

Tina D.

Name wurde zum Schutz der Privatsphäre geändert.



Bild:zVg

Tina D. ist Mitte Zwanzig und fühlt sich nicht immer, aber oft einsam. Die Ursache dafür verortet sie in ihrer Kindheit und Jugend. Mit zwölf Jahren beginnt bei ihr eine depressive Entwicklung, die allerdings nicht von Anfang an als solche erkannt wird. Man dachte, ihr Zustand hänge mit der Pubertät zusammen und sei eine pubertäre Identitätsfindungskrise, wie sie auch andere Jugendliche erleben. Dem war aber nicht so, auch wenn die Pubertät sicherlich einen Einfluss hatte. Erst einige Jahre später erhielt sie die richtige Diagnose und mit vierzehn oder fünfzehn Jahren ging sie das erste Mal in eine Therapie. Da realisierte sie, was wirklich los war. Vieles begreife sie aber auch erst jetzt im Nachhinein.

Verschiedene Faktoren liessen sie vereinsamen

Mit siebzehn Jahren hatte die junge Frau ihren ersten Partner mit vielen negativen Erfahrungen. Über neun Monate lang erlebte sie sexuellen und emotionalen Missbrauch, der Spuren hinterliess. Das Erlebte, aber auch ihr damaliger Freund brachten sie weg von ihrem Umfeld, da sie zu stark auf ihn fokussiert war. Weil es ihr nach der Beziehung stetig schlechter ging und sie professionelle Hilfe benötigte, die ihre Eltern ihr nicht geben konnten, kam sie mit siebzehn Jahren in ein Jugendheim in einem anderen, entfernten Kanton. Als Folge davon verlor sie ganz den Anschluss in Basel. Die Beziehungen, die wegen ihrem Ex-Partner schon vorher bröckelten, brachen ganz weg. Zudem kämpfte sie aufgrund des Traumas und der erlebten Gewalt weiterhin mit Depressionen und einer posttraumatischen Belastungsstörung. Die starken Depressionen bis vor rund anderthalb Jahren verhinderten, dass sie den Antrieb hatte, den es gebraucht hätte, um mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Ihr Tag bestand aus Arbeiten, wo sie funktionierte, weil sich die Erkrankung nicht zeigte respektive von ihr zur Seite geschoben wurde. Nach aussen war sie die Fachperson, die sie sein wollte und musste. Aber im Privatleben stand die Depression so im Vordergrund, dass ein aktives Sozialleben nicht möglich war.

Die Einsamkeit kommt in Wellen

«Bei mir ist die Einsamkeit kein konstantes Gefühl, das immer da ist, und das war es auch noch nie. Es gibt Phasen, da ist es stärker und andere, in denen es weniger stark ist. Heute beispielsweise ist es eher leicht vorhanden. Aber ich führe dies darauf zurück, weil ich gerade gestern mit Freundinnen auf meinen Abschluss angestossen habe.», erklärt Tina. Zudem gebe es Anlässe, die das Gefühl verstärken würden, zum Beispiel an Wochenenden, wo sie jeweils auch gerne etwas unternehmen würde oder an wichtigen Tagen wie Sylvester oder Geburtstag. Gefragt, wie sich das anfühle, antwortet Tina, dass sie es schwierig fände, das zu benennen. Lange habe sie es auch nicht einordnen können. Am Anfang sei es ein Gefühl gewesen, das sie begleitet habe, das wehtat und mit Trauer verbunden war. Zudem habe sie bemerkt, dass ihr etwas fehle in Kombination mit Gedanken, dass sie sich nicht zur Welt zugehörig fühle oder das Gefühl habe, fehl am Platz zu sein. Sie gehöre an keinem Ort dazu und habe viel darüber nachgedacht, ob mit ihr etwas nicht stimme. Sie habe immer gemeint, es liege an ihr. Heute weiss sie: Dem ist nicht so ist, es ist ein gesellschaftliches Problem. Sie würde sich wünschen, dass wir als Bevölkerung wieder näher zusammenrückten und uns umeinander kümmern, und zwar im echten Leben und nicht nur über die sozialen Medien. Sie nennt etwa Nachbarschaftshilfe oder den Umstand, dass man sich getraut, auch einmal eine fremde Person anzusprechen, zum Beispiel, wenn man zusammen auf einer Bank sitzt.

Vieles ausprobiert, um Anschluss zu finden

Tina hat verschiedene Dinge ausprobiert, um Freundschaften zu knüpfen, so etwa die Mitgliedschaft bei einem Gartenverein. Da dieser Verein jedoch noch in den Kinderschuhen steckte und sie als einzige erst im Nachhinein dazu stiess, sei wieder das Gefühl entstanden, sie gehöre nicht dazu, weshalb sie Mühe hatte, sich in die Gruppe zu integrieren. Was sie ebenfalls versuchte, war der Einzug in eine Wohngemeinschaft vor einigen Jahren. Dort habe sie unter den sechs Mitbewohnenden auch zwei sehr gute Freunde gewonnen, mit denen sie gemeinsame Dinge unternahm. Die Freundschaften halten bis heute. Allerdings merkte sie, dass das WG-Leben nicht ihre Art der Wohnform ist. Auf ihrer Suche ist sie auf ein Projekt des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt zum Thema Einsamkeit gestossen, wo man Betroffene aktiv einbindet und den Austausch mit ihnen sucht, um deren Perspektive zu nutzen bei der Entwicklung von Angeboten gegen Einsamkeit. Sie hat im Teilprojekt Weiterbildung für Fachpersonen mitgewirkt und wird in Kürze bei einem zweiten mitarbeiten.

Erkenntnis als erster Schritt

Das Erste, was ihr geholfen habe weiterzukommen, sei folgende Erkenntnis gewesen: «Sehr lange dachte ich nicht, dass mich Einsamkeit als junger Menschen betreffen könnte. Ich dachte, ich darf nicht einsam sein, denn ich bin ja jung und sollte mein Umfeld haben. Ich habe eine Familie und wollte mir das Gefühl nicht zugestehen.» Die Akzeptanz und darüber zu sprechen, habe ihr sehr geholfen, denn sie habe bemerkt, es betrifft viel mehr Leute, als man denkt – auch im näheren Umfeld. Bei ihrer Arbeit als Pflegefachfrau habe sie angefangen darüber zu reden und gemerkt, dass die Leute um sie herum überrascht waren. Das habe ihr das Gefühl gegeben, nicht alleine einsam, sondern eine unter vielen zu sein, denn sie habe Leute entdeckt, die das auch fühlten.

Wunsch nach tiefer Verbindung und Angst

Beim Thema Einsamkeit kommen auch Prägungen aus der Kindheit und der Jugendzeit zum Tragen. Tina machte in dieser Zeit Mobbing-Erfahrungen. «Dadurch haben sich im Gehirn Dinge verfestigt, dass man Überzeugungen hat, obwohl diese gar nicht stimmen.», erklärt sie. Sie merke zudem, dass sie Freundschaften anders definiere als ihre Schwestern. Bei ihr entstünden immer Selbstzweifel und die Angst, dass sie zu hohe Erwartungen an eine Freundschaft habe und ihr Gegenüber die Verbundenheit, nach der sie sich sehne, gar nie so pflegen oder erfüllen könne oder wolle. Ebenfalls fürchte sie sich davor, dass alle schon so eine Person hätten und sie gar keinen Platz mehr habe. Kürzlich

1. März 2026, Tag der Kranken zum Motto «selbstbestimmt und eingebunden»

habe sie allerdings eine gute Erkenntnis gehabt, als sie mit einer Person sprach, die etwas älter war. Diese gab ihr Folgendes mit auf den Weg: «Freundschaften wandeln sich und auch im mittleren Alter gehen Menschen weg und neue kommen hinzu.» Das hat ihr Hoffnungen gegeben und den Horizont erweitert. Zudem hat sie entdeckt, dass nicht nur Freundschaften mit Gleichaltrigen wertvoll sind, sondern auch mit Menschen, die älter sind, weil man gegenseitig voneinander lernen kann. Für andere Betroffene wünscht sie sich, dass sie das Gefühl annehmen und erkennen, dass es okay ist, dieses zu haben. Mit ihrem pflegerischen Hintergrund wisse sie, wie wichtig es sei, Emotionen nicht wegzudrücken, sondern anzunehmen und sich zu getrauen, darüber zu sprechen. So finde man Gemeinsamkeiten. Fachpersonen rät sie zuzuhören und nicht gleich Ratschläge zu erteilen. Als Pflegefachperson habe sie nämlich gemerkt, dass ihre Berufsgruppe dazu tendiere, immer gleich Empfehlungen zu machen, aber das brauche es gar nicht. «Wir Einsamkeitsbetroffenen wissen in der Theorie, was zu tun ist, und wir unternehmen auch etwas gegen das Gefühl, denn das ist nicht schön und wir wollen es nicht behalten. Wenn man sich getraut, darüber zu sprechen und dann Vorschläge kommen wie «Tritt doch in einen Verein ein, mache Sport, geh raus, triff dich mit Leuten oder schreib Leute an.», sei das eher frustrierend als hilfreich. Da sei es besser, sofern es der professionelle Rahmen zulasse, persönliche Erfahrungen zu teilen.