

Infoblatt:

Einsamkeit überwinden, neue Menschen finden

Der Mensch ist ein soziales Tier. Ohne Gemeinschaft verkümmern wir. Das Gefühl von innerer Leere und Einsamkeit, oder zumindest die Angst davor, kennen wohl alle. Auch junge Menschen, die durch einen Wohnorts- oder Arbeitswechsel einen neuen Freundeskreis aufbauen müssen, leiden – phasenweise - darunter.

Kleine Kinder freunden sich leicht mit neuen Spielgefährten an. Doch mit dem Älterwerden tun wir uns schwerer damit. Wer mitten im Beruf und in den Routinen des Alltags steckt, bewegt sich oft jahrelang in seinem festen Freundes- und Familienkreis. Tritt eine Veränderung ein, sind wir überrascht, wie schwer es plötzlich geworden ist, mit anderen Menschen eine engere Freundschaft oder Beziehung aufzubauen.

Besonders Menschen, die durch Familiengründung, Scheidung, Tod des Lebenspartners, Arbeitslosigkeit, Pensionierung oder durch eine schwere Krankheit grosse persönliche Veränderungen erfahren, verlieren oft auch ihr bisheriges soziales Gefüge: Langjährige Freundschaften und familiäre Rollenverhältnisse verändern sich - und plötzlich sind alle vertrauten Menschen irgendwo anders und man steht alleine da.

Einsamkeit betrifft aber nicht nur uns selbst. Sie ist in unserer modernen, unabhängigen, anonymen Konsumgesellschaft ein Massenphänomen. Es gibt unzählige Menschen, die sich mehr Kontakte, mehr Nähe und Miteinander wünschen und eine Beziehung per Inserat oder im Internet suchen. Theoretisch warten also Tausende mögliche Freundschaften auf uns.

Folgende Tipps können helfen einander zu finden:

- 1. Es liegt nicht an dir** Manche Menschen glauben, wenn sie sich einsam fühlen, liegt es an ihnen: Sie seien unsympathisch oder machen etwas falsch. Doch das einzige, was man beim Kontakte knüpfen falsch machen kann ist, an sich selber zu zweifeln.
- 2. Bleib wie du bist** Zwing dich nicht jemanden anzusprechen. Tue es nur, wenn du dich dabei wohlfühlst und es dir natürlich vorkommt.
- 3. Angst vor dem 1. Schritt überwinden** Suche Orte, Kurse, Veranstaltungen und Szenen auf, die dir gefallen und die dich interessieren. So oft wie möglich!
- 4. Verkläre das Alte, früher Gewesene nicht** Idealbilder machen es neuen Menschen schwer, deinen Ansprüchen zu genügen. Bleib offen! Schau was kommt.
- 5. Nicht zu viel erwarten** Nicht alle neuen Bekanntschaften müssen sofort zu allerbesten Freunden werden. Gute Freundschaften und Beziehungen entwickeln sich, wenn überhaupt, meist erst über Monate bis Jahre.
- 6. Lose Bekanntschaften pflegen** Auch unverbindlichere Beziehungen und Kontakte sind viel wert. Sie bieten Abwechslung, Gemeinschaft und einen Zufluchtsort, falls eine Partnerschaft oder Freundschaft auseinander geht.

Positiven Frauen Schweiz,
Samstagsgruppe Zürich

Internetplattformen: www.rentarentner.ch Ältere Menschen (ab 50+) bieten sich hier gegenseitig günstige Dienstleistungen an; Kochen, Gartenpflege, Wohnung hüten, etc;
www.sozialkontakt.ch: für Freundschaft, gemeinsame Aktivitäten, Reisen, etc.