

## Einsamkeit und Ich – Text von Erika Haugg

Oft geht es mir durch den Kopf, warum fühle ich mich eigentlich so einsam? Ich bin Frühaufsteherin, möchte am liebsten gleich in die Sonne gehen, raus in die Natur, die Vögel zwitschern hören, gleich mal in den See springen und eine Runde schwimmen. Leider ist niemand da, mit dem ich das machen kann. Einsamkeit ist ein Gefühl, eine Empfindung, vielleicht kenne ich dies schon seit meiner Kindheit, weil keine Eltern da waren. Eine unerfüllte Sehnsucht steckt wohl in mir, weil vieles nicht stattgefunden hat, was ich zutiefst herbeigesehnt habe. Jetzt lebe ich alleine, mein Mann ist vor vier Jahren gestorben, mein Sohn vor vielen Jahren verunglückt. Wichtige Freunde, Freundinnen und Bekannte sind längst gestorben. Ich habe gelesen: „Der Begriff Einsamkeit bezeichnet im Sprachgebrauch der Gegenwart vor allem eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen eines Menschen. Es handelt sich dabei um das subjektive Gefühl, dass die vorhandenen sozialen Beziehungen und Kontakte nicht die gewünschte Qualität haben“. Okay, dann liegt es wohl an mir selbst? Jeder Vierte in Deutschland fühlt sich einsam! In anderen Ländern ist es ähnlich. Japan und Großbritannien haben sogar ein Ministerium für Einsamkeit eingeführt und an der Uni in Bochum gibt es eine Einsamkeitsforscherin. Das lässt einen nachdenklich werden. Auch unsere Bundesregierung hat reagiert und eine „Strategie gegen Einsamkeit“ beschlossen, „um diesem gesellschaftlichen Problem entgegenzuwirken. Diese Strategie zielt darauf ab, Einsamkeit vorzubeugen und zu lindern, sowie das gesellschaftliche Miteinander zu stärken.“ So wurde es formuliert. Und: Es ist erfreulich zu sehen, dass die Bundesregierung sich aktiv für das Wohlbefinden der Bevölkerung einsetzt.“ Naja, ob mir die Bundesregierung wirklich helfen kann?

Einsamkeit ist kein neues Phänomen. Schon in der Bibel geht Jesus an einen einsamen Ort, um zu beten. Ein Ort, wo nichts los ist, wo er nicht gestört werden kann. Er will und muss alleine sein. Auch der Prophet Jesaja spricht von Einsamkeit, indem er von „einer befestigten Stadt, die einsam geworden ist, ein entvölkerter Ort, verlassen wie die Steppe“, spricht. Und Erich Kästner sagte: „Man kann mitunter scheußlich einsam sein...“ Ich stelle mir gerade die Menschen in der Ukraine oder im Gazastreifen vor, wo manche Orte dem Erdboden gleich gemacht wurden. Wie mögen sich die Überlebenden dort fühlen? Ob sie sich einsam fühlen in diesen „entvölkerten Orten“? Oder sind sie wütend oder traurig, resignieren sie oder haben sie Mut zum Wiederaufbau? Ich möchte nicht in ihrer Haut stecken.

Und wie ist es bei uns? Wir leben im Frieden, wir leben im Wohlstand, wir haben zu essen und zu trinken, können reisen wann und wohin wir wollen. Warum fühlen sich trotzdem so viele Menschen jeden Alters einsam? Ich habe den Wunsch, jemanden an meiner Seite zu haben, der für mich da ist, in guten wie in schlechten Zeiten. Ich möchte, dass jemand an mich denkt, mich gernhat, mit mir redet über Gott und die Welt, der mit mir zusammen für Abwechslung im Alltag sorgt. Ich bin 78 Jahre alt, aber immer noch habe ich ähnliche Bedürfnisse wie früher. Mit einer Aufgabe am Leben teilzunehmen, lässt uns weniger krank werden. Bei Abschieden und Verlusten von lieben Menschen spüren wir das Alleinsein noch intensiver und fühlen uns oft alt und hässlich dazu.

Vielleicht sollte ich öfter mal das Telefon benutzen. Vielleicht freut sich der Eine oder die Andere, wenn ich anrufe. Vielleicht sollte ich mich schön machen, etwas Schönes anziehen, obwohl meine Figur heute nicht mehr so aussieht wie damals. Ein bisschen Makeup vielleicht, egal ob das jemand sieht oder nicht. Kreativität und Fantasie sind das Geheimnis für lebendiges und aktives Leben. Seit vielen Jahren schreibe ich Tagebuch, doch das Schreiben in meiner Schreibgruppe macht mir besonders viel Spaß. Regelmäßig Freundinnen einladen, das würde mir auch gefallen. Es müssen ja keine Kaffeekränzchen mit mächtigen Torten und Kuchenstücken sein, was mir gar nicht mehr bekommt, und die Leidensgeschichten von Fremden kann ich auch nicht mehr hören. Mein Schicksal war hart genug, um zu wissen, dass es im Leben jedes Menschen Auf's und Abs gibt. Dann sind aber auch die Lebenserinnerungen sehr wichtig, wie ich finde. Erinnerungen an vergangene Zeiten, die schön, sinnvoll und wertvoll waren. Nur für mich habe ich ein Fotobuch gestaltet „Meine Zeit mit Karl-Heinz“. Es war eine schöne Zeit mit meinem Mann, die mir guttat und an die ich mich immer wieder erinnern möchte. Jetzt versuche ich, dem Gefühl der Einsamkeit nicht die Oberhand gewinnen zu lassen, aber ich werde weiter daran arbeiten müssen, damit ich meine letzten Jahre nicht leidend, sondern aktiv und sinnvoll verbringen kann.