

**EINSAM**



EVA WLODAREK

# EINSAM

VOM MUTIGEN  
UMGANG MIT EINEM  
SCHMERZHAFTEN GEFÜHL

KÖSEL



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

Vollständig überarbeitete Neuausgabe des Titels  
»Jetzt geh ich's an. Wege aus der Einsamkeit«,  
erschienen 1999 im Wolfgang Krüger Verlag.

Copyright © 2015 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Weiss Werkstatt, München  
Umschlagmotiv: shutterstock/karavai  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-31032-6

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# INHALT

Vorwort	7
Einführung: Abenteuer Einsamkeit	9
1 Frühe Ursachen der Einsamkeit	14
2 Die Wunden der Vergangenheit heilen	28
3 Masken der Einsamkeit	44
4 Einsamkeit in den Lebensphasen	62
5 Einsam ohne Partner	82
6 Einsam in der Partnerschaft	108
7 Einsam durch den Verlust eines geliebten Menschen	129
8 Einsam, weil wir nicht offen sind	159
9 Einsam, weil wir andere abschrecken	182
10 Die Kunst, Kontakte zu knüpfen	204
11 Aktionsplan gegen Einsamkeit	224
Schluss: Es liegt in unserer Hand	236
Verwendete Literatur	238



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

legen wir die Karten offen auf den Tisch: Ich hätte lieber über meine Favoritenthemata »Glück« und »Charisma« geschrieben. Und Sie würden vermutlich lieber einen Ratgeber über Erfolg im Job oder in der Liebe lesen, als ausgerechnet ein Buch über Einsamkeit.

Aber wir haben beide unsere guten Gründe, uns damit zu befassen. Meiner ist, dass ich umfassendes psychologisches Handwerkszeug vermitteln möchte, mit dem sich sämtliche Ursachen dieses quälenden Gefühls endlich beheben lassen. Das gibt es in dem Umfang nämlich bisher noch nicht.

Und Ihr Motiv ist wahrscheinlich keineswegs nur pures wissenschaftliches Interesse an einem Zeitgeist-Phänomen, sondern eher, dass Sie derzeit unter Einsamkeit leiden und sie beenden wollen.

Wir sind in jedem Fall ein Team, das es sich nicht einfach macht. Wir scheuen uns nicht, ins Tal der Tränen abzutauschen, ich beim Schreiben, Sie beim Lesen. Das ist der Preis, wenn man etwas verändern will. Mit Monty Pythons flottem Rat »Always look on the bright side of life« kommt man in diesem Fall nicht weiter.

Dafür kann ich Ihnen versprechen: Sie bekommen die besten und wirkungsvollsten Instrumente an die Hand, um in Eigenregie mit Ihrer persönlichen Einsamkeit Schluss zu machen. Außerdem können Sie sich auch über die Arten der Einsamkeit informieren, die Sie nicht direkt betreffen. Tatsache ist nämlich, dass es im Leben immer mal wieder unterschiedliche Phasen der Einsamkeit gibt – und dann sind Sie mit diesem Nachschlagewerk in jedem Fall gewappnet.

Darf ich Ihnen hier etwas verraten? Ich bin stolz auf Sie. Wer sich traut, ein Buch über Einsamkeit in die Hand zu nehmen und es nicht gleich wieder weglegt, wenn er beim Durchblättern auf Worte wie »Schmerz« oder »Wunden der Vergangenheit« stößt, ist mutig und stark. Und klug, weil er weiß, dass man erst einmal durch die Asche muss, um dann wie Phönix daraus emporzusteigen. Mut, Willenskraft und Klugheit sind die besten Voraussetzungen, um das Ziel zu erreichen: Schluss mit der Einsamkeit, her mit dem Glück der Verbundenheit!

Gehen wir es gemeinsam an.

