einsame Menschen. In bäuerlichen Kreisen denkt man wohl zuerst an ältere, alleinstehende Landwirte. Die Meinung, dass sie alle einsam sind, ist nicht zutreffend. Auch wenn viele dieser Landwirte gern eine Frau hätten, mit der sie durchs Leben gehen könnten – viele alleinstehende Bauern fühlen sich nicht einsam.

Es gibt Einzelgänger, denen es allein am wohlsten ist. Aber auch für sie gilt: Sie brauchen ein soziales Netz. Es ist wichtig, dass jemand an sie denkt, dass auch irgendwo Menschen sind, die bei Bedarf Hilfe leisten können. Schwierig wird es, wenn jemand komplett abgeschottet lebt, mit niemandem mehr spricht und überhaupt keine Kontakte pflegt.

Einsamkeit als Folge von Enttäuschungen

Neben der genannten Einsamkeit gibt es noch eine andere Form von Vereinsamung. Eine, die wohl noch schwieriger zu ertragen ist: Obwohl man unter Menschen ist, gar mit Menschen zusammenlebt, fühlt man sich einsam und unverstanden. Von dieser Art Einsamkeit spricht selten jemand. Sie ist ein eigentliches Tabuthema. Diese Einsamkeit auszuhalten ist etwas vom



Manchen Menschen ist es alleine am wohlsten. Doch auch sie brauchen ein soziales Netz.

(Bild Keystone)

Schwierigsten; sie zu beenden ist wohl genau so schwierig.

Immer wieder kommt es vor, dass man Paare kennenlernt, die seit vielen Jahren verheiratet sind und die – freiwillig – seit Jahren kein Wort mehr miteinander sprechen. Diese Männer und Frauen sind in ihrer Einsamkeit gefangen, leiden beinahe unmenschlich. Zu sagen «Sprecht doch endlich wieder miteinander» ist einfach, aber meist nicht hilfreich. Wenn man nachfragt, wieso die Partner verstummt sind und grosse Einsamkeit herrscht, kommen immer dieselben Antworten. «Ich fühle mich enttäuscht und alleingelas-

sen, er/sie hat mich zutiefst in meinem Innern verletzt . . .»

Nichts zu ändern ist keine Lösung

Oft sind Paare, die nicht mehr miteinander reden, Eltern. Sich vorzustellen, wie das Familienleben und die Stimmung in diesen «traurigen, düsteren» Häusern sind, fällt schwer. Darunter leiden Eltern und Kinder. Wie soll gelacht werden können, wenn die Stimmung immer traurig und gedrückt ist?

Die Frage liegt nahe, weshalb die «gesprächlose Zeit» von Partnern über Jahre ertragen und die innere Einsamkeit in Kauf ge-

nommen wird. Sicher trägt die Angst vor Konsequenzen irgendwelcher Art dazu bei. Manchmal sind es religiöse Gründe, die ausschlaggebend sind, dass «man» aushält, aushalten muss. Oft sind es sehr hohe Ansprüche, die man an sich selber stellt, die ein vermeintliches «Scheitern» einer Ehe nicht erlauben. Sicher ist, dass das Ausharren in einer so schwierigen Situation über Jahrzehnte kaum möglich ist – und letztendlich niemandem hilft.

Wer sich einsam fühlt – ob allein oder in einer Beziehung –, sollte Hilfe holen und Kontakte herstellen. Das Sorgentelefon wie auch die landwirtschaftli-

chen Beratungsstellen haben Anlaufstellen, die weiterhelfen können.

Es gibt Möglichkeiten für einen Neuanfang

Es kann doch nicht sein, dass Bäuerin und Bauer und auch die Kinder Vereinsamen, weil die Stimmung denkbar schlecht ist. Eine kalte Atmosphäre über Jahre hinterlässt Spuren. Auch wenn die Lage aussichtslos erscheint und man das Gefühl hat, «mit meiner Partnerin oder meinem Partner nützt alles nichts mehr» – genaues Hinschauen ist oft sehr hilfreich. Der erste Schritt ist, dass man sich traut,

Hilfe zu holen. Ein Versuch, die Beziehung mittels Eheberatung zu verbessern, lohnt sich in jedem Fall. Gelingt, ist das wunderbar und eine echte zweite Chance. Im anderen Fall muss man sich nie den Vorwurf machen, nicht alles probiert zu haben.

Sollte auch die Therapie keine Früchte tragen, gibt es immer noch die Möglichkeit, mit Anstand auseinanderzugehen. Diese Entscheidung fällt schwer. Niemand wird einen Entschluss von dieser Tragweite leichtsinnig fällen. Dennoch ist ein Ende mit Schrecken besser als ein Schrecken ohne Ende. Oder anders gefragt: Ist es richtig, die nächsten zehn, 20 oder gar 30 Jahre miteinander zu streiten und unsäglich zu leiden? Nur wer diese Frage mit Ja beantwortet, muss nichts unternehmen und kann im selben Tramp weiterfahren.

Ehrliche Gespräche öffnen Türen

Egal, woher die Einsamkeit rührt – sie auszuhalten ist immer schwierig. Um der Vereinsamung entgegenzuwirken, helfen Gespräche. Sich zu bemühen, Kontakte zu knüpfen, wirkt. Oft ist es hilfreich, verzeihen zu können und etwas abzuwickeln, was irgendwann schmerzte. Wer nachtragend ist, hat ein grösseres Risiko zu Vereinsamen – denn wer hat schon Lust, sich auch nach Jahren irgendwann gemachte Fehler vorwerfen zu lassen?

Die Nachbarschaft zu pflegen und darauf zu achten, dass man nicht mit allen Nachbarn im Streit lebt, ist sehr nützlich. Oder anders gesagt: Wenn man mit den Geschwistern, mit dem eigenen Mann oder der Frau und mit den Nachbarn ständig Konflikte hat, lohnt es sich, sorgfältig nachzudenken: Liegt die Schuld wirklich immer bei den anderen? Was könnte ich dazu beitragen, um eine Beziehung zu verbessern? Ein ehrliches Gespräch kann viele Türen öffnen und der Vereinsamung vorbeugen.

Agnes Schneider Wermelinger