

SIE IST EINSAM. KANN ER HELFEN?

Seit Anne in die Heimat ihres Mannes gezogen ist, fühlt sie sich sehr isoliert. Im alten Freundeskreis von Marc erlebt sie sich wie ein Anhängsel. Marc ist froh, wenn er nach Feierabend seine Ruhe hat und niemanden mehr sehen muss. Trotzdem würde er sie gerne unterstützen. Aber wie?



Anne und Marc stehen an einem kritischen Punkt in ihrer Beziehung. Für beide bedeutet der Umzug von Anne in Marcs Heimat eine große Herausforderung in ihrer Partnerschaft, die es zu bewältigen gilt.

Was anfangs mit innerer Freude und einer gewissen Portion Euphorie begonnen haben mag, hat sich bei Anne offensichtlich in Verunsicherung und ein Gefühl der Isoliertheit gewandelt. Marc nimmt wahr, dass Anne dringend seine Unterstützung braucht. Sie selbst scheint nicht aus ihrer Einsamkeit herauszukommen, tritt zu fassen und wieder eine gewisse innere Selbstsicherheit zu spüren.

In unserer heutigen Zeit sind wir als Einzelperson oder gemeinsam als Familie aus vielerlei Gründen herausgefordert, mobil zu sein. Dieser Schritt bedeutet, ein Stück loszulassen von alten, bekannten und liebgewordenen Dingen und Menschen. Es ist ein Abschiednehmen von gewohnter Sicherheit und Vertrautem.

Unterschiedliche Bewältigungsstrategien und Ressourcen, die von Mensch zu Mensch in solchen Situationen zum Vorschein kommen, tragen dazu bei, die Eingewöhnungszeit zu bewältigen. Folgende vier Strategien habe ich bisher am häufigsten angetroffen.

1 Der „Erst-mal-Ankommen-Typ“: Für ihn ist es wichtig, sich genügend Zeit zu lassen und sich in Ruhe zu orientieren. Bevor er weitere Unternehmungen tätigt, möchte er sich erst an den neuen Ort gewöhnen, sein Nest bauen, in dem er sich wohl fühlt. Er möchte sich nicht gleich ins Arbeitsleben stürzen. „Bälle flach halten“ ist sein Motto. Er erträgt Stille und kann seine freie Zeit ohne andere Menschen sinnvoll ausfüllen. Auf andere wirkt er zufrieden und ausgeglichen. Durch diese positive Wirkung fühlen sich die Menschen in seinem

Umfeld wohl und sind eher bereit, mit ihm Kontakt zu schließen und ihn näher kennenzulernen.

2 Der „Sprinter-Typ“: Er hat sich schon lange vor dem Umzug über einen neuen Arbeitsplatz, Freizeitgestaltung oder über Möglichkeiten erkundigt, wie er neue soziale Kontakte schnellstmöglich finden könnte. Dieser Typ informiert sich von Natur aus gerne, handelt, geht offen auf Menschen zu und lässt sich von kritischen Blicken oder Zurückhaltung der anderen nicht abschrecken. Schnell wirkt er nach außen hin präsent und dazugehörig.

3 Der Typ „Schaffe mir eine eigene Aufgabe“: Dieser Typ geht es gleich sehr engagiert und positiv an. Er arbeitet fleißig in seinem neuen Job und denkt sogar, wenn finanziell möglich, an Hausbau. Er hat im Vorfeld schon Kontakt zu einer Gemeinde vor Ort aufgenommen. Er spricht Einladungen aus und erhält Gegeneinladungen. In Frauen wird oftmals der Kinderwunsch entfacht. Fühlen sie sich in ihrer neuen Rolle als Mutter wohl, gehen sie voll und ganz ihrer Aufgabe nach. Durch den Besuch von Schwangerschafts- und Krabbelgruppen finden sie leichter Kontakte zu anderen Frauen. Schließlich hat man immer ein gemeinsames Thema.

4 Der Typ „Schnecke“: Aus einer gewissen Angst und Unsicherheit heraus zieht sich dieser Typ lieber in sein Schneckenhaus zurück. Es fällt ihm schwer, sich auf das Leben und die Menschen am neuen Ort einzulassen. Das macht es für ihn noch schwieriger, einen neuen Bekanntenkreis aufzubauen, da dieses Verhalten leider eher als Zurückweisung und Ablehnung interpretiert wird.