Herzlichst

Ihre Eva Wlodarek



# EINFÜHRUNG: ABENTEUER EINSAMKEIT

Wir sind viele! So paradox es auch klingt: Wer sich einsam fühlt, befindet sich in bester Gesellschaft. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Einsame keine einheitliche Gruppe sind. Man findet sie in 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 Garten junge Männer und Frauen angesprochen, die zwischen lauter Paaren und Grüppchen alleine auf der Wiese lagen. Er wollte von ihnen wissen, wie sie sich gerade fühlen. Martina, eine 25-jährige Studentin, antwortete ganz direkt: »Beschissen. Überall sieht man verliebte Pärchen. Da wird man wahnsinnig neidisch und fühlt sich noch einsamer, als man ohnehin schon ist. Ich wünsche mir auch einen Mann, der mir den Rücken incremt.« Simon, 28, gab zu: »Ich fühle mich einsam. Alle Leute planschen gemeinsam im Wasser rum und haben Spaß. Nur ich stehe hier allein rum.«

## **Sich als einsam outen? Niemals!**

Wenn es schon so viele einsame Menschen gibt, dann könnten sie doch einfach offen sagen, wie es um sie steht und sich zusammentun, oder? Genau das funktioniert nicht. Niemals hätte ich in meinen einsamen Phasen zugegeben, dass ich einsam bin. Mit erhobenem Haupt bin ich allein ins Museum gegangen und habe versichert, dann könne man sich viel besser auf die Kunstwerke konzentrieren. Neugierigen Fragen, was ich denn so am Wochenende mache, bin ich geschickt ausgewichen. Warum dieses Versteckspiel? Offiziell haben wir keinen Grund, uns minderwertig zu fühlen. Soziologen bestätigen, dass Einsamkeit

typisch für unsere Zeit ist, und belegen das mit Begriffen wie »Single-Gesellschaft« oder »individualisierte Gesellschaft«. Dass wir beruflich mobil sein müssen und die Scheidungsrate steigt, sind nur zwei der immer wieder genannten allgemeinen Ursachen. Psychologen sprechen außerdem von der »narzisstischen Gesellschaft« und verkünden, dass der Trend zum Egotrip allgemein wächst. Das klingt alles schön wissenschaftlich und erklärt auch einiges, entlastet uns aber nicht wirklich. Unsere Einsamkeit erscheint uns weiterhin als persönlicher Makel, nach dem Motto »Wenn du einsam bist, dann muss ja etwas mit dir nicht stimmen. Vielleicht bist du langweilig oder unsozial, nicht bindungsfähig, neurotisch oder einfach nicht attraktiv genug.« Auch wenn wir nicht an unserer Einsamkeit schuld sind und uns niemand Versagen vorwirft, reicht es schon aus, dass wir solche Gedanken bei anderen vermuten. Wir denken ja selbst: Klar, es liegt an uns. Warum sonst schaffen es denn alle anderen, zu zweit zu sein oder gute Freunde zu haben?

## **Einsamkeit als persönliches Abenteuer**

Verständlich, dass wir unsere Einsamkeit gerne vor anderen kaschieren. Kritisch wird es jedoch, wenn wir sogar vermeiden, uns selbst damit zu befassen. Zugegeben, sich intensiv mit Einsamkeit zu beschäftigen, erscheint auf den ersten Blick wenig reizvoll. Im Ranking unbeliebter Themen liegt es wahrscheinlich zwischen »Krankheit« und »Tod«. Das ist aber nur eine Frage des Blickwinkels. Wir können die Beschäftigung damit auch ganz anders sehen, nämlich als besondere Herausforderung, an der wir wachsen.

Wenn wir beschließen, unsere Einsamkeit zu überwinden, berührt das den Kern unserer Persönlichkeit: Wir müssen uns unseren Ängsten und Bequemlichkeiten stellen. Wir müssen immer wieder entscheiden, ob wir ein Risiko eingehen wollen. Last, but not least ist es nötig, konsequent zu sein und die Möglichkeiten zur Veränderung nicht nur mal anzutesten. Kommt Ihnen das bekannt vor? Genau, das sind die Eigenschaften von Menschen, die Besonderes geleistet haben und deren Mut wir bewundern. Wie der Extrembergsteiger Reinhold Messner zum Beispiel, der sämtliche Achttausender der Erde bezwang. Auf seiner Homepage lässt er uns wissen: »Immer wenn es in meinem Leben besonders schwierig wurde, bin ich noch einen Schritt weitergegangen, als ich es ohne Widerstände und Probleme getan hätte.«

Wenn wir unsere Einsamkeit wirklich gründlich satt haben, sind wir genau in der richtigen Verfassung, um zu neuen Ufern aufzubrechen. Wir gewinnen dadurch die Energie, etwas zu verändern. Wenn wir entschieden sagen: »Jetzt ist Schluss mit der Einsamkeit«, dann ist das der erste und wichtigste Schritt auf dem Weg hinaus.

