



Skript-Zusammenfassung zur **Radiosendung ungewollte Einsamkeit**

Skript zur Radiosendung auf www.kompetenzschmiede.at, RadiomacherInnen und im freien Radio fro Linz

1. Ungewollte Einsamkeit - ein Wandel der Gesellschaft?

Wir sind soziale Menschen; Es gibt in unserer Zeit immer weniger Groß Familien - im städtischen Raum immer weniger gepflegte Nachbarschaftshilfe. Hier besteht die Gefahr der dauerhaften sozialen Isolierung.

Einsamkeit die

Gefahr sich eingeschlossen fühlen, isoliert sein.

Chronische Einsamkeit verringert das lustvolle, zufriedenstellende Leben (man will kein Außenseiter sein)

Den Teufelskreis der Isolation zu durchbrechen – Wie ist die Realität?
Wie erreicht man einsame Menschen?

Wir brauchen als soziale Wesen reale menschliche Kontakte.

Dazu gibt es viele soziale Forschungen und Studien; z. B. zur sozialen, emotionalen Einsamkeit.

Sehr oft sind ausschlaggebende Fakten:

-Mangel an Bindungs-Reserven

-Defizite in der Beziehungs- Kontaktpflege

-schüchtern – ich schäme mich, ich fühle mich zu wenig wert zu sein

-interpersonelles Vertrauen sinkt - in den Staat, öffentlichen Einrichtungen, direkt zu Menschen

So kann Radikalismus der Wut-BürgerInnen entstehen.

Ich denke und sage es auch aus Erfahrungs-Wissen:
Einsamkeit zu ertragen braucht Übung mit sich allein zu sein und soll für
Notfälle gelernt werden.

Das könnte heißen: „Wachsam sein – Wahrnehmen
Was brauche ich und mit wem, was möchte ich meine Kontakte pflegen“
Aber, sich bewusst machen, dass „Allein sein“ ein Teil des Lebens ist, und es
kann jeden von uns treffen.

z.B.

Schicksalsschläge, Todesfall des Partners von Kindern,
Umzug in eine andere Gegend/Stadt
Trennung, wenn diese nicht freiwillig gewählt wurde.

Gedicht von Cicero:

**Niemals bin ich müßig, als in meinen Mußestunden und niemals weniger
einsam, als wenn ich allein bin!**

Dies ist der andere, positive Aspekt statt Einsamkeit!

2. Gesundheitliche Auswirkungen von ungewollter Einsamkeit

Rückzug kann eine Konsequenz zur Einsamkeit werden

Was kann dahinterstecken, dass man in die Isolation rutscht?
Schlimmer Erfahrungen, Enttäuschungen, falsche unausgesprochene
Erwartungen Krankheit – hohes Alter, und vieles mehr.

Zweifel an sich und den anderen kann zur Verzweiflung führen, die sich jedoch
in einer anderen Form zeigen kann, wie etwa die erzwungen ungewollte
Isolation - verursacht diese Isolation Stress?

Entfremdung - macht diese einsam?

Auch Ablehnung und Ignoranz passiert unbewusst und folglich kann Einsamkeit
entstehen.

Einsamkeit kann auch anstecken - Negativ-Spirale – Risiko
Negative Emotionen können unbewusst ungeschützt übernommen werden.

Weitere Faktoren die in die Gefahr in die Einsamkeit führen können wie z.B.:

- Armut
- Arbeitslosigkeit
- plötzlicher Todesfall im engeren Familienkreis
- Krankheit
- Trennung, ungewollt geschieden
- Umzug

Sich selbst eingestehen erst wenn der Leidensdruck zu groß wird.
Sehr oft drückt sich das über Krankheiten und Krankheitsbildern aus.

3. Nachgewiesene gesundheitliche Auswirkungen

In umfangreiche Studien wurde bewiesen, dass das Risiko für schwere Erkrankungen um ca. 1/3 steigt, wie etwa:

- Herzinfarkt-Risiko
- Schlaganfall
- Noteinweisungen; Notaufnahmen ins Krankenhaus
- psychische Erkrankungen
- Angstzustände, Angstattacken

Seelischer Schmerz wird im Gehirn gleich erlebt wie körperlicher Schmerz.
Auch im Umgang mit Soziale Medien:
Laufen meine Beziehungen/ Freundschaften Großteils über online Kontakte?
Und ist dies unter anderem auch manchmal eine unbewusste Gefahr der jungen Leute?