WIE KANN MARC UNTERSTÜTZEN?

Anne fühlt sich als Marcs Anhängsel in dessen Freundeskreis und leidet sehr darunter. Für sie stellt Marc im Moment eine Ressource, eine Kraftquelle, dar, die ihr helfen kann, aus ihrer Isolierung herauszukommen.

Marc erkennt, dass Anne seine Unterstützung braucht. Das ist schon mal ein wichtiger erster Schritt, um Anne und gleichzeitig auch ihrer gemeinsamen Beziehung, zu helfen. Würde Marc versuchen, Annes Leid zu ignorieren und in die „Ach, das wird schon wieder!“-Schublade stecken, dann würde sich die Lage sehr bald negativ auf ihre Partnerschaft auswirken.

Von Vorteil wäre, wenn Marc darauf achtet, die Wochenenden und die freie Zeit, gerade jetzt in der Eingewöhnungsphase, gemeinsam zu verbringen. Ausflüge und regelmäßige Unternehmungen helfen Anne, die neue Heimat besser kennenzulernen. Beide erleben dadurch etwas gemeinsam, unabhängig vom Alltag, und haben andere Gesprächsthemen. Dadurch wird der Fokus auf schöne, positive Dinge gelenkt, die Anne eine neue Richtung und einen Blickwechsel ermöglichen.

Wichtig wäre, dass in der Anfangszeit beide gemeinsam als Paar bei Einladungen und Veranstaltungen auftreten. Das gibt Anne die Sicherheit: „Mein Mann steht zu mir.“, „Ich bin nicht alleine.“, „Ich bin kein Anhängsel!“

Außenstehenden wird vermittelt: Es gibt eine Partnerin an Marcs Seite. Anne findet dadurch leichter ihre Rolle in der Gemeinschaft und wird durch Marcs Verhalten in ihrem Selbstwertgefühl gestärkt und kann darauf aufbauen.

Besteht ein gutes Verhältnis zu Marcs Verwandtschaft, kann dies ein Erfolg versprechender Einstieg zu neuen Kontakten für Anne werden. Ist das Verhältnis schwierig, finden sich andere Wege, nette Menschen kennenzulernen.

RAUS AUS DER ISOLATION

Durch Teilnahme an Kursen, im Beruf oder bei ehrenamtlichen Tätigkeiten entstehen sehr schnell Kontakte. Gespräche und Gruppenbildung werden sich automatisch entwickeln, da jeweils ein gemeinsames Interesse besteht. Vielleicht finden Anne und Marc einen Verein, einen Kurs oder eine Gemeinde, wo beide neu sind. Wenn sie dort gemeinsam Tritt fassen, kann Anne aus ihrer Rolle als Anhängsel herausfinden. Kleine Erfolgserlebnisse sind hier sehr hilfreich und setzen dem Grübeln ein Ende.

Ist es Anne möglich, die neuen Kontakte weiterzuverfolgen und die „Flinte nicht gleich ins Korn zu werfen“, werden bald neue Perspektiven und Möglichkeiten in der Gemeinschaft erkennbar werden. Dies kann sie ermutigen, ihre Fähigkeiten, Gaben oder Talente mit einzubringen und sich somit als einen gewinnbringenden Teil des Ganzen zu sehen.

Schon durch das Gefühl allein, in der neuen Gesellschaft einen Platz gefunden zu haben, wird sich Annes Selbstwertgefühl und somit ihr Selbstbewusstsein steigern. Sie wird beginnen, ihre Schritte auch einmal alleine zu gehen und muss sich nicht mehr als Anhängsel von Marc betrachten. Diese neue Erkenntnis ist nicht nur für Anne befreiend und gesund, sondern macht sich auch positiv in ihrer Partnerschaft bemerkbar.

Bringt dies alles keinen Erfolg oder verstärken sich die Symptome, ist professionelle Hilfe notwendig. Marc wäre mit dieser Aufgabe überfordert und sollte keinesfalls die Rolle des Therapeuten übernehmen. Dann gibt es andere Beweggründe, die an Annes derzeitigen negativen Stimmungen ihren Anteil haben und zur Sprache kommen müssten. ☺



Andrea Kronester arbeitet freiberuflich als Heilpraktikerin für Psychotherapie, Therapeutische Seelsorgerin (TS) und Entspannungspädagogin (www.praxis-kronester.de).