

EHRENAMTLICHE IM GESPRÄCH ÜBER EINSAMKEIT

Das hier wiedergegebene Gespräch wurde als Zoom im Januar 2021 während der Corona-Pandemie geführt und im Jahresbericht für das Jahr 2020 der TS Hamm veröffentlicht. Beteiligt waren Erika S., Mareike T. und Heinz L. Ulla N. hat das Gespräch moderiert (die Namen wurden geändert).

Ulla N.: Zu Beginn meiner Arbeit am Telefon war mir nicht klar, wie sehr das Thema die Menschen am Telefon umtreibt. Von daher finde ich die Frage wirklich spannend und wichtig: wie gehen wir damit um?

Erika S.: Ja, das ist eine Situation, in der man ganz schnell in Versuchung gerät, das Thema auflösen zu wollen, in der man nach Alternativen für die Anrufenden sucht. Man ist versucht, das Thema wegzudrücken. Die Frage ist aber doch: muss ich sie überhaupt wegdücken? Wodurch entsteht sie, was macht sie mit mir, woher kommt es, dass wir Einsamkeit sofort als negativ sehen? Sie könnte ja vielleicht auch etwas Positives sein – und vielleicht muss man sie einfach aushalten, weil sie zu jedem Leben in irgendeiner Situation auch dazugehört. Man muss sich ihr stellen. Ich merke aber, dass es einer aktiven Haltung meinerseits bedarf, um dem Impuls zu widerstehen, sie so schnell wie möglich aufzulösen.

Mareike T.: Am Anfang meiner Tätigkeit war ich überwältigt von der Menge an Menschen, die anrufen, weil sie einsam sind. Einsamkeit ist bei vielen Gesprächen der Auslöser, warum sie anrufen, manchmal wird es aber auch erst im Verlauf des Gesprächs zum Thema. Und auch ich hatte am Anfang das Bedürfnis, schnell Lösungen anzubieten. Aber dann habe ich erlebt, dass es diese Lösungen für viele Menschen einfach nicht gibt, weil sie eben sozial isoliert sind. Ich habe dann begriffen, dass es wichtiger sein kann, die Einsamkeit anzuerkennen und sie mit dem Gegenüber zusammen auszuhalten, sie zu teilen. Denn diese Menschen sind manchmal schon seit Jahren isoliert, sie kennen die Lösungsvorschläge, die ich bestenfalls machen kann, schon längst. Das Gespräch bietet dann zwar keine Lösung, wird aber als entlastend wahrgenommen.

Heinz L.: Mich hat es nicht wirklich gewundert, dass das Thema Einsamkeit so häufig vorkommt. Denn in einer Partnerschaft oder mit einem guten sozialen Umfeld bespricht man ja in der Regel seine Probleme. Das heißt, TelefonSeelsorge ist auch ein Notnagel, wenn das nicht zur Verfügung steht. Was gar nicht heißen muss, dass die Anrufenden immer allein sind. Auch sich allein zu fühlen ist ein Zustand, den man schwer aushalten kann. Ich gehe davon aus, dass die Menschen, die bei uns anrufen, ihr Problem kennen, vielleicht schon Wochen mit sich herumtragen, nächtelang darüber gegrübelt haben und mögliche Lösungen durchgespielt haben. Da mit Ratschlägen zu kommen, würde ich als vermessen ansehen. Wie jedes schwerwiegende Problem, etwa eine unheilbare Krankheit, kann ich die Einsamkeit meines Gegenübers nicht beheben. Was ich anbieten kann für die Dauer des Telefonats, ist da zu sein, ein offenes Ohr zu haben und ein Gespräch auf Augenhöhe

zu führen. Manchmal geht es ja schlicht darum, durch die Nacht zu kommen. Und das mit all den Gefühlen, die zu Einsamkeit dazu gehören: Hilflosigkeit, nicht mehr weiter zu wissen, sich verraten zu fühlen, all das führt ja zu Einsamkeit oder zum Gefühl von Einsamkeit. Und was ich geben kann: die Zeit, in der ich zuhören und zu verstehen versuche.

Ulla N.: Beim Zuhören ist mir ein Aspekt bewusst geworden, nämlich der Unterschied zu anderen Problemlagen; wir sind bei der Einsamkeit im Gespräch in gewisser Weise die Lösung, aber nur eine temporäre: im Gespräch mit uns ist die Einsamkeit aufgehoben, mit dem Ende des Gesprächs ist auch die Lösung weg. Gibt das dem Thema noch mal eine andere Komponente?

Erika S.: Das ist richtig, und zugleich gibt es auch noch die Anrufenden, die sich die eigene Einsamkeit gar nicht eingestehen können, die das Thema von sich aus nie benennen würden. Das finde ich eine besondere Herausforderung.

Heinz L.: Es ist richtig, es gilt aber für alle Probleme: auch die Arbeitslosigkeit, die Beziehungskrise, die psychische Krankheit sind ja nicht weg, wenn wir den Hörer auflegen. Im Grunde können wir immer nur Anregungen geben, wirklich lösen können wir doch keines der Probleme der Anrufenden – jedenfalls empfinde ich das so.

Erika S.: Für mich ist an der Stelle wichtig, dass die Anrufenden uns ja auch wieder anrufen können. Wenn ich mit Einsamkeitsgefühlen zu kämpfen hätte, wäre das ein wichtiges Gefühl von Sicherheit: dass ich diese Nummer immer wieder wählen kann.

Mareike T.: Das wollte ich auch gerade sagen: Es sind ja etliche Wiederholungsanrufer unter den Einsamen. Und gar nicht so wenige von ihnen sagen auch, jetzt geht es erst mal wieder. Das heißt, dass wir ihnen etwas geben können, auch wenn wir „nur“ zuhören, ohne konkrete Lösungen. Dafür bin ich dankbar und immer wieder dadurch berührt. Mir fällt dazu auch der Satz einer wiederholten Anruferin ein. Sie sagte mal zu mir: „Mit dem Alleinsein bin ich immer gut zurechtgekommen, aber die Einsamkeit macht mich fertig.“ Alleinsein kann ja auch gut sein, ein Sich-Zurückziehen vor zu vielen sozialen Kontakten, etwas, das man freiwillig wählt, um „seine Ruhe zu haben“ – Einsamkeit ist dagegen oft etwas Unausweichliches, so etwas wie Schicksal. Und es gibt ja auch das Phänomen, dass Menschen trotz vorhandenem sozialen Umfeld einsam sind, weil sie mit den Nahestehenden ein Problem nicht ansprechen wollen oder können. Einsamkeit hat einfach unglaublich viele Facetten. Und wenn die Anrufer am Ende sagen: „Für den Moment haben Sie mir geholfen, und ich kann ja wieder anrufen“, dann ist das für sie unglaublich wichtig.

Heinz L.: So ist es: es gibt eine Million Möglichkeiten einsam zu sein – eben auch innerhalb der eigenen Familie. Und manchmal ist es einfacher, das in der Anonymität eines Telefonats

anzusprechen, als es dem eigenen Partner gegenüber zu formulieren. Wenn die Anrufer ihre Einsamkeit überhaupt erkennen. Wie Erika schon sagte, gibt es viele, die das nie als ihr eigentliches Problem sehen würden. Oft wird am Anfang ein Thema benannt, über das wir reden und erst nach und nach kommen wir zu dem, um was es wirklich geht: Einsamkeit.

Ulla N.: Hat dieses Zögern, die Einsamkeit zu benennen, auch etwas mit Scham zu tun? Ist Einsamkeit ein Makel, soziale Zugehörigkeit ein Erfolgskriterium in unserer Gesellschaft? Wir haben darüber geredet, dass Menschen innerhalb ihres sozialen Netzwerks einsam sein können – Einsamkeit als Symbol für gesellschaftlichen Misserfolg scheint mir eine weitere Facette zu sein. Und nimmt Einsamkeit in der Pandemie dann tatsächlich zu, wie es die Statistiken von TelefonSeelsorge vermuten lassen?

Heinz L.: Eigentlich glaube ich nicht, dass mehr Menschen unter Einsamkeit leiden. Höchstens, dass sie es häufiger benennen. Wer ein gutes soziales Umfeld hat, wird auch in der Pandemie nicht vereinsamen, auch wenn die Kontaktmöglichkeiten eingeschränkt sind. Für die schon vorher Einsamen wird die Einsamkeit aber nochmal bewusster, weil viele Alltagskontakte wegfallen, die über das Gefühl der Einsamkeit vielleicht ein Stück weit hinwegtäuschen konnten.

Mareike T.: Wir sollten alle die nicht vergessen, die zum Beispiel mit einer Suchtproblematik durch die Pandemie von ihren Hilfesystemen abgeschnitten wurden. Diese Menschen leiden massiv, bis hin zu Rückfällen in die Sucht, weil der Halt durch die Gruppen, in denen sie sich aufgehoben fühlten, ganz oder teilweise wegfällt. Und diese Menschen benennen am Telefon durchaus auch das Thema Einsamkeit.

Erika S.: Ich finde den Aspekt des Nichtdazugehörens oder Sich-Ausgeschlossen-Fühlens sehr wichtig. Denn das ist oft die Hintergrundgeschichte, warum man sich einsam fühlt. Ich weiß gar nicht, ob das Bedürfnis, unbedingt irgendwo dazugehören zu müssen, stärker geworden ist, aber ich nehme wahr, dass es die Menschen enorm unter Druck setzen kann. Und es löst Wut aus, wenn es nicht gelingt, eine enorme und gleichzeitig unspezifische Wut, die sich eigentlich gegen alle anderen Menschen richtet: die Wut, übrig zu bleiben, nicht mitgenommen zu werden. Und gleichzeitig nehme ich auch wahr, dass Menschen, die über Einsamkeit klagen, diese manchmal aufrechterhalten. Wahrscheinlich, weil es ziemlich viel Mut erfordert, sie überwinden zu wollen: ich muss dann ja auf andere zugehen, mich öffnen, mich auf sie einlassen. Die Bezogenheit auf mich selbst kann mich ja auch schützen, mir Sicherheit geben. Da wieder rauszugehen, stelle ich mir schwer vor. Ich kenne auch in meinem Leben Situationen, in denen ich mich in mich selbst vergraben habe und gar nicht in den Austausch mit anderen gehen wollte.

