

Einsamkeit - aus Sicht und Erfahrung eines Therapeuten

Grüß Gott miteinander,  
Sehr geehrte Damen und Herren,

Ich finde es gut, dass wir uns heute mit „Einsamkeit“ beschäftigen. Denn es ist ein Phänomen mit vielen Aspekten und verschiedensten Perspektiven. Und diese wollen und müssen betrachtet werden.

Einsamkeit. Das ist das erste und das letzte Erleben, die erste und die letzte Erfahrung des menschlichen Lebens. Zum ersten Mal im Leben findet diese Erfahrung direkt nach der Geburt statt. Es wird plötzlich hell und kalt, die Umhüllung der Gebärmutter fällt nach dem anstrengenden Geburtsvorgang (der sog. „Austreibung“) weg. Die Welt wird zum ersten Mal direkt erlebt und die intra-uterine Geborgenheit hat ein Ende. Das ist die erste Erfahrung von Einsamkeit.

Es kommt darauf an, welche Erfahrungen wir in der Folge unserer Lebenszeit machen, wie wir den Umgang damit lernen und wie wir sie verkraften und auch genießen können.

Und auch den letzten Schritt im Leben haben wir einsam zu erfahren, denn wenn wir sterben, kommt niemand mit uns.

Also gehört Einsamkeit ursächlich zum Leben eines Menschen. Sie ist uns geradezu eine treue Begleiterin durch das Leben, eine „treue Freundin“, die uns immer wieder begegnet und herausfordert - und oft genug auch erst die Voraussetzung für weitergehende prägende und entwicklungs- und wachstumsfördernde und -fordernde Erfahrungen darstellt.

Zu der Entwicklung zu einer guten, integrierten Autonomie ist sie nötig.

Ja, ich möchte sogar soweit gehen zu sagen, dass Einsamkeit und Autonomie die zwei Seiten derselben Medaille sind. Denn die wichtigsten Erfahrungen eines Menschen im Leben sind meist auch einsame Erfahrungen. Einsamkeit ist meist existenziell. Passionierte Bergsteiger und Motorradfahrer wissen das.

In diesem Spannungsfeld findet das Leben statt. Und das ist gut so.

Auch nach den tiefsten Erfahrungen von Verbundenheit - z.B. beim Geschlechtsverkehr - folgt unverbrüchlich die Wahrnehmung von Einsamkeit. Das wußten schon die alten Römer mit ihrem Sprichwort: „Post coitum animal triste.“ (Nach dem Coitus ist der Mensch traurig/einsam).

Einsamkeit hat viele Gesichter:

- Als Gefühl von Verlassenheit, nach einer Trennung oder dem Ende einer wichtigen Beziehung oder intensiven Freundschaft.
- Als Gefühl von Verlorenheit, wenn man an einen fremden Ort zieht oder dorthin muss - auch wenn man es selbst gewählt hat. Das kann auch im Urlaub geschehen.

- Als Gefühl von andauernder Beziehungslosigkeit, wenn man niemanden hat, der einem glaubhaft zuhört, sich einem zuwendet und Kontakt zulässt oder sucht.
- Als dem Gefühl von Bindungslosigkeit, wenn man nirgends mehr richtig dazugehört, oder (noch) niemanden gefunden hat, auf den oder die man sich einlassen könnte. Oder eben nach dem Verlust einer Bindung, nach der Trennung oder dem Sterben des Partners/Partnerin.
- Als krassen Verlust von einem stabilen Selbstwertgefühl - nach narzisstischer Entwertung oder Kränkung durch vermeintlich nahestehende oder wichtige Personen. Manchmal immer wiederkehrend.
- Eine der schlimmen Einsamkeiten ist die innerhalb einer Beziehung, sozusagen gemeinsam-einsam, wenn man sich in einer Ehe/Partnerschaft nichts mehr zu sagen, nichts mehr zu teilen hat und sie nur noch aus Konvention und fehlendem Interesse besteht. Das ist gebundene Einsamkeit.

Dafür gibt es allerdings auch die anderen Seiten der Einsamkeit:

