



Exklusiv online

## Stille Nacht, einsame Nacht?!

**DAS FEST DER LIEBE STEHT VOR DER TÜR. DOCH: „STILLE NACHT, EINSAME NACHT“ WIRD FÜR VIELE AUCH HEUER WIEDER ZUR BITTEREN REALITÄT, WENN FAMILIE, FREUNDE ODER EIN PARTNER FEHLEN.**

**EIN ARTIKEL VON NATALIE ZETTL**

Was das ganze Jahr über leicht zu ignorieren war, wird in der Weihnachtszeit zur Qual: Einsamkeit. Warum genau dieses Fest die Einsamkeit geradezu zu triggern scheint und wie sich das Gefühl lindern lässt, verrät der psychologische Berater und Lebenscoach Roman Braun im Interview.



Dr. Roman Braun. Foto: Trinergy International

### Worin liegen die Gründe für Einsamkeit?

Im Grunde sind wir soziale Wesen. Das heißt, wir sind darauf programmiert, miteinander im Austausch zu stehen – fehlt diese Interaktion, folgt Einsamkeit. Dabei muss man verstehen, dass Einsamkeit an sich kein objektiver Zustand, sondern ein Gefühl ist; eine eigene Beurteilung der IST-Situation, die man als schmerzhaft wahrnimmt. Dieses Gefühl kann jeden treffen – ob Einzelgänger in der Schulzeit oder die verwitwete Pensionistin von nebenan. Die Frage nach dem Warum, also den Ursachen, ist daher schwer zu beantworten. „Die eine Ursache“ gibt es nämlich nicht. Jedoch können

bestimmte Lebensstile oder Schicksalsschläge, wie die Trennung von einem langjährigen Partner, dazu führen, dass man sich einsam fühlt.

### Warum trifft das Leere-Gefühl die meisten Menschen gerade an Weihnachten?

Der Tag ist eine ideale Projektionsfläche für das gesellschaftliche Ideal des Familienzusammenlebens. Weihnachten ist dadurch emotional eine besondere Herausforderung: Vor allem die Werbung suggeriert, dass an diesem Tag die ganze Familie glücklich vereint sein muss. Das ist vor allem für diejenigen problematisch, die nicht die Möglichkeit haben, mit den Liebsten Zeit zu verbringen.

Mit Hilfe von digitalen Netzwerken können wir mit vielen Menschen in Kontakt treten. Hilft das gegen das Einsamkeitsgefühl?

Wir waren nie besser vernetzt, nie haben wir mehr kommuniziert. Sieht man sich jedoch aktuelle Statistiken an, erkennt man, dass sich immer mehr Menschen einsam und isoliert fühlen. Die Ursache mag unter anderem darin zu finden sein, dass soziale Medien zwar den permanenten Austausch mit dem Umfeld begünstigen, doch diese Kommunikation nicht face to face erlebt wird, sondern allein. Wird einem obendrauf noch ein perfektes Bild der Vorweihnachtszeit mit der Familie auf Plattformen wie Instagram und Co. vor Augen gehalten, tritt der sogenannte FOMO – „fear of missing out“-Effekt – ein. Dieses Phänomen beschreibt die Angst, etwas zu verpassen – die empfundene Isolation rückt noch stärker in den Vordergrund.

### Was raten Sie Menschen, wenn der große Einsamkeitsblues an Weihnachten bevorsteht?

Um einem großen Stimmungstief zu entfliehen, hilft grundsätzlich jeder menschliche Kontakt – auch wenn dieser nur oberflächlich ist. Zudem können folgende Tipps dem ein oder anderen ein besseres Gefühl geben:

- 1. Aktiv Kontakt aufnehmen:** Vor ein paar Jahren hat man in einer Schweizer Studie festgestellt, dass das „soziale Fallschirmspringen“, also die Überwindung der Kontaktangst, nicht nur einen positiven Einfluss auf das Gemüt hat, sondern auch der erste Schritt sein kann, wertvolle Bekanntschaften für das private Netzwerk zu knüpfen. Dabei mussten die Protagonisten fremde Menschen in öffentlichen Verkehrsmitteln ansprechen. Für all jene, die dies ausprobieren möchten, empfiehlt sich: Am leichtesten fällt es, wenn man sein Umfeld vorher genau beobachtet. Was machen die Menschen um mich herum gerade? So kann sich schnell ein interessanter Smalltalk mit dem Sitznachbarn ergeben, der möglicherweise gerade ein Buch von einem Ihrer Lieblingsautoren in den Händen hält.
- 2. Anderen helfen:** Wenn die Zeit es erlaubt, kann man auch ehrenamtlich Gutes tun, um das Gefühl der Einsamkeit zu lindern. Von einem Besuch im Altersheim oder als Unterstützung bei karitativen Veranstaltungen profitieren beide Seiten. Gemeinsames Engagement verbindet und gibt dem Einsamkeitsgefühl keinen Raum. Benachteiligten zu helfen, schärft zudem den Sinn für wirklich wichtige Werte im Leben und befeuert die eigene Dankbarkeit.
- 3. Christmas-To-Do-Liste:** Wer an Weihnachten alleine ist und damit zu kämpfen hat, sollte sich im Vorfeld darauf vorbereiten. Ein gut durchdachter Plan für den Tag X, an dem man sich mit sich selbst beschäftigt, kann helfen, der Einsamkeit den Rücken zu kehren. Nehmen Sie sich einfach die Zeit und kochen Sie für sich selbst ein besonderes Weihnachtsessen, lesen Sie ein spannendes Buch oder unternehmen Sie einen kleinen Spaziergang. Bei einem gut durchgeplanten Tag bleibt kein Raum für Einsamkeit.

