

EVA WLODAREK

# EINSAM



VOM MUTIGEN  
UMGANG MIT EINEM  
SCHMERZHAFTEN GEFÜHL



Kösel

sämtlichen sozialen Milieus und in allen Altersstufen. Außerdem erlebt jeder Mensch in seinem Leben mehrfach Phasen der Einsamkeit. Gut zu wissen, nur nutzt das leider wenig, wenn man gerade selbst mitten in dem Gefühl der Einsamkeit steckt. Sie mag ein weit verbreitetes Phänomen sein, erlitten wird sie individuell. Und das hat viele Facetten: Wochenenden, die sich unendlich dehnen. Die Sehnsucht nach einem Partner oder einer Partnerin. Verlust nach einer Trennung. Heimweh an einem fremden Ort. Ausgeschlossen sein oder sich mitten unter Menschen isoliert fühlen. Freunde auf Facebook

haben, aber nicht in der Realität. Weltschmerz und depressive Verstimmung. Die Trauer nach dem Tod eines lieben Menschen. Die Liste der Situationen, in denen individuelle Einsamkeit entsteht, lässt sich beliebig verlängern.

## **Allein oder einsam?**

Niemand kann von außen beurteilen, ob wir einsam sind – höchstens, ob wir im Augenblick allein sind. Einsamkeit können wir nur ganz persönlich empfinden. Und ich bin sicher, niemand braucht uns den Unterschied zwischen

Alleinsein und Einsamkeit zu erklären. Wir fühlen ihn. Dass wir allein sind, kommt immer mal wieder für längere oder kürzere Zeit vor. Etwa wenn wir auf einer Geschäftsreise abends im Hotelzimmer sitzen. Wenn alle Freunde im Urlaub sind. Wenn wir uns zurückziehen, um mal in Ruhe nachzudenken oder ein Projekt durchzuführen. Alleinsein bildet einen sichtbaren Kontrast zum Kontakt mit anderen Menschen. Es ist zwar nicht immer angenehm, gibt uns aber die Chance, etwas konzentriert zu schaffen, uns zu erholen, zu besinnen. Sofern wir uns diesen Zustand selbst aussuchen, ist

er sogar wohltuend. Karl Lagerfeld betonte in einem Fernsehinterview, wie sehr er es genießt, sich am Wochenende in seine vier Wände zurückzuziehen. Dann hört er Musik, liest, zeichnet und denkt nach. In seiner Klausur hebt er nicht mal den Telefonhörer ab.

Einsamkeit dagegen ist eine völlig andere Empfindung. Am besten lässt sie sich in Bildern beschreiben: Wir fühlen uns wie ein verlassenes Kind. Wir stecken in einem tiefen, schwarzen Loch. Wir sitzen in einem Gefängnis, aus dem es keinen Ausweg gibt. Gleichzeitig denken wir: Keiner liebt mich. Keinem bin ich wirklich wichtig. Nichts macht

mir Freude. Das ist zunächst einmal unabhängig davon, ob Menschen um uns herum sind oder nicht. Einsamkeit als Grundgefühl kann auch quälen, wenn wir einen Partner, Familie oder einen großen Bekanntenkreis haben. Meist jedoch entsteht Einsamkeit, wenn wir tatsächlich zu wenig Kontakt haben. Besonders schmerzlich empfinden wir sie, sobald wir uns mit anderen vergleichen. Es gibt klassische Situationen, in denen wir besonders deutlich spüren, wie einsam wir sind, etwa an Festtagen wie Weihnachten, oder im Sommer, wenn sich alle Welt draußen trifft. Ein Journalist hat in Münchens Englischem