Ja, diese kann schleichend sein und stellt eine unbewusste Gefahr der jungen Leute dar. Diese merken oft nicht, dass sich hier eine Falle auf tun kann und in manchen Fällen eine Abhängigkeit von den sozialen Medien /Internet sich einschleichen kann.

Damit Einsamkeit nicht zur gefährlichsten Krankheit werden kann gilt es den Teufelskreis der Isolation zu durchbrechen – aber wie?

Der Verein Kompetenzschmiede setzt sich schon viele Jahre sehr intensiv mit diesem Thema auseinander, auch um speziell die gesundheitlichen Auswirkungen bewusst zu erkennen.

Kompetenzen im Kompetenzschmiede-Team:

Anna Maria Gsöllpointern (s. Steckbrief)

30 Jahre Selbständige Leben-, Unternehmensberatern, mit unterschiedlichsten Formen und Settings in der Begleitung von Menschen.

Im Auftrag von iab-/von AMS-OÖ. wurde für den Zeitraum von mehreren Jahren 50+ Personen, die schwere physische und psychische Einschränkungen hatten, begleitet.

Auswirkungen durch ungewollte Einsamkeit - in der Radio-Sendung wird näher darauf eingegangen.

Den Teufelskreis der Isolation zu durchbrechen – Wie?

Und Realität ist: Wie erreicht man einsame Menschen?

Bei sozialem Kontaktverlust kann es sein, dass ich mich hinter einer Glasscheibe/Wand erlebe oder dass ich von mir und anderen gefühlsmäßig abgeschnitten bin, oder mich allein unter vielen Menschen fühle.

Ist es ein Tabu-Thema?

Werde ich dadurch angreifbar – kann oder will ich mir diesen Umstand nicht eingestehen - fühle ich mich manchmal oder sogar öfters einsam?

4. Überleitung bewusst „Alleine sein“ zum Unterschied der Einsamkeit

- In Resonanz/Kontakt kommen mit sich und anderen
- in Kontakt sein mit sich in Kontakt kommen mit anderen
- seinen Rhythmus finden mit anderen rhythmisch werden

z. B.:

- beim Singen in Chören, Jodeln & Wandern in den Bergen
- beim Tanzen, z. B.: in Volkstanzgruppen
- beim Musizieren, Trommeln
- beim heilsamen Singen und Chanten -Kreistänze und Rituale
- Entspannungs-Übungen
- einfache Begleitungen zu Hause oder im Verein.

Dies ist auch eine feine Form, sich zu bewegen, bewegt zu werden und bewegt zu sein.

Die Kompetenzschmiede beschäftigt sich und bietet unter www.kompetenzschmiede.at schon seit über 5 Jahre unterschiedlichste Themen an.

Die Zugehörigkeit zu Gruppen/Familien, Vereinen, Arbeitsgruppen gibt Sicherheiten

Schon aus Urzeiten geht hervor, dass das Zusammenleben das Überleben förderte, gemeinsames Jagen, sich versorgen und weiter fortpflanzen - das ging nur in der Gruppe/Sippe.

Heutzutage braucht es menschliche Kontakte und das auch in unserer digitalen, vernetzten Gesellschaft/Welt.

Das Leben gelingt umso mehr, wenn wir das Leben lieben, wenn ich berührt werde, mich berühren lassen, das hat nicht unbedingt mit Partnerschaft zu tun, aber es unterstützt uns, damit es zu keiner Verhärtung kommt.

Das kennen wir fast alle:

Eine einfach sehr oft gelebte Nachbarschaftshilfe, die auch gepflegt werden soll
 Erlebnisse mit anderen gibt Geborgenheit und Vertrauen, mehr Zugang zur eigenen Gefühlswelt und Emotionen
 Dieses in Resonanz gehen/sein, ist ein guter Zugang zur Lebensfreude

Was braucht es?

Eigenliebe, sich etwas Wert sein, sich seinen Platz immer wieder suchen, sich einbringen können, gefragt sein, in einer einfachen Form/Art, so wie bei der Nachbarschaftshilfe

Eine einfache, gelingende Form des Alleinseins anstreben, sich lustvoll erarbeiten, der Einsamkeit ein Schnippchen schlagen.

Friedrich Nietzsche: Die größten Ereignisse, das sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden

Anna Maria Gsöllpointner und das Kompetenzschmiede-Team beschäftigen sich schon viele Jahre zu diesen Themen rund um die Einsamkeit, und „G` sund blei`m“ „Selbstheilungskräfte stärken- dem Alter, älter werden ein Schnippchen schlagen.

Impulse für ehrenamtliche MitarbeiterInnen, BegleiterInnen

5. Allein sein eine bewusst gewählte und gelungene Einsamkeit:

Allein sein für eine bestimmte Zeit, um das zu tun was mir guttut.
Es muss/ist nicht belastend sein, wenn man geübt ist im „Allein sein“:

Denn es kann durchaus:

- sinnstiftend und bereichernd sein;
- das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und zu anderen Menschen zu bekommen
- zur Natur
- zum göttlichen und spirituellem einen besseren Zugang zu bekommen
- das Entdecken der eigenen positiven Kräfte, denn sehr oft schlummern in uns enormen Potentiale.
- leer werden
- -Platz machen für etwas Neues
- -durch das Allein sein kann die Kreativität gefördert, das Schreiben, Malen ...
- -das Erkennen der eigenen Bedürfnisse,
- -offen sein werden für das was ich noch nicht kenne und noch nicht ausprobiert habe

Aristoteles, sowie viele Gelehrte und Philosophen hatten in der Einsamkeit die besten Erkenntnisse.

Mit sich selbst auch gut allein sein können ist der Schlüssel für ein gutes Miteinander mit anderen, ich bin nicht abhängig von anderen, Ich gestalte mein Leben und plane, treffe bewusste Entscheidungen und mit welchen Menschen möchte ich Beziehungspflege üben, ja schauen, ob es manchmal gelingt.

In Manchen Lebensphasen sich Freiraum geben

Spüre ich was in meinem Innersten nach außen drängen will und was schlummert in mir – was interessiert mich noch?

Während der starken beruflichen Leistungsbereitschaft, des eingebunden, aber auch eingespannt sein, dass in der aktiven Lebensphase ganz natürlich ist, aber auch hier kann die Gefahr sein:

Spüre ich noch was mir gut tut was ich brauche?

Da braucht es einen individuellen Zugang:

*Kenne ich meine Bedürfnisse, meine Wünsche?
Kann ich mir diese selbst erfüllen?
Was braucht es dazu?*

Gibt es Themen wie:

*Kultur, Musik-Richtungen, die mein Interesse wecken, die in mir Mut entstehen lassen?
Lust auf Neues zu bekommen?
Auch etwas allein zu unternehmen?
Oder auch gern allein etwas zu tun?*

Experimentieren und Ausprobieren ist gefragt – nur Mut!

Es braucht eine hohe Wachsamkeit für mich und auch für dir anderen Menschen.

Hilfreich ist der Sinn: Nehme ich meine Sinne gut wahr, um sinnlich für eine wertschätzende Haltung zu sein.

Für das Gelingen mit dem anderen in Kontakt zu kommen und da spreche ich jetzt von Menschen, die sich selbst öfters einsam fühlen, aber wenig Zugang nach außen haben und suchen.

Menschen wie du und ich, die ungewollt und unbewusst zu viel allein sind, da es sich oft über einen längeren Zeitraum hinweg schleichend entwickeln kann. Ängste und Unsicherheiten stellen sich stark ein, eine unbewusste Vermeidungsstrategie wird entwickelt.

Warnsignale bei Einsamkeit wahrnehmen, bei mir und auch in meinem engeren Umfeld. Da kenne ich konkret einige Personen in meinem weiteren Umfeld die schon seit Jahren unbewusst in diese Einsamkeitsfalle schlittern. Ein „In Kontakt kommen“, ist eher schwierig und braucht Zeit und einen langen Atem.

6. Gelebte Projekte & Konzepte in England und Deutschland

Schon 2010 wurden unterschiedlichste Studien zum Thema emotionale und soziale Einsamkeit zusammengeführt und auch publiziert.

Daraus resultierend:

Wenn jemand weniger als fünf persönliche soziale Kontakte hat, kann dies schleichend zur ungewollten Einsamkeit führen.

Projekte dazu gibt es z.B. in:

England

„Projekt Silberline“

und

Deutschland

„Projekt Silbernetz“

Ein Gesundheitsnetzwerke mit Ärzten und ehrenamtlichen BegleiterInnen, das gut organisiert wird und sehr erfolgreich und zufriedenstellend für alle Beteiligten gelebt und organisiert wird.

-In einem Ärzte-Zentrum + Gesundheits-Netzwerk, eigenen Vereinsräumen. Ärzte geben die Anregung zu diesem Gesundheits-Netzwerk, sprechen Empfehlungen aus.

Konkretes Schulungs-Konzept für Ehrenamtliche:

Grobkonzept 1-3 Tage ja nach Funktion der Ehrenamtlichen, durch Anna Maria Gsöllpointner und dem Kompetenzschmiede-Team.

Es braucht einfache geschulte Personen, die auf viele individuelle Situationen des Menschen eingehen können und diese einmal nur reden lassen und ihnen zuhören.

Des Weiteren Gesundheitsdienste für Heim bzw. Zu-Hause Besuche.

Hilfsdienste personell erfassen und Hilfsdienste Angebote einholen.

z.B.: Grobkonzept Einsamkeit und Älter werden „gemeinsam statt einsam“

Im Projekt in England Silberline und in Deutschland Projekt Silbernetz, gibt es z.B.:

Gesundheits-VermittlerInnen; Workshops – diese werden auch an Schulen durchgeführt; Infos an Studenten; es braucht Verbindungsleute und Informationen wo, wann, wer, wie in Kontakt kommt und was es an Aktivitäten gibt.

Nach Altersgruppen und unterschiedlichen Lebensphasen; auch altersmäßig gemischt - die Jüngeren lernen von den Älteren!

Dies wurde auch im Linzer Großraum oder in Ballungszentren schon mit einigen öffentlichen Ämtern/Institutionen vorgestellt und diskutiert:

Organisierte Netzwerke, z. B. Gesunde Gemeinde und viele Aktivitäten Veranstaltungen, es braucht dann auch neue Angebote der Gesundheitsdienste, die definiert sein müssen.

z.B.:

Männerschuppen zum „Hand werken“ vor der sozialen Isolation - wird auch für jüngere Leute angedacht; da wird viel geredet und gelacht und auch gewerkt, repariert, alles das was ansteht, was zu machen ist und gern getan wird und nur wenn man es will.

Eventuell auch einen Frauenladen zu initiieren – eine individuelle Bereicherung!

Da geht es auch darum innere Blockaden aufzuweichen wie eine langsam vertraut werdende Umgebung; organisierte Begleitung in Form von Freundschafts-Diensten ehrenamtlich, ...

ein Abtasten und Vertrauen aufzubauen - wie reagiert der/die andere, es braucht auch eine gut soziale gelebte Kompetenz und das Bewusstsein dafür.

z. B.: Projekt Silberline in England:

In einem Ärzte-Zentrum und Gesundheits-Netzwerk - Ärzte empfehlen bzw. geben Anregung zu diesem Gesundheits-Netzwerk.

Einsamkeit kann der Weg sein, auf dem das Schicksal den Menschen zu sich selbst führen kann, im Sinne von Innenschau und neugierig sein auf Neues. Gesund sein/bleiben, ein hohes Gut, das eine gute Basis bietet, sich all den Themen widmen zu können und Menschen zu bewegen.

Das kann eine lebbare Form werden und positive, mir guttuende Gefühle, zu aktivieren, dieser Komplexen Zugang ist auch im Gehirn nachgewiesen.

Im Gehirn werden Dopamins ausgeschüttet, sogenannte Glückshormone, dann sind wir mehr in Balance und haben auch ausreichend Serotonin.