Wer sich darauf einlässt, den erwartet in jedem Fall ein geistiges Abenteuer. Wir dürfen uns dabei selbstbewusst in einer Reihe mit denjenigen sehen, die große Herausforderungen angenommen haben und die, am Ziel angelangt, wussten: Mir wurde nichts geschenkt, aber ich habe es geschafft. Und außerdem, nichts schmeckt so süß wie der Erfolg, den man garantiert unterwegs immer wieder haben wird, vom befreienden Endergebnis mal ganz abgesehen: Wir spüren im Herzen, dass wir willkommener Teil einer Gemeinschaft sind. Ganz nebenbei wird auch die eigene Persönlichkeit attraktiver, denn überwundene Hindernisse machen uns erfahren und authentisch.

# 1 FRÜHE URSACHEN DER EINSAMKEIT

Wer einsam ist, kann dafür meist überzeugende Gründe nennen: Man ist gerade in eine andere Stadt gezogen und kennt keinen Menschen. Oder: Die Freunde haben sich in alle Welt verstreut. Oder: Die Männer, die einem gefallen, sind alle verheiratet. Oder: Man hat sich auseinander geliebt. Oder: Der Beruf verlangt so viel Engagement, dass für ein Privatleben keine Zeit bleibt.

Ich weiß wohl, dass die äußeren Bedingungen einen guten Teil dazu beitragen, dass wir uns einsam fühlen. Nach meinem ersten Studium machte ich ein Referendariat als Lehrerin am Gymnasium. Dazu schickte mich die Schulbehörde für zwei Jahre in einen kleinen Ort, in dem es außer einem Supermarkt, einer Kneipe und einem Friseur nichts Interessantes gab. Abgeschnitten von sämtlichen Bekannten und fünfhundert Kilometer von meinem Freund entfernt saß ich da mutterseelenallein. Die Kollegen in der Schule waren alle älter und hatten ihre eigenen Interessen. Meine unmittelbare Umgebung war auch nicht sonderlich anheimelnd. Ich wohnte möbliert zur Untermiete und verbrachte meine Abende damit, zu lesen oder deprimiert auf das Ölgemälde mit den röhrenden Hirschen zu schauen.

Mein Referendargehalt und die Freizeit reichten nicht, um mir häufig Fahrten zu meinen Freunden oder in die nächste Großstadt zu erlauben. Wenn Sie mich damals gefragt hätten, warum ich einsam bin, dann hätte ich geantwortet: »Warum wohl? Weil ich in diesem öden Dorf sitze!«

Gewiss, äußere Gründe können eine auslösende Rolle spielen, doch die eigentliche Ursache liegt oft tiefer. Einsamkeit ist schließlich kein objektiver Tatbestand, sonst müssten ja alle Menschen unter den gleichen Bedingungen einsam sein. Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl. Unsere Art, auf das zu reagieren, was uns begegnet, entscheidet darüber, ob wir uns einsam fühlen oder nicht, und auch darüber, wie schnell wir die Einsamkeit durchbrechen können. Damit sind es nicht allein die ungünstigen Umstände oder ein schweres Schicksal, das uns einsam macht. Es gibt immer auch psychische Gründe, die zu unserer Einsamkeit beitragen. Der niederländische Professor für Psychologie Bernard Lievegoed drückt das so aus: »Das Schicksal kommt von innen.« Innere Voraussetzungen fördern die Einsamkeit. Ob unsere Lebensbedingungen uns einsam machen oder nicht, hängt nicht zuletzt von unserer Grundeinstellung, der Meinung über uns selbst und unserem Vertrauen in andere Menschen ab. Eine Rolle spielt ebenfalls, wie aktiv wir sind, ob wir uns Hilfe holen können oder wie kontaktfreudig wir sind.

Wir bringen zwar schon bei der Geburt bestimmte Anlagen mit, die sich darauf auswirken, etwa unser Temperament und unsere körperliche Ausstattung, doch den größten Teil unseres Verhaltens und unserer Einstellung lernen wir in der Kindheit und Jugend.

