

## 7. Soziale Kontakte pflegen

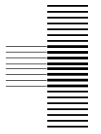
*"Manchmal fühle ich mich mit meinen Schmerzen ziemlich allein gelassen. Wie es mir geht, kann sich doch keiner vorstellen. Ich merke zwar, wie gut es mir tut, Zeit mit meinen Lieben zu verbringen - wenn ich doch nur nicht immer so gereizt und dünnhäutig wäre! Eigentlich bin ich nur froh, wenn keiner etwas von mir will."*

Chronische Schmerzen können das soziale Leben ganz schön einschränken. Bei den gewohnten Hobbys, gemeinsamen Urlauben oder im Beruf- immer ist es, als stünden die Schmerzen im Weg. Schmerzverstärkungen z.B. durch längeres Sitzen, Stehen oder Reizüberflutung führen dazu, dass sich viele Betroffene immer mehr zurückziehen. Sie wollen sich keine Blöße geben, anderen nicht zur Last fallen oder ertragen schlichtweg die vielen Gespräche und Eindrücke um sich herum nicht mehr. So werden nach und nach Freizeitaktivitäten, Hobbys oder Vereinstätigkeiten weniger und damit auch das Gefühl, dazu zu gehören. Dabei ist der Wunsch nach sozialer Verbundenheit ein grundlegendes menschliches Bedürfnis.

Sei es in Beruf, in der Familie oder in der Freizeit, das Leben eines jeden Menschen ist eingebettet in soziale Beziehungen. Auch Sie erleben Glück, Anerkennung und Zufriedenheit oft in der Gemeinschaft mit anderen. Deshalb ist soziale Unterstützung eine der wichtigsten Schutzfaktoren angesichts von Krisen und Herausforderungen. Auf Einsamkeit oder soziale Isolation hingegen reagiert der Mensch mit Stresssymptomen. Um ihrem Schmerz etwas entgegensetzen zu können, brauchen gerade Menschen mit chronischen Schmerzen soziale Anerkennung und ein Gefühl der Zugehörigkeit. Wie kommt es dazu, dass Menschen unter Einsamkeit leiden und wie ist es möglich, aus der Isolation herauszufinden?

Beziehungen können jedoch auch selbst eine Belastung werden. Viele Menschen mit chronischen Schmerzen leiden darunter, dass man ihnen den Schmerz nicht ansieht. Kommentare von Mitmenschen, wie „Du siehst aber gut aus!“ werden von ihnen als versteckte Kritik wahrgenommen. Sie meiden zunehmend das Gespräch mit anderen und ziehen sich zurück. Nicht selten kommt es zu Konflikten. Das kostet Kraft und tut zusätzlich weh.

Häufig liegen diesen sozialen Konflikten Schwierigkeiten in der Kommunikation, z.B. im Äußern von Bedürfnissen, Gefühlen und Grenzen zugrunde. Eine gelungene Kommunikation ist daher der Schlüssel zu positiven Beziehungserfahrungen.



## **Anregungen für Sie zu Hause:**

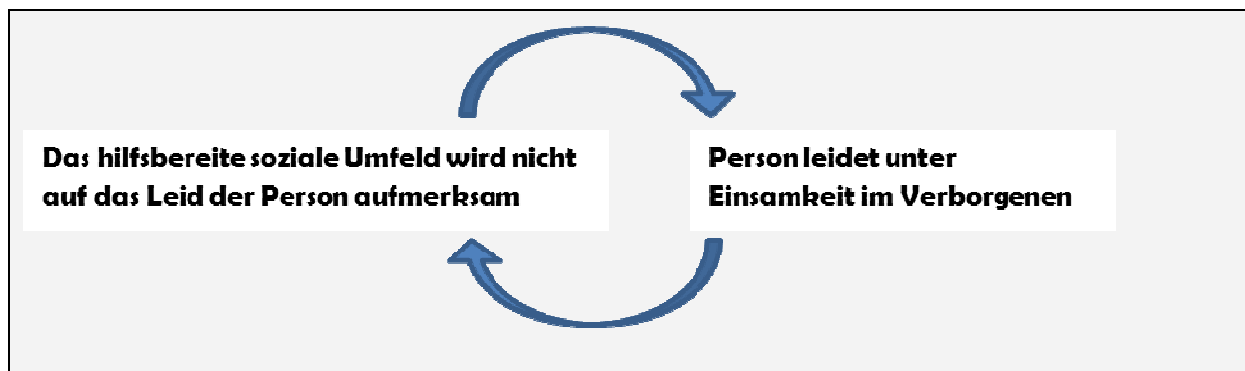
- Gehen Sie auf Menschen zu, denen Sie vertrauen und sprechen Sie mit diesen auch offen über Ihre Schmerzen und die schmerzbedingten Veränderungen in Ihrem Leben. Gespräche können entlasten und schaffen Nähe.
- Suchen Sie Kontakt zu warmherzigen und humorvollen Menschen, und meiden Sie die Kontakte, bei denen kein Geben und Nehmen auf Augenhöhe möglich ist.
- Werden Sie wieder aktiv! Knüpfen Sie an frühere Hobbys und Aktivitäten an! Achten Sie dabei auf Ihre veränderten Belastungsgrenzen und kommunizieren Sie diese ohne Rechtfertigungsdruck und Schamgefühle
- Probieren Sie etwas Neues aus und lassen Sie sich von anderen inspirieren! Vielleicht wollten Sie schon immer mal E-Bike fahren, Line Dance ausprobieren oder Rosen züchten.
- Engagieren sