

Neue Wege aus der Einsamkeit

Eine Rezension von Günther Schmidt-Falck

Das Thema „Einsamkeit“ ist nicht erst in der Corona-Pandemie entstanden. Schon lange vorher galt sie als eines der wichtigsten Probleme unserer Zeit – und das in allen hochentwickelten Industriestaaten. Welche Bedeutung dieses Thema hat, kann man daran ersehen, dass es in Großbritannien seit Januar 2020 mit Tracey Crouch zum ersten Mal in der Geschichte eine „Einsamkeitsministerin“ gibt. Dies scheint Sinn zu machen, denn die Zahl der Einsamen geht in allen Ländern in die Millionen. Und Corona hat das ganze noch zusätzlich verschärft. Waren bisher vor allem die Älteren ab Mitte 40 betroffen, so leiden nun auch viele Kinder an Einsamkeit.

Wo es ein Problem gibt, da sind Ratgeber nicht weit. Seit Jahren stapeln sich deswegen in den Buchläden Werke zum Thema „Allein Sein“, „Einsamkeit“ und „Isolierung“. Man könnte den Eindruck gewinnen, dass die Menschen sich einsamer fühlen, je mehr sie sich in ihre häuslichen Bienenwaben zurückgezogen haben, je mehr sie in den sozialen Medien unterwegs sind, je mehr sie sich mit Konsum volldröhnen und nach Besitz streben.


In den Chaträumen im Netz wuchsen die Userzahlen in schwindelerregende Höhen. Auch die Boulevardpresse griff das Thema auf, weil sie meinte, etwas Inhaltliches dazu beitragen zu können. Gute Tipps wurden unendlich aneinander gereiht: Man solle in einen Verein gehen, sich um Freunde bemühen, Kommunikationsweisen ändern, einen VHS-Kurs besuchen, aktiver werden, dabei sein, Spaß haben... - alles Dinge, für die man seine „innere Einsamkeit“ eigentlich schon überwunden haben muss.

Bemerkenswert ist in vielen Ratgebern, dass das Gefühl der Einsamkeit bei den Betroffenen oft als defizitär bewertet wird. Es werden Rezepte *gegen* eine innere Notlage erteilt, meist im Stil des höher, weiter, besser und ... „selber schuld“ – vergleichbar mit dem Erwerb des neuen

Neue Wege aus der Einsamkeit
Mit Selbstmitgefühl zu mehr Verbundenheit finden
Praktische Übungen für aktive Selbsthilfe - Ratgeber für Betroffene und Angehörige
von **Christine Brähler**

Paperback. Auch als ebook erhältlich, entweder von Amazon-Kindle oder im epub-Format ohne Kopierschutz, lesbar z.B. auf Geräten der Tolino-Familie (Thalia, Buecher.de usw.) und sonstigen eReadern oder am PC.

Verlag: Irisiana
Auflage: 27.4.2020, 224 S.
Print: 18,00 €; ebook: kindle oder epub-Format: 13,99 €
ISBN (print): 978-3424153750



Autos oder des Rennrades oder des neuen Fernsehers oder des neuen Küchengerätes ... Wer es nicht hat, braucht sich folgerichtig nicht zu wundern, wenn es ihm schlecht geht...

Auch die Psychologin Christine Brähler hat ein neues Buch zum Thema „Einsamkeit“ veröffentlicht: „Neue Wege aus der Einsamkeit“ bietet sie an. Mein erster Gedanke war, als ich den Titel las: Um Himmels willen, nicht schon wieder! Im Untertitel heißt ihr Buch „Mit Selbstgefühl zu mehr Verbundenheit“. Okay, sagte ich mir, schau ich halt mal rein. Bin gespannt, ob sie tatsächlich was Neues anzubieten hat.

Um es gleich vorwegzunehmen:

Das Buch von Christine Brähler ist wohl das Beste, was ich zum Thema Einsamkeit seit vielen Jahren in den Händen gehalten habe. Es ist kein Ratgeber, kein Analyse-Buch, kein Buch, das die Lösung in der Außenwelt sucht und den Betroffenen weismachen will, dass diese über sich hinauswachsen müssen, wenn sie die Einsamkeit überwinden wollen. Nein, die Autorin vermittelt, dass man Einsamkeit als zum Leben gehörig anerkennt. Einsamkeit ist nichts Verwerfliches, etwas, was wegkonsumiert oder per Aktivismus zugedeckt werden sollte. Brähler bietet andere Alternativen an. Doch der Reihe nach, werfen wir ein knappen Blick ins Inhaltsverzeichnis.

Wie geht die Autorin das Thema Einsamkeit an?

Nach der Vorstellung, worum es in ihrem Buch gehen soll, greift Christine Brähler zuerst die Formen der Einsamkeit auf und benennt die Ursachen der Einsamkeitspandemie. Für mich heißt das zentrale Kapitel im Buch „Nestwärme fürs Alleinseinkönnen“. Darin geht es um unsere Bindungssysteme, um „Sich im Erwachsenen verankern“, um Berührungen, um das „Gehaltensein“ von der „Erde“.

In den weiteren Kapiteln kommt Brählers zentrale „Botschaft“ immer deutlicher heraus: Wenn Menschen Nähe zulassen können, einen liebevollen Blick auf sich selbst haben, wenn wir ein Gewahrsein unseres Körpers und Mitgefühl entwickeln, unsere Kontaktängste wahrnehmen und Glaubenssätze hinterfragen und auflösen können, dann finden wir Wege aus der Einsamkeit. Man könnte all die Punkte zusammenfassen und sagen: Sich im Leben erden!

Auf Seite 212 habe ich eine Art Schlüsselaussage für das Buch gefunden:

„Die Einsamkeit ist nicht dein Feind, sondern eine Erinnerung daran, dass wir hungrig sind nach authentischer Verbundenheit, die wahrhaftig nährt. Jedes Mal, wenn du dich mit einem kurzen Moment von Verbundenheit nährst, wächst das Vertrauen in dir, dass da unsichtbare, wohlwollende Fäden, zwischen uns und allem gesponnen sind, Fäden, die ein Netz bilden, das uns trägt und auffängt.“

Fazit: Die Autorin schafft es, auf wunde Punkte in der Seele der LeserInnen aufmerksam zu machen, lässt sie aber nicht in einem Gefühl des Defizits stehen, sondern zeigt Alternativen des Verhaltens zur Auflösung auf. Durch eingeschobene Textkästen – „Erforschung“ genannt - erreicht sie bei uns LeserInnen das genaue Hinsehen, das Wahrnehmen und das Gewährwerden von eigenen wunden Punkten und Ängsten. Sie hält uns im besten Sinn des Wortes den Spiegel der „Selbsterfahrung“ ohne Anklage vors Gesicht und schafft es, dass wir uns da abholen, wo wir gerade stehen. Damit zeigt sie tatsächlich neue, Mut machende Wege aus der „Einsamkeit“ auf. Ein bewegendes Buch. Unbedingt Lesen!



Über den Autor

Günther Schmidt-Falck ist Chefredakteur des *GEW-AN Magazins* und Geschäftsführer der GEW Ansbach. Ansonsten ist er als Konfliktberater und personenzentrierter Coach (GwG) in Fortbildung, Supervision und Coaching tätig.

Kontakt:

magazin@gew-ansbach.de