

## **Das Gefühl allein zu sein.**

Günther Baudenbacher:

Wie nah kann Zweisamkeit sein? Grundsätzlich ist niemand mehr oder weniger allein als andere. Manche Menschen fühlen sich auch in Beziehungen immer wieder allein gelassen, auch wenn sie verschiedene Lebenspartner hatten. Die Ursache dieses Gefühls hängt mit unseren Erfahrungen aus der Kindheit zusammen. Sind wir als Kind z.B. abends oft alleine gelassen worden, fühlen wir uns auch als Erwachsener oft allein gelassen. Wir lernen von klein auf mit der Einstellung zu leben, dass wir sowieso alleine sind. Haben wir dagegen die Einstellung, dass wir überall Freunde finden, erhalten wir auch dafür die Bestätigung.

Wenn Sie sich selbst isoliert fühlen, fragen Sie sich, ob Sie sich als Kind auch schon so gefühlt haben. Warum haben Sie sich alleine gefühlt und welche Zusammenhänge erkennen Sie in Ihrem jetzigen Umfeld?

Weitere Fragen zu den Themen können Sie stellen an:  
Ursula Milivojevic, e-mail: [stuttgart@familienakademie.de](mailto:stuttgart@familienakademie.de)