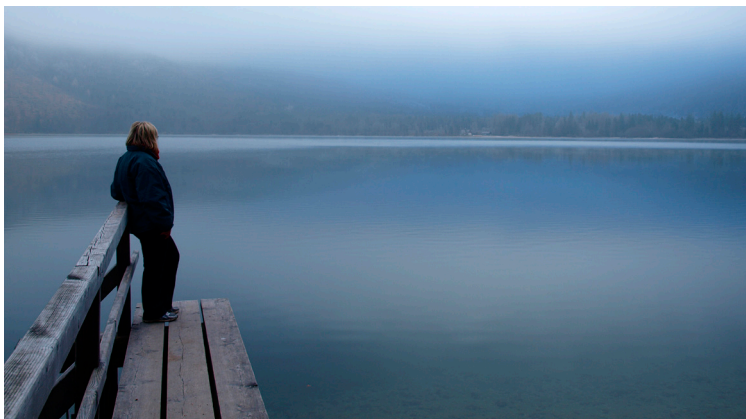


Schwere Zeit für einsame Herzen

Wie fühlt sich das Fest der Liebe an, wenn diese nicht vorhanden ist?

■ BEZIRK. „Einsamkeit ist ein Gefühl, das nicht ans Alleinsein gekoppelt ist, denn ungeliebt, ausgeschlossen und hoffnungslos kann man sich auch in einer Beziehung fühlen. Einsamkeit verursacht Leiden, wenn wir uns ihr ausgeliefert fühlen“, so die Lichtenbergerin Gerda Atteneder, die nicht nur Lebens- und Sterbeamte, sondern auch Psychosoziale Beraterin i.A.u.S. (Logotherapie nach Viktor Frankl) ist.

„Die Erfahrung zeigt, dass es sinnvoll ist, genauer hinzuschauen, was sich vielleicht unter dem Deckmantel der Einsamkeit verbirgt“, sagt Gerda Atteneder, die in ihrer Beraterinnentätigkeit vor allem mit Menschen arbeitet, die unter einem Verlust leiden – ob durch Tod oder Trennung. Manchmal wird auch bewusst, dass durch die Einsamkeit „Trauer“ gelebt werden will oder mangelnder



Viele Menschen verwechseln Einsamkeit mit Alleinsein. Es handelt sich dabei jedoch um zwei ganz verschiedene Dinge.

Foto: Privat

Selbstwert das Thema ist. Feste wie Weihnachten und Silvester wirken wie ein Verstärker bei fehlender Nähe. Wenn äußere Umstände – aktuelle Ereignisse der Auslöser sind, so kann das Gefühl der Einsamkeit auch hilfreich sein, um sich an die neue Situation anzupassen. Es gilt eine Bewältigungsstrategie

zu entwickeln, wobei es dafür natürlich kein Pauschalrezept gibt. Atteneder: „Bewusstes Handeln, das den inneren Zustand kreativ darstellt, etwa ein Ritual, kann eine Möglichkeit sein, die heilsam wirkt. Nur der Betroffene kann etwas gegen Einsamkeit tun und sie als Herausforderung angehen.“

1187750