## Sensible Kindheit

In den ersten Lebensjahren sind wir noch ganz direkt mit unseren Gefühlen verbunden. Das konnte ich kürzlich bei dem dreijährigen Sohn einer Freundin beobachten. Offenbar gefiel ihm mein Geburtstagsgeschenk nicht und er warf es mir heulend vor die Füße. Einige Jahre später hat er in einer ähnlichen Situation seine Enttäuschung garantiert unter Kontrolle. Der unmittelbare Zugang zu unseren Gefühlen macht uns als Kinder ungeheuer verletzlich. Er führt dazu, dass wir sämtliche Eindrücke ungefiltert aufnehmen. Uns fehlt die Möglichkeit, sie zu relativieren. Deshalb wirken sie besonders stark. Ich erinnere mich noch sehr genau an ein Erlebnis, das ich als Vierjährige hatte: Meine Großmutter hatte mir eine Puppe mit einem Porzellankopf geschenkt, die ich heiß und innig liebte. Als ich ihr eines Tages ein anderes Kleid anziehen wollte, rutschte sie mir aus der Hand. Der Kopf zerbrach in tausend Stücke. Ich habe geweint und so getrauert, als ob ein lieber Mensch gestorben wäre. Da nutzte es gar nichts, dass die Erwachsenen beschwichtigend sagten: »Es ist doch nur eine Puppe.« Als Kinder können wir uns unsere Erfahrungen nicht ausreichend erklären. Mit wenig Lebenserfahrung wissen wir kaum etwas über die Ursachen dessen, was uns be-  
gegnet. Wir müssen notwendigerweise glauben, was man uns sagt und für bare Münze nehmen, was wir erleben. Solange uns als Kinder niemand die Zusammenhänge erläutert oder wir noch nicht in der Lage sind, sie zu verstehen, interpretieren wir sie halt so, wie es uns auf unserem Entwicklungsstand möglich ist, nämlich ganz einfach und geradlinig. Wir beziehen negative Erfahrungen direkt auf uns und entwickeln daraus meist unbewusst ein entsprechendes Bild von der Welt, anderen Menschen und uns selbst.



## **Auslöser für Einsamkeit aus der Kindheit**

Erlebnisse in der Kindheit können das Vertrauen in eine liebevolle, beschützende Umwelt zerstören und dazu führen, dass wir uns verlassen fühlen. Diese Erfahrung gräbt sich ein und bestimmt möglicherweise unbewusst unser weiteres Leben. Darin liegen oft die verborgenen Ursachen für Einsamkeit. Deshalb ist es notwendig, einen ausführlichen Blick in die Vergangenheit zu werfen, bevor wir uns konkret mit den äußeren Situationen und ihrer Bewältigung befassen. Die folgende Zusammenstellung früher innerer Auslöser für Einsamkeit lässt sich als Anregung nutzen, den Ursachen der eigenen Einsamkeitsgefühle auf die Spur zu kommen:

### **Als Säugling Verlassenheit erleben**

Der Psychoanalytiker Heinz Kohut hält als Folge frühester Entbehren eine namenlose Depression für möglich, die Betroffene ein Leben lang begleitet und die sich als innere Einsamkeit zeigt. »Namenlos« nennt Kohut das Gefühl wohl deshalb, weil so früh noch keine Erinnerung möglich ist und wir deshalb die Ursachen unserer Isolation oder depressiven Verstimmung später schwer identifizieren können. Etwa, wenn eine Mutter nach der Geburt ihres Kindes an einer postnatalen Depression leidet und keine positiven Gefühle für ihr Kind entwickeln kann. Der Säugling spürt über seinen Körper sehr genau, ob er liebevoll angenommen wird. Auch frühe Krankheiten wirken sich aus. Hajo, ein 29-jähriger Optiker, wurde mit einem Hüftleiden geboren. Schon als Säugling wurde er operiert und über Monate im Krankenhaus in ein Gipsbett gesteckt.

## **Früh einen geliebten Menschen verlieren**

Als Kinder haben wir keine Vorstellung vom Tod. Werden wir in jungen Jahren plötzlich mit dem Sterben konfrontiert, hinterlässt das meist einen tiefen Schock.

