

Neue Wege finden und beschreiten: Mitarbeitende der Beratungsstelle helfen zu Schritten aus der Einsamkeit



Marlies Stockmeier
Leiterin der Beratungsstellen
in Hannover, Springe und
Neustadt a. Rbg.
www.beratungsstelle-am-kirchroeder-turm.de

„Die schlimmste Armut ist Einsamkeit und das Gefühl, unbeachtet und unerwünscht zu sein“, so hat es die katholische Nonne Mutter Theresa beschrieben. Und damit ein Phänomen benannt, dass den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Beratungsstellen immer wieder begegnet. Und sie stellen fest: Einsamkeit hat viele Gesichter! Auch bei uns in den Beratungsstellen.

■ Da ist das Ehepaar S., beide sind viele Jahre zusammen und haben zwei Kinder. Sie bewältigen ihren Alltag gut, die Rollen sind klar verteilt und die Partner unterstützen sich im Alltag. Die Routine funktioniert gut! Dennoch leidet Frau S. unter Einsamkeit. Immer mehr beschleicht sie das Gefühl: Er sieht mich gar nicht, er weiß nicht, was mit mir los ist. All ihre Versuche, seine Achtsamkeit und Aufmerksamkeit zu bekommen, haben nicht geholfen.

Ihr Mann spürt den inneren Vorwurf seiner Frau, kann ihn jedoch nicht einordnen. Er fühlt sich schlecht und zieht sich immer mehr zurück. Er beschäftigt sich viel mit den Kindern. Ansonsten gibt es immer noch etwas für den Job zu erledigen. Und in jeder freien Minute sitzt er an seinem PC, um die schlechten Gefühle zu umgehen. Das Gefühl der Einsamkeit hingegen gräbt sich immer tiefer in die Seele von Frau S. ein. Das Paar befindet sich in einer abwärtsgerichteten Spirale und sieht keinen Ausweg.

Kein Einzelschicksal in der Beratung: Frau G. hat sich mit der Scheidung nicht nur von ihrem Mann getrennt. Sie hat auch ihr gesamtes soziales Umfeld verloren. Vor einigen Jahren folgte sie ihrem Mann aus einem Bürgerkriegsland nach Deutschland. Die Community der Landsleute hier bildete den Freundeskreis. Hier gehörte sie dazu. Der Mann ging immer wieder fremd. „Er verachtete mich und beteuerte mir aber immer wieder seine Liebe“, so berichtet sie. Seine Verachtung gipfelte mitunter in Gewalt. Nach vielen Jahren ist sie nun geschieden. Keine der Frauen unter ihren Landsleuten versteht ihren Schritt. Eine Frau

darf sich nicht scheiden lassen! Zudem verbreitet der geschiedene Mann üble Gerüchte über sie. Alle haben sich von ihr abgewandt. Sie leidet sehr unter dieser Einsamkeit.

Herr W. ist an einer Depression erkrankt. Er kann nicht mehr arbeiten. Er fühlt sich erschöpft und gelähmt. Er zweifelt an sich und seinen Fähigkeiten und macht sich viele, viele Vorwürfe. Ein Gefühl von innerer Leere und Einsamkeit breitet sich in ihm aus. Auch unter Menschen fühlt er sich einsam und isoliert. Aus Scham und aus Angst vor Unverständnis erzählt er keinem, wie es in ihm wirklich aussieht. Stattdessen zieht er sich immer mehr zurück.

Indem die Hilfesuchenden über sich reden, ist es so, als wenn sie die Tür ihres Gefängnisses der Einsamkeit von innen her ein wenig öffnen.

So unterschiedlich die Situationen sind. Alle drei – Frau S., Frau G. und Herr W. – leiden unter einer unerträglichen Einsamkeit. Und alle drei haben den ersten Schritt getan, die Einsamkeit zu überwinden – den Schritt in die Beratungsstelle. Wir, die Beraterinnen und Berater, hören zu. Manchmal ist es nötig, dass wir sehr lange zuhören. Gehör finden, Verständnis ernten, das Schwere ausdrücken können – all dies braucht Zeit und Raum. Und indem die Hilfesuchenden über sich reden, ist es so, als wenn sie die Tür aus der Gefängniszelle der Einsam-

keit von innen her ein wenig öffnen. Für alle beginnt nun ein Weg. Für den ersten Schritt braucht es die Erfahrung des Verstandenwerdens und der Würdigung des Leides. Erst dann erschließen sich andere Perspektiven und können weitere Schritte gegangen werden. Wie das aussehen kann? In Bezug auf das Paar ermöglicht das Gespräch mit der Beraterin, die beide Seiten versteht, dass Frau S. und Herr S. mehr Verständnis für den Partner/die Partne-

rin aufbringen. Sie lernen sich mitzuteilen und können nun auf die Paardynamik, ihr Einsamkeit schaffendes Zusammenspiel, schauen und diese verstehen. Wesentliche Schritte aus der Einsamkeit sind sie nun gegangen. Sie haben einen neuen Weg begonnen.

Und wir, die BeraterInnen, begleiten gerne auf diesen Wegen und staunen immer wieder über die neuen Wege, die die Menschen, die zu uns kommen, finden und beschreiten.

Beratungsstelle für Lebens- und Beziehungsfragen

Hannover: 13 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen (Beratung, Psychotherapie, Rechtsberatung), Kooperation mit Elternambulanz für Eltern mit psychischen Erkrankten und minderjährigen Kindern

Springe: 1 Mitarbeiterin (Beratung)

Neustadt: 1 Mitarbeiterin (Beratung)

Weitere Infos: www.beratungsstelle-am-kirchroeder-turm.de

