

Interview

Katholische Lebensberaterin über die Kunst des Alleinlebens

„Was würde ein guter Freund jetzt für mich tun?“

Von Angelika Prauß (KNA)

Bonn (KNA) Die Zahl der Alleinlebenden in Deutschland steigt. Viele haben sich mit dieser Lebensform arrangiert, andere belastet sie. Auch in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) ist sie immer wieder ein Thema, wie EFL-Vorstandsmitglied und Leiterin der EFL-Beratungsstelle Hamburg Susanne von Gönner im Interview der Katholischen Nachrichten-Agentur (KNA) berichtet.

KNA: Frau von Gönner, wie zufrieden oder auch unzufrieden sind Alleinlebende mit ihrem Leben?

von Gönner: Ob Menschen mit ihrem Leben zufrieden sind, hängt meist davon ab, ob sie sich bewusst für ihre Lebensform entschieden haben oder sich unfreiwillig darin befinden. Wer sich für das Alleinleben entschieden hat, ist meist zufrieden damit, schätzt etwa die Unabhängigkeit und Spontanität, die dadurch leichter möglich sind. Wer dagegen durch Trennung, Krankheit oder den Tod eines nahen Menschen unfreiwillig allein lebt, erfährt meist schmerzhaft eine schwer zu füllende Leere im täglichen Leben.

KNA: Welche Rolle spielt dieses Thema in der Beratung?

von Gönner: Gerade in den Krisen, die Trennung, Tod oder andere Abschiede auslösen können, ist die Einsamkeit ein wichtiges Thema. Auch Menschen, die vielleicht gar nicht alleine leben, fühlen sich zuweilen einsam. Etwa, wenn sie sich mit ihren Sorgen nicht verstanden oder ausreichend unterstützt fühlen, und wenn sie das alltägliche Miteinander mehr als ein Nebeneinander empfinden, in dem zu wenig gemeinsame Freude erlebt wird.

KNA: Was sind die Quellen, aus denen Alleinlebende Kraft schöpfen?

von Gönner: Gerade in Zeiten der Einsamkeit ist es wichtig, sich vorzustellen: Was würde ein bester Freund, eine beste Freundin jetzt für mich tun? Jemand, der sich interessiert für mich, der möchte, dass es mir gut geht und der mich unterstützt, wo es möglich ist? Kann ich mir diesen liebevollen Blick auf das, was mir fehlt und wer ich bin, selber schenken?

Gelingt dies, wächst daraus Freude an Dingen und Tätigkeiten, die einem wichtig sind. Spaziergänge beispielsweise, eine bestimmte Musik, gutes Essen, die Pflege eines Hobbys, das Haustier und natürlich der Kontakt zu anderen Menschen können so zu weiteren Kraftquellen werden. Auch wenn ich den Partner und die Vertrautheit gemeinsamer Spaziergänge schmerzlich vermisse, kann auch eine Strandwanderung mit der Freundin oder alleine stärkend sein.

KNA: Viele Menschen haben, gerade in Corona-Zeiten, Halt in der Familie gefunden - wo können Alleinlebende sonst Halt finden?

von Gönner: Besonders Alleinlebende haben wohl in der langen Zeit des Lockdowns gemerkt, was fehlt, wenn die Begegnungsmöglichkeiten außerhalb der eigenen Wohnung wegfallen. Besonders schwer war es für diejenigen, die sich durch Trennung, Ruhestand, Umzug neu orientieren mussten. Es

zeigte sich, wie krisensicher die persönlichen Beziehungsnetze sind, ob es kreative Lösungen gibt, trotz aller Einschränkungen in Verbindung zu bleiben. Es ist wichtig, aktiv dafür zu sorgen, dass Kontakte leben. Bedürfnisse verändern sich, und Beziehungen wachsen und gedeihen bei guter Pflege und ausreichend Zeit.

KNA: Mit Blick auf die nahenden Weihnachtstage - wie kann man als Alleinlebender gut über die Runden kommen, gut für sich sorgen und sich selbst ein guter Freund sein?

von Gönner: Gut wären Fragen wie: Was bedeutet mir diese Zeit, und welche Rituale, Speisen, Zimmerschmuck und ähnliches gehören für mich unbedingt dazu? Was kann ich tun? Helfen mir verabredete Aktivitäten, oder lasse ich die Tage auf mich zukommen? Wenn ich am 24. Dezember nicht alleine sein möchte - mit wem könnte ich den Tag verbringen; im Familienkreis, mit Freunden, mit anderen Menschen, die nicht alleine sein wollen?

Ein Spaziergang mit einer Freundin ersetzt nicht den feierlichen Abend, aber er gibt dem Tag vielleicht einen schönen Akzent. Möglicherweise wird der Besuch der Christmette, an der Familien teilnehmen, das Gefühl der Einsamkeit noch verstärken. Vielleicht sollte ich diesmal lieber darauf verzichten und mich stattdessen zu einem Online-Treffen verabreden oder eine gute Platte hören. Die Frage ist: Kann ich mich auf das einlassen, was möglich ist und nicht nur das betrauern, was - dieses Mal - nicht geht? Die Kunst ist wohl, die Gestaltungsmöglichkeiten auszuschöpfen und dabei auch kompromissbereit zu bleiben.

KNA: Allein sein kann mit der entsprechenden Haltung auch eine Chance sein, sich „all-eins“ - im großen Ganzen, bei Gott aufgehoben - zu fühlen. Wie erleben Sie Alleinlebende - fühlen sie sich eher als „defizitär“, oder können sie ihrer Lebensform auch viel Gutes abgewinnen?

von Gönner: „Sich im großen Ganzen aufgehoben“ zu fühlen ist die bestmögliche Kraftquelle für jeden Menschen - ob alleine oder zusammenlebend! Das können wir im Alleinsein und in der Begegnung mit anderen erfahren! Die Zusage, dass Gott jeden Menschen in seiner Einzigartigkeit sieht und liebt, widersetzt sich dem Erleben von Defizit und Bedeutungslosigkeit. Weil Gott mich liebt und annimmt, kann ich mich und meine eigene Situation annehmen, so wie sie ist. Er sieht mich - auch dann, wenn ich mich von den Menschen nicht gesehen fühle. Wenn das in Phasen des Alleinseins erfahrbar wird, ist das ein großes Geschenk. So gestärkt können wir den Blick heben und wahrnehmen, was sich anbietet.

Das bedeutet nicht, dass es keinen Mangel, keine Enttäuschung mehr gibt. An Weihnachten vermisse ich vielleicht die verstorbenen Eltern besonders, die Trauer darf auch in diesen Tagen ihren Platz haben. Gerade ihretwegen werde ich aber gut darauf, die Zeit so angenehm wie möglich gestalten.