Sybille war acht Jahre alt, als ihre Mutter an Krebs starb. Niemand hatte das Kind auf den Tod vorbereitet. Plötzlich war Mama nicht mehr da. Nach der Beerdigung wurde nicht über den Verlust gesprochen. Nur hinter der vorgehaltenen Hand bedauerte man »das arme Kind« und warf ihm mitleidige Blicke zu. Das Leben ging weiter, Sybille blieb mit ihrer Trauer allein.

Eine Scheidung kann sich emotional ähnlich wie ein Todesfall auswirken. Häufig ist ein Elternteil so gekränkt, dass er jedes mögliche Zusammentreffen mit dem anderen entweder verhindert oder – soweit er es notgedrungen zulassen muss – mit bitteren Worten und psychischem Druck auf das Kind begleitet und so die Beziehung zerstört.

Wenn wir zu früh erfahren, wie vergänglich Bindungen sind, kann das dazu führen, dass wir uns nie mehr richtig auf einen Menschen einlassen. Selbst wenn wir heute einen Partner oder eine Familie haben, halten wir unbewusst ein Stück von unserem Herzen zurück. Sicher ist sicher.

## **Grausamkeiten ausgeliefert sein**

Seelische und körperliche Gewalt in der Kindheit lehrt uns, dass wir schutzlos sind. Meist müssen wir unser Leiden sogar noch als Familiengeheimnis bewahren und dürfen es niemandem anvertrauen. Keiner darf von dem sexuellen Missbrauch, den Schlägen oder den psychischen Quälereien erfahren.

In einem Seminar bewegte uns alle die Geschichte von Britta. Ihre Eltern waren Anhänger einer religiösen Sekte.

Musik, Tanzen, Fernsehen und auffällige Kleidung waren den Mitgliedern strikt verboten. Darüber hinaus entwickelte der autoritäre Führer ständig neue Regeln. So hatte er überraschend angeordnet, dass auch Blumen und Haustiere nicht mehr erlaubt seien. Als die zwölfjährige Britta eines Tages aus der Schule kam, hatten die Eltern ohne Vorwarnung ihren kleinen Terrier in ein Tierheim gegeben und ihre selbstgezogenen Pflanzen in den Abfall geworfen.

Ebenso sadistisch war, was Enno als Junge erlebt hat. Sein Vater, ein ehrgeiziger Richter, holte ihn fast jede Nacht aus dem Schlaf, ließ ihn strammstehen und lateinische Grammatikregeln aufsagen. Sobald er zögerte, gab es Schläge.

Kinder, die körperlichen oder seelischen Grausamkeiten ausgesetzt sind, können eine verborgene Angst vor anderen Menschen entwickeln. Sie schließen dann mit sich selbst den Pakt, dass sie alles dafür tun werden, nie wieder in ihrem Leben so ausgeliefert zu sein.

### **Die Welt als unsicheren Ort erleben**

Kinder brauchen Stabilität. Sie müssen sich auf die Menschen ihrer Umgebung verlassen können. Vor allem die Eltern sollten uns Schutz und eine gewisse Gleichmäßigkeit bieten. Das gilt sowohl für die äußere als auch für die emotionale Sicherheit. Doch oft genug ist beides nicht gegeben.

Axels Vater war Alkoholiker. In nüchternem Zustand war er ein umgänglicher Mann, doch sobald er ein paar Flaschen Bier getrunken hatte, wurde er unberechenbar. Mal jammerte er voller Selbstmitleid, wie übel ihm das Leben mitspielte, mal beschimpfte er seinen Sohn höhnisch als Versager. Die Mutter beklagte sich zwar, war aber zu schwach, um sich gegen ihren Mann durchzusetzen.

Ähnliche Unsicherheiten erlebte Karen, deren Mutter unter Depressionen litt und ständig mit Selbstmord drohte. Mehrmals musste die Tochter mit ansehen, wie ihre Mutter gerade auf der Bahre in den Notarztwagen getragen wurde, als sie aus der Schule kam.

Auch scheinbar harmlose Begebenheiten wie häufige Umzüge können sich auswirken. Verenas Vater war Offizier der Bundeswehr. Bei jeder beruflichen Versetzung musste die Familie umziehen. Bis zu ihrem zehnten Lebensjahr hatte Verena mit ihren Eltern dreimal den Wohnort gewechselt. Das bedeutete jedes Mal Abschied von Freundinnen, Einleben in ein neues Umfeld. Sie hatte keine Gelegenheit, wirklich Wurzeln zu schlagen.