- Wenn man sich zurückzieht, um sich wieder selber zu finden. Gleichsam nach einigen Anstrengungen oder auch schöner Erfahrungen, nach vielen Kontakten und gemeinsamen Erlebnissen erst einmal wieder bei sich selbst anzudocken, um alles Erlebte integrieren zu können.
- Oder auch die bewusste Einsamkeit, die man sucht, um sich selber zu spüren, die eigene Kraft und Kreativität zu entwickeln, eine große Arbeit zu erledigen und damit das Innere nach außen zu bringen. Konzentration braucht Einsamkeit.
- Eine Einsamkeit, die man braucht, um in das eigene Innere vorzudringen. Dinge zu überlegen, Pläne zu schmieden oder ein gewisses Vorgehen zu klären. Manche Menschen ziehen sich mindestens einmal im Jahr in ein Kloster zurück, um zu schweigen und zu meditieren - das braucht Zeit, Energie und Mut, denn erst wenn man wieder „leer“ geworden ist, kann man das Leben und sich selbst neu erfahren, ertragen und genießen.
- Einsamkeit ist immer auch Selbsterfahrung - oder Selbsterfahrung braucht Einsamkeit - oder Selbsterfahrung beschert einem die Einsamkeit, in der Erkenntnisse wachsen können und Integrationsarbeit gelingt.
- Wer einsam sein kann - und das auch anstrebt, geht in die Begegnung mit sich selbst, um zu wachsen und auf einen anderen Stand der Erkenntnis vorzudringen. Das steigert den Selbstwert, verändert das Selbstbild und ermöglicht inneres Wachstum und Selbsterkenntnis.
- Ich denke sogar, dass die ganz wichtigen Erfahrungen und Erkenntnisse im Leben immer mit Einsamkeit verbunden sind. Denn um sie machen zu können, muss man mit sich alleine sein.

Das alles kennen Sie und ich zur Genüge - denn es gehört zum Leben dazu. Einsamkeit hat vielerlei Gestalt. Und es ist so, wie eine liebe Freundin und Kollegin vor kurzem zu mir sagte: „Die Dosis entscheidet, ob Einsamkeit Medizin oder Gift ist.“

Das sind viele Perspektiven der Einsamkeit, und sie sind nicht vollzählig - und wir Therapeuten wären dumm und hätten wenig Handlungsspielraum in unserer Arbeit, wenn wir sie nicht alle berücksichtigen würden.

Denn jeder der beschriebenen Zustände hat eben auch die andere Seite: Die Autonomie - oder zumindest das unbewußte oder bewußte Streben danach, als eine Grundausstattung des Mensch-Seins.

In unseren wesentlichen Entwicklungsschritten während des Lebens mehren sich die Einsamkeitserfahrungen. Um nur ein paar davon zu nennen:

In der berühmt-berüchtigten Trotzphase zwischen dem zweiten und vierten Lebensjahr enden die Auseinandersetzungen fast immer in der Einsamkeit, die dann auch zum ersten Mal bewußt erfahren und auch erlitten wird: sinnvoll und nötig für die weitere Entwicklung und die Abgrenzung als eigene Person. In der Pubertät ist es ebenso: Man braucht sie noch, die Eltern - und kann sie gleichzeitig kaum mehr ertragen.

In der Adoleszenz zwischen 18 und 30 geht es darum, sich - einsam, aber auch gemeinsam - auszuprobieren, Grenzen zu suchen und eine eigene Entscheidungsfähigkeit zu entwickeln. Das geht nur, wenn man die Einsamkeit nicht scheut.

Und in der Lebensmitte, in der alles nochmal auf den Prüfstand kommt, braucht es einsame Reflexionen, Zeiten der Zurückgeworfenheit auf sich selbst, um das Richtige und das Falsche voneinander unterscheiden zu können. (Und das sind nur die prominentesten Entwicklungsphasen).

In der Einsamkeit stehe ich nur vor mir selbst. Begegne mir selbst. Wenn ich das nur schwer aushalten kann, ist das ein Zeichen, dass meine bisherigen Einsamkeitserfahrungen eher nicht so gut waren - oder in einer eher ausgesetzten und wenig liebevollen Umgebung stattfinden mussten, die mir kaum oder wenig Halt vermitteln konnten. Unverbindlichkeiten in einer Herkunftsfamilie haben hier schlimme Konsequenzen.

Eines aber scheint klar:

In dem Moment, wenn jemand wegen seiner/ihrer - eher toxischen - Einsamkeit zum Telefonhörer greift, um sich einen Termin zur Therapie geben zu lassen, macht er oder sie den ersten Schritt aus dem unerträglichen Zustand heraus:

Sie/er geht in Beziehung. Und das ist schon eine ganze Menge. Und gibt uns die Möglichkeit, auf dieser Ebene einen neuen Erkenntnisprozess einzuleiten.

Deshalb ist die Beziehung in einer Therapie das Wichtigste. Und es ist wichtig, dass sie echt und überprüfbar ist. Denn es stimmt ja doch:

Der Mensch wird zum Menschen durch den Menschen. Oder wie es Martin Buber so treffend formulierte: „Der Mensch wird am Du zum Ich“.

Dazu dienen Kontakt, Begegnung, Beziehung und Bindung. In diesem Rahmen entsteht die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein. Wenn dieser Rahmen im bisherigen Leben löchrig oder nur wenig erfahren werden durfte, kann Einsamkeit zum echten Problem werden.

In einer Therapie wird das nach Möglichkeit verstanden, verarbeitet und nachgeholt - und schließlich integriert. Dann verliert die Einsamkeit Stück für Stück ihren existenziellen Schrecken.

Wie kann sich aber nun toxische Einsamkeit während einer Therapie auflösen? Es beginnt - wie schon gesagt - mit dem ersten Anruf. Hier entscheidet sich schon viel. Wirkt die Therapeutin/der Therapeut eher ablehnend, kommt es möglicherweise gar nicht zu einem ersten Termin - und ein weiterer Versuch bei jemand anderen steht infrage. Genauso ist es mit der ersten gemeinsamen Sitzung, die über den gelingenden Verlauf einer Therapie erheblich mitentscheidet. Entsteht hier eine Atmosphäre von Zugewandtheit und Interesse, Mitgefühl, Akzeptanz und erstem Austausch mit geduldiger Neugier, dann kann die gemeinsame Reise gut werden. Von der Integrität und Authentizität der Therapeuten hängt dabei sehr viel ab. Gelingt der Erstkontakt, dann ist der erste Schritt aus einer toxischen Einsamkeit schon getan. Weil Resonanz erfahren wird und die eigene Resonanz gespürt werden kann.

So beginnt ein Prozess der gemeinsamen Erkundung, die Entdeckung von Hintergründen und Zusammenhängen, traumatischer Erfahrungen und die Wiederentdeckung basaler Bedürfnisse. Im besten Fall bewirkt die Neugier der Therapeuten die eigene Neugier bei den Klienten. Ängste bekommen ihre Benennung und realistischen Platz. Selbstwahrnehmung wird intendiert und gefördert. Absurditäten werden benannt und verstanden. Tendenzen von Selbstentwertung werden erforscht, Hintergründe verstanden und langsam aufgelöst, Gefühle erkannt, benannt und realisiert. Damit verbunden ist dann immer auch eine neue, realistischere Wahrnehmung von sich selbst und von anderen Menschen und damit die Wiederentdeckung der eigenen Soziabilität und Verbundenheit. Einem Verständnis von Interdependenz, der Zusammengehörigkeit mit anderen Menschen, in der die Selbstverantwortung eine wichtige Rolle spielt. Man wird wieder menschlich.

Auf diese Weise bekommt die Einsamkeit eine andere Bedeutung. Und langsam kommen auch ihre anderen Seiten zum Vorschein: Das Wiederfinden von Autonomie und Selbstwirksamkeit.

Dieser Prozess muss nicht lange dauern - und nicht jeder einsame Mensch braucht eine Psychotherapie. Ein paar wenige authentische, echte Begegnungen, in denen Resonanz, Interesse und Empathie möglich sind, haben schon Wirkung und werden als befreiend erlebt. Manchmal braucht es nicht viel, um einem Menschen das Gefängnis der Einsamkeit zu öffnen.

Und doch gibt es auch eine Zeit, in der die Einsamkeit auf natürliche Weise zunimmt: Das Altern ist mit der Erfahrung verbunden, eine vertraute Person nach der anderen zu verlieren. Das hat nichts Neurotisches, es ist gesetzt. Man bleibt quasi einsam im Leben zurück, wenn um einen herum die Bezugspersonen nacheinander wegsterben. Auch ist meist die letzte Zeit im Leben eher eine einsame Zeit - man ist mit sich und dem gelebten Leben

alleine, so lange, bis man den letzten wirklich einsamen Schritt aus dem Leben gehen wird. Dieser Problematik hat sich die Hospizbewegung angenommen: es ist kein Wunder, dass gerade ehrenamtliche, ausgebildete Hospizbegleiter\*innen in ihrer Arbeit oft ausnehmend schöne und unvergessliche Erfahrungen machen dürfen. Denn in der Verdichtung am Ende eines Lebens begegnet man oft der Essenz einer ganzen Person.

Zum Schluss noch eine Bemerkung zur Einsamkeit der Therapeuten. Wer sich diesem wunderbaren Beruf verschrieben hat, dichte menschliche Entwicklungsprozesse zu ermöglichen und auch begleiten zu dürfen, der begegnet sehr bald auch seiner eigenen Einsamkeit. Man ist zwar ständig in Gesellschaft anderer Menschen, aber die gemeinsame Zeit ist dem Klientel vorbehalten und nicht den eigenen Bedürfnissen. Gleichzeitig steht man unter Schweigepflicht. Ein fachlicher, anonym gehaltener Austausch unter Kollegen oder eine Supervision hilft viel. Aber der Bedarf an intensiven Kontakten ist stets gedeckt. Das macht auch menschensatt. Es gehört unbedingt zur fachlichen und persönlichen Kunst, über die Jahre gut auf sich selbst zu achten und Beziehungen zu pflegen, in denen man selbst viel bekommt. Wer das nicht beachtet, wird ein einsamer, unterversorgter - und damit ein schlechter Therapeut.

Bei aller Unvollständigkeit: Ich danke Ihnen für's Zuhören.

Johannes Häberlein  
Bad Reichenhall, zum 26.10.2023