



Die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) beleuchten viermal im Jahr ein Psychiatrie-Thema aus unterschiedlichen Perspektiven.

Bild zvg

Ein Plädoyer zur Normalisierung der Einsamkeit

Einsamkeit ist ein Gefühl, das allen bekannt ist und doch immer seltener diskutiert – wenn nicht gar als Tabu angesehen – wird. Doch sollte man nicht eher darüber nachdenken, wie man Einsamkeit nicht nur verstehen, sondern auch integrieren kann?

Auch wenn die heutige Welt von ständiger Vernetzung geprägt ist, kann Einsamkeit ein ernsthaftes Problem darstellen: Es gibt zahlreiche Studien, die belegen, dass emotionale, soziale und praktische Unterstützung in positivem Zusammenhang mit der Gesundheit einer Person stehen. Gut ausgeprägte Verbindungen zu engen Freunden mit emotionaler Unterstützung, Vertrauen und Verbundenheit können dabei helfen, schwierige Zeiten zu überstehen. Es geht aber nicht nur darum, wie viele enge Freunde man hat oder wie viele Menschen man kennt; es geht darum, wie stark die sogenannte emotionale Einsamkeit aufgelöst werden kann – sei es aufgrund der Beziehung zu sich selbst oder Beziehungen zu anderen Personen.

Zwischen emotionaler und sozialer Einsamkeit

Es liegt in der Natur des Menschen, sich im Jugendalter emotional z.B. von den Eltern und anderen Erwachsenen zu lösen, um sich so im Rahmen der Identitätsfindung mit der eigenen Identität und sozialen Rolle auseinanderzusetzen.

Dabei lernt man auch die Einsamkeit kennen – nicht aber ausschliesslich als Abwesenheit von Unterstützung, sondern als das Gefühl, dass die innersten Gedanken und Gefühle nicht immer geteilt oder von anderen verstanden werden können. Einsamkeit ist hier aber keine Schwäche, sondern ein natürlicher Teil der eigenen Individualität: Jede und jeder trägt eine einzigartige Perspektive, die es in der Vielfalt des Menschseins unmöglich macht, sich jemals vollständig verstanden zu fühlen. Dieses Gefühl der Andersartigkeit ist normal und sollte nicht als negativ betrachtet werden, denn es ist ein Teil der menschlichen Existenz und trägt zur Vielfalt und Komplexität der Gesellschaft bei.

Es ist daher wichtig, zwischen emotionaler und sozialer Einsamkeit zu unterscheiden: Während soziale Einsamkeit das Fehlen von Beziehungen (unabhängig der Qualität dieser) betrifft, bezieht sich emotionale Einsamkeit auf das möglicherweise schmerzhafteste Gefühl, dass die innersten Gedanken und Gefühle nicht von anderen verstanden werden können. Diese emotionale

Einsamkeit ist oft schmerzhaft, und der Versuch, diesen Schmerz von den pragmatischen und individualistischen Aspekten der Einsamkeit zu trennen, kann korrigierend wirken. Während es unvermeidlich ist, dass ein gewisses Mass an Distanz und Einsamkeit in der Individualität existiert, kann das Entkoppeln des Schmerzes von diesen Aspekten helfen, besser mit der emotionalen Einsamkeit umzugehen.

Das Gefühl, «in einer Menschenmenge einsam zu sein», wird dadurch erklärt, dass die wahre Persönlichkeit einer Person mindestens bis zu einem gewissen Grad vermutlich hinter einer sozialen Maske verborgen bleibt. Auch in einer engeren emotionalen Beziehung (zum Beispiel in einer Ehe) können die Partner trotz physischer Nähe und gemeinsamer Lebensführung ein Gefühl der emotionalen Einsamkeit erleben. Das geschieht oft dann, wenn ein oder beide Partner ihre individuelle Identität oder Gefühle (oder einen Teil dieser) hinter einer Maske verbergen müssen, um den sozialen Erwartungen zu entsprechen, die von der Gesellschaft auf-

erlegt werden (zum Beispiel die Erwartung, wie eine «richtige Ehe» auszusehen hat). Die Theorie von Erving Goffman (2008) erklärt dies so, dass es eine Diskrepanz zwischen privatem und öffentlichem Gesicht geben kann. Dies führt vermutlich zu einem inneren Konflikt und zeigt sich über negative Gesundheitsfolgen.

Die eigene Identitätsfindung als Schlüssel gegen Einsamkeit

Die Psychologie lehrt, dass emotionale Einsamkeit langfristig zu einer inneren Leere und einem Gefühl der Entfremdung führen kann. Es ist daher von entscheidender Bedeutung, dass man möglichst schon im Jugendalter damit beginnt, die eigene Identität zu erkunden und zu festigen. Die Peergruppe scheint dabei gut zu helfen und zeigt, dass Beziehungen als «Entwicklungshelfer» von grosser Relevanz sind. Indem man sich selbst besser versteht, kann man vermeiden, dass emotionale Einsamkeit im Erwachsenenalter zu einer Barriere wird. In der Akzeptanz der Einsamkeit liegt auch eine Befreiung von der Notwendig-

keit ständiger sozialer Interaktion. Es ist eine Ermutigung, sich selbst treu zu bleiben und nicht hinter gesellschaftlichen Erwartungen zu verstecken. Nach Goffman sollte man das private und öffentliche Gesicht bestmöglich zu einer authentischen Haltung hin zu sich selbst und anderen gegenüber integrieren.

Wenn Einsamkeit nicht mehr nur als negatives Tabu-Thema verstanden wird, kann sie zu einem Weg der Identitätsfindung und inneren Stärke führen. Es ist an der Zeit, dass man diese Perspektive einnimmt und einen Raum schafft, in dem jeder Mensch die eigene innere Einsamkeit ohne Furcht vor Ablehnung erkunden kann. Wegen der eigenen Individualität ist man nämlich immer zu einem gewissen Grad in der Einsamkeit gefangen – was diese aber zu etwas völlig Normalem macht.

■ Psychiatrische Dienste Graubünden
Allgemeinpsychiatrische
Tagesklinik Glarus
c/o Kantonsspital Glarus
Burgstrasse 99
8750 Glarus