Wenn wir als Kinder eine unsichere Welt erlebt haben, schließen wir daraus, dass wir völlig auf uns selbst angewiesen sind. Wir verlernen, uns anderen anzuvertrauen oder uns Hilfe zu suchen. Wir entwickeln unsere tüchtige, selbständige Seite und bauen damit einen emotionalen Schutzwall um uns auf.

## **Überfordert werden**

Manches Kind muss schon in jungen Jahren Leistungen bringen, die seinem Alter einfach nicht angemessen sind. Besonders Kinder mit einem kranken Elternteil oder einem behinderten Geschwister werden oft intensiv in deren Betreuung einbezogen, müssen zu viel Verständnis zeigen und verlieren auf diese Weise ihre Unbeschwertheit.

Ein Kollege erzählte mir von seiner Kindheit. Sein jüngerer Bruder war Epileptiker. Die Eltern konzentrierten sich ganz auf das kranke Kind, während er für alles selbst verantwortlich war. Mit zehn Jahren meldete er sich sogar alleine fürs Gymnasium an.

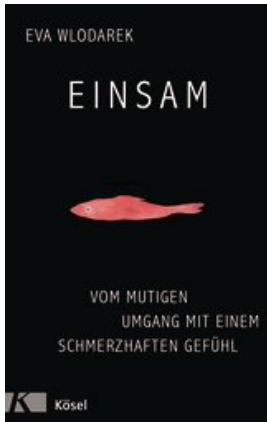
Überfordert wird ein Kind auch dann, wenn ein Elternteil es zum Vertrauten macht. Wo sich die Verhältnisse zwischen Eltern und Kindern umkehren, wo das Kind den Vater oder die Mutter stützen und beschützen muss, ist es überlastet. So musste sich die kleine Emily schon mit vier Jahren anhören, welche Probleme ihre Mutter mit ihrem unzuverlässigen Vater hatte.

Kinder, die überfordert wurden, durften nicht nein sagen. Sie wurden früh zur Solidarität verpflichtet und lernen: »Einen anderen Menschen lieben heißt sich selbst aufgeben.« Da ist es nur zu verständlich, dass sie sich heute auf nichts mehr einlassen möchten. Das könnte ja bedeuten, dass man sie wieder bis an die Grenze ihrer Belastbarkeit benutzt.

### **Verbales Gift schlucken**

Das Kind wird permanenten Demütigungen ausgesetzt, als dumm, wertlos oder hässlich bezeichnet. Besonders perfide ist es, wenn sich das hinter scheinbarem Humor versteckt. Die Psychotherapeutin Susan Forward beschreibt als Beispiel dafür die Geschichte von Phil, einem gut aussehenden, erfolgreichen Mann. Er kam in ihre Praxis, weil er unter seiner starken inneren Isolation litt. Es stellte sich heraus, dass sein Vater ihn als Kind ständig gehänselt hatte. So sagte er etwa zu Phils Geschwistern: »Dieses Kind kann nicht von uns sein, seht euch nur sein Gesicht an. Ich wette, man hat ihn im Krankenhaus vertauscht. Warum bringen wir ihn nicht zurück und suchen das richtige Baby?« Wenn der sechsjährige Phil dann vor Angst weinte, beschuldigte ihn der Vater, keinen Spaß zu verstehen.

Abwertungen, Ironie und Hänselei wirken wie Gift auf die Seele und verunsichern zutiefst. Wir lernen, dass wir un-



Eva Wlodarek

### **Einsam**

Vom mutigen Umgang mit einem schmerzhaften Gefühl

Paperback, Klappenbroschur, 240 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-31032-6

Kösel

Erscheinungstermin: März 2015

Jeder kennt das Gefühl, nicht mit sich selbst und anderen in Kontakt zu sein. Vielleicht, weil man eine wichtige Person, den Arbeitsplatz oder das gewohnte Umfeld verloren hat. Weil man in der Partnerschaft frustriert ist oder trotz vieler Freunde unter Isolation leidet. Manchmal ist es auch ein innerer Schmerz ohne äußeren Anlass.

Einsamkeit hat viele Gesichter. Wie sie aussehen und welche Wege aus der Einsamkeit herausführen, zeigt dieses Buch.