Ulla N.: Könnte das auch heißen, dass wir als TelefonSeelsorge es manchen Einsamen erleichtern, in ihrer Einsamkeit zu bleiben? Weil sie mit uns immer wieder in einen „unverbindlichen“ Kontakt

kommen können, der es ihnen erspart, die möglichen negativen Folgen von Sozialkontakten auszuhalten, wie Konflikte, Zurückweisungen, Kränkungen?

Heinz L.: Es geht dabei um Angst. Denn sich zu öffnen, sich mit seinen Schwächen zu offenbaren, ist ja für viele angstbesetzt. Und in der Tat dürften sie bei TelefonSeelsorge eher positive Zuwendung finden, wir provozieren ja keine Konflikte. Dass die Angst, sich zu zeigen, einsam macht, erlebe ich auch in Gesprächen, wenn jemand seinem Partner nicht von seinen negativen Gefühlen berichten kann, aus Angst, das eigene Bild zu beeinträchtigen – und diese Sprachlosigkeit macht dann eben auch einsam.

Mareike T.: Oft ist das Motiv aber auch das Gefühl, den Partner, die Familie, die Freundin mit den eigenen Problemen nicht belasten zu wollen. Das höre ich am Telefon ebenfalls häufiger. Und obwohl das sicher oft gar nicht nötig wäre, ist es ein starkes Hemmnis, sich zu öffnen – und führt dann eben auch wieder zu einer inneren Einsamkeit.

Ulla N.: Und das Gefühl, die eigene Problematik dem Umfeld nicht zumuten zu wollen oder zu können, kann ja auch berechtigt sein. Die beste Freundin reagiert wahrscheinlich nach der häufiger wiederholten Problematik irgendwann genervt – am Telefon gehört es zu unserer Arbeit und wir sind auch nicht so persönlich betroffen wie bei uns Nahestehenden.

Erika S.: Ich bin sicher, dass das Gefühl, sich mit einer ernsthaften Krise im eigenen Umfeld nicht zeigen zu können, tatsächlich eine Berechtigung hat: hört man mir zu, kritisiert man mich, wehrt man mein Problem ab? – Das alles können Gründe sein, sich dort nicht zu öffnen. Und genau wie Mareike sagt: tut man es dann aus diesen Gründen nicht, landet man wieder beim Thema Einsamkeit. Was mir gerade noch mal klar wird: wie oft uns Einsamkeit begegnet, nicht nur am Telefon, auch im Berufs- und Privatleben. Einsamkeit ist, glaube ich, wirklich ein Thema, das uns alle irgendwann betrifft. Und ich kenne nur wenige Menschen, die sich bewusst für ein einsames Leben entscheiden.

Ulla N.: Das ist auch noch mal ein spannender Aspekt: es gibt ja auch die Entscheidung für ein einsames Leben, für ein Eremitendasein, in der Regel als ein spiritueller Weg. Wir dagegen sehen Einsamkeit schon überwiegend defizitär, dass sie auch bewusst gewählt sein könnte, kommt nur am Rand vor. Könnte Einsamkeit also auch so etwas wie eine Ressource sein? Auf die sich am Telefon sogar eingehen ließe?

Heinz L.: Also für mich sehe ich das eher nicht. Ich nehme die Menschen als soziale Wesen wahr. Jeder ist auf andere Menschen angewiesen. Das müssen ja nicht viele sein, aber Menschen im Umfeld zu haben, zu denen wir in einer vertrauensvollen Beziehung stehen, erscheint mir als unverzichtbar. Einsamkeit als Ressource wäre nicht mein Weg und bleibt mir zu abstrakt.

Mareike T.: Einsamkeit als Ressource finde ich auch schwierig. Ich denke, der Unterschied zwischen unseren Anrufern und Menschen, die eremitisch leben, liegt in der Entscheidungsfreiheit: wer sich freiwillig für diesen Weg entscheidet, dürfte das wohlüberlegt getan haben und ist dann hoffentlich damit im Reinen. Unsere Anrufenden sind aber unfreiwillig einsam – und das in etwas Positives umzudeuten, empfinde ich als schwierig.

Ulla N.: Ich glaube, das ist ein guter Schlusspunkt. Einsamkeit, das ist mir im Gespräch noch einmal sehr deutlich geworden, ist ein wirklich existenzielles menschliches Befinden. Wir haben einige, aber wahrscheinlich keineswegs alle seine Facetten betrachtet. Kein Wunder, dass es am Notruf-Telefon so viel Raum einnimmt. Danke für diese gemeinsame Sicht auf das Thema.