Bei unglücklichen, widrigen Umständen in einem Lebensumfeld, kommt zu oft das Stresshormon Cortisol ins Spiel und die Ausschüttung von Dopamin und Serotonin wird reduziert.

aus Projekten in England und Deutschland, um einsame Menschen zu aktivieren

Kenne ich meine Grenzen, dann bin ich auch kaum, oder unbewusst selten grenzüberschreitend zu anderen

Wie sollte ich weiter in Kontakt bleiben?

Möchte ich den Kontakt vertiefen/pflegen?

Wie soll die Beziehungs-Kontaktpflege gelingen?

Am Anfang braucht es viel Gespür, wenn ich nicht versiert bin im einfachen, natürlichen Umgang mit anderen Menschen.

Der Gewinn ist: „Freunde sind Wegweiser zum wahren ICH“

Aussage von Nina Sandmann

Selbstwirksamkeit /Erwartung überprüfen

Vertrauen bekommen, aufbauen wie beim Projekt Silbernetz

z. B. durch wöchentliche telefonische Freundschafts-Kontakte, regelmäßig z.B. 1x wöchentlich, Vertrauen erzielen.

Begegnungsstätten wie bei uns Tagesheime und Mobilitätsdienste die es teilweise schon gibt

Gemeinsames Kochen, Basteln, Spaziergänge machen, jemand zum Plaudern haben, oder Karten spielen, oder und sich gegenseitig unterstützen, dies ist auch ein wesentlicher Aspekt in der Kompetenzschmiede, jetzt nicht zum Thema Einsamkeit aber grundsätzlich in der Haltung zu Menschen und in der professionellen Begleitung.

Sich einbringen können, begleitet sein, begleitet werden bei

Veränderungsprozessen, für Neues, neue Themen wie etwa zu anderen Menschen und Nationalitäten offenbleiben.

Mit Tauschgeschäften sich auch gegenseitig individuell zu unterstützen.

Aber was es noch verstärkt in der Gesellschaft/Öffentlichkeit benötigen würde sind öffentliche Stellen/Vereine, wie z.B. das Kompetenzschmiede-Team, Organisationen/Vereine, die dies organisieren, sich vernetzen können, wie es auch schon im Pflegebereich funktioniert:

Bewusstsein bei Ärzten und die Möglichkeit organisierter Vereine, Institutionen/öffentlichen Rahmen, die empfohlen werden können, damit sich Menschen/Patienten, die wegen Krankheits-Symptomen zuerst zum Arzt gehen Manchmal versteckt sich dahinter ungewollte Einsamkeit.

Ärzte hätten da guten Zugang, auch für Menschen, die nicht im kirchlichen Kontext stehen, oder anderen Glaubensrichtungen pflegen.

Die Kirche bietet hier gute Netzwerke, aber sehr oft eingeschränkt auf „Gläubigkeit“ im Sinne von Religionsbekenntnis. Für nicht Gläubige ist es oft schwierig zu diesen Aktivitäten Zugang zu finden, zu bekommen.

Um Vertrauen zu bekommen, wenn´s im Leben schwierig wird/ist, erscheint, dass ich Kräfte in mir bündeln kann, die es mir ermöglichen es zu bewältigen, bzw. meine Lebens-situation anzupassen, es lerne, Hilfe anzunehmen, mich einbringen, begleiten unterstützen lasse.

Otto von Bismarck meinte: “Abwechslung ist die Seele des Lebens“

7. Freundschaften pflegen

Um ein abwechslungsreiches Leben zu gestalten, braucht es Lust und Planung. Es braucht ein Absprechen, um eine gemeinsame Wirklichkeit vereinbaren zu können, für das was ich mit dem /der anderen Person unternehmen könnte oder auch treffen möchte.

Ja es könnte ein tägliches Üben und Trainieren werden, mit einer Neugier und auch innerer Gelassenheit, die man steuern kann.

Wie und mit wem möchte ich mehr Kontakt, ev. gemeinsame Aktivitäten unternehmen.

Dort spüren wo es mir schwer fällt und auch einmal mit einer Person/anderen Personen bei passender Gelegenheit über meine Wünsche reden, diese aussprechen können und schauen – was geht mit wem in Resonanz.

Was löse ich eventuell bei anderen aus – verkrafte ich eine unbewusste Zurückweisung?

Wie gehe ich damit um?

Lasse ich mich nicht beirren und bleibe beim lustvollen Ansatz, denn es muss nicht alles Gelingen was ich mir vornehme.

Ich wachse mit jedem Experiment, dass sich natürlich auf mein ganzes Leben und Umfeld auswirken kann, wenn ich nur Mut habe.

Schwierig wird es nur wenn ich immer perfekt und großartig sein will!

Wenn ich zu meinem Wesen, ja zu meiner Haltung stehe, bin ich weniger angreifbar.

Es kommt nicht von allein, es braucht die Auseinandersetzungen mit Themen, die ich eher meide – kenne ich da die Schwachstellen bei mir und auch ev. bei Anderen?

Mit was – wem möchte ich in Resonanz kommen.

Und es „menschelt“ wir sind sehr individuell in unserer Entwicklung und auch im gesellschaftlichen Leben, in der Lebensgestaltung. Wir sind soziale Wesen, mehr als uns oft lieb ist!

Und ja, das kann es interessant machen, seinen Horizont auf vielen Ebenen zu erweitern.

Aber auch sich seine Rückzugsphasen eingestehen, einplanen und nehmen
Wichtig noch:

Es geht immer wieder um Veränderungen, aber im Nachhinein reflektierend zu erkennen - ja es war in vielen Situationen echte schöne Entwicklungen, die mein Leben bereicherten und der Einsamkeit ein Schnippchen schlagen – dies stärkt unsere Selbstheilungskräfte & unser Immunsystem.

Wir sind nicht gefeit vor ungewollter Einsamkeit, aber wir können uns durch das Üben und Ausprobieren eine gute Basis schaffen, damit wir nicht zu sehr vereinsamen, wenn es das Schicksal mit uns nicht gut meint.

Erkennen was das Leben uns schenkt und was uns glücklich macht, dass kann gelernt werden, zufrieden sein mit dem was ich gerade habe, das heißt jedoch nicht keine Ziele Wünsche zu haben und zu verfolgen.

Impulse & Themen, Haltungen der Kompetenzschmiede-Team-Mitglieder:

Durch Freundschaft und Gemeinschaftspflege im eigenen individuellen persönlichen, passenden Lebensstil schauen und prüfen:

- wo und wann und mit wem möchte ich Kontakte aufbauen - pflegen
- Ich bin für Jemand bei Bedarf

- Jemand unterstützt mich bei Notfällen,
- ein alltagstaugliches, lustvolleres und abwechslungsreiches Leben, bewusster gestalten.
- Mehr Lebensfreude erfahren individuell gewählte gemeinsam Aktivitäten.
- Spontan und mutiger, mit Neugier sich anderen Themen/Menschen/ beschäftigen,
- besser mit anderen in Kontakt kommen und bleiben wollen,
- zur Stärkung der Selbstheilungskräfte.

Wieder mehr Mut und Freude zum "experimentellen Lernen und eigenverantwortlichem Handeln und Tun" bekommen, sich Erarbeiten, ...

Auch unterschiedliche kostengünstige Angebote für Tages/Abend-Treffs mit individuellen Themenschwerpunkten werden gerne angenommen.

Freundschaften pflegen – ungewollte Einsamkeit in unterschiedlichen Lebensphasen.

Was wäre mir dabei wichtig, mich anderen Menschen anzuvertrauen, mich individuell einzulassen, nach meinen Möglichkeiten.

Unter dem Motto:

„G-sund bleib´n & Selbstheilungskräfte stärken, dem Alter – älter werden ein Schnippchen schlagen“

Begleitung:

Anna Maria Gsöllpointner, Lebens-, Unternehmensberaterin, Coach

Mobil: +43664 46 45 275

E-Mail: office@kompetenzschmiede.at

Zusammenfassung-Skript zur Radiosendung ungewollte Einsamkeit unter:

www.kompetenzschmiede.at unter RadiomacherInnen