

Umgang mit den Folgen des Individualismus, Bedeutung für die Fachstelle Gemeinschaft

Prämisse: Die gesellschaftliche Entwicklung hat grundsätzlich zur Vereinzelung geführt: (Abschaffung der Grossfamilien, Einzelhaushalte, Entwurzelung, Selbstbestimmung, Wahlmöglichkeiten.

Biografische Begebenheiten fördern die Vereinzelung: Traumatische Erfahrungen, Bindungsbrüche, Umzüge, Migration, Arbeitslosigkeit, psychische Erkrankungen, Rollenverluste, (Mangel an Anerkennung), Kontaktverlust zur Binnengruppe (Familie), Armut, Krankheit, führt zu Exklusion oder Selbstexklusion.

Zugleich entdecken Schule und Arbeitswelt die Möglichkeiten von Teamzielen und Teambildungen.

- *Vereinzelung führt zur Abnahme von Sozialkontakten.*
- *Anzahl und Qualität der Sozialkontakte steht im Widerspruch der Bedürfnisse des Individuums.*
- *Gleichzeitig besteht eine grosse Ratlosigkeit, wie diesem Bedürfnis adäquat begegnet werden soll. (Angst vor Eingrenzung, Aufgabe individueller Freiheit).*

Einsichten aus den Studien rund um das Thema Einsamkeit

1. Die Anzahl und die Qualität der Sozialkontakte, die ein Mensch braucht, sind individuell, je nach Genen, Lebensgeschichte, persönlicher Situation und kultureller Einbettung. (John T. Cacioppo; Einsamkeit, woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt).

2. Eine Isolation/schmerzende Einsamkeit beginnt mit sinnlosen, selbstzerstörerischen, pessimistischen und/oder defensiven Gedanken. (John T. Cacioppo) Daraus folgen Gefühle von Feindseligkeit, Niedergeschlagenheit, Depression oder Verzweiflung. Soziale Signale werden leichter missverstanden. (Selbstschutzverhalten). Es entwickeln sich dysfunktionale Denk-, Empfindens- und Handlungsmuster, z. Bsp. auch überhöhte Erwartungen an ein Umfeld. Dies führt zu mehr sozialen Problemen und Zwistigkeiten mit Nachbarn oder in bestehenden Beziehungen. Entwicklung vom individuellen Unglück zur gesellschaftlichen Epidemie.

3. Einsamkeit, resp. ein schmerzhaft unbefriedigendes Mass an sozialen Kontakten hat gesundheitsschädigende Auswirkungen.

4. Jeder Mensch braucht Resonanzachsen, Resonanz als Gegenpol zur Entfremdung. Eine dynamische Beziehung zur Welt und zu Menschen, Blicke, Dialoge: der Mensch verändert sich, transformiert sich. Resonanz lässt sich nicht speichern, ist aber Kriterium für ein gutes Leben. Das Gegenteil zu Resonanzbeziehungen ist Entfremdung: ein unverbunden sein, gegenseitige Gleichgültigkeit. (Hartmut Rosa, Resonanz)

5. Wandel fördert die Isolation: „Wir wollen und sollen zugehörig und integriert sein, müssen aber mit einem ständigen Wandel sozialer Beziehungen, Rollen und Umwelten leben, der auch negative Veränderungen von Kontaktqualität und -häufigkeit in Form schmerzhafter Einsamkeit zur Folge hat“. ((Friedrich W. Stallberg)

Hilfreicher Umgang

a) den Widerstand verstehen: dahinterliegende Emotionen wie Niedergeschlagenheit oder Furcht anerkennen und ansprechen.

b) Sicherheit und Geborgenheit vermitteln als Gegenpol zur inneren Unsicherheit und Ablehnung.

c) den Wert qualitativ guter Beziehungen schätzen. Anerkennung des individuellen, genetisch festgelegten Masses an erfüllenden Sozialkontakten, die das Individuum braucht, damit es ihm gut geht.

d) Hilfreiche Strategien kennen und anwenden.

* Selbstreflexion und Selbstkritik.

* Haltung einer intrapsychischen Toleranz: etwas hinlänglich Gutes ist der Kontakt wert!

* Produktivität und Gestaltungsfähigkeit (Resonanz mit Dingen): produktive Aktivitäten.

* Partizipation und Teilgabe: gemeinsames Gestalten von gemeinschaftlichem Miteinander.

Konsequenzen für die Fachstelle

1. Die **Ausgangslage** analysieren, **verstehen** und akzeptieren und klären, was wir **selber** anbieten und was ihr **empfehlen**, anzubieten.

2. **Aufklärung über (gesundheitsschädigende) Auswirkungen** von mangelnder sozialer Integration, geistliche Wahrheiten kommunizieren.

3. **Vielfältige Angebote** fördern, um auf individuelle Bedürfnisse eingehen zu können. (Von der Wohngemeinschaft bis zur Freizeit-Chatgruppe)

4. **Bildung** im Bereich „qualitativ gute Beziehungen“: Konfliktseminare, Persönlichkeitsbildung etc.

5. **Präventiv (im Sinne von niederschwellig) arbeiten**: Ermutigungsseminare, Freizeiten, punktuelle Möglichkeiten, gut erreichbare Angebote.

6. Ermutigung zu **aktiven Tätigkeiten**: Künstlerisches Gestalten, gemeinsamer Sport, Handarbeiten etc.

7. **Gemeinsames Gestalten** anstatt „Berieseln“, Angebote der Teilgabe empfehlen.

8. **Unterstützung geben, dass Gemeinschaft gefunden werden kann**. Auf vielseitigen Kanälen. (Homepage, Vermittlungsstelle, **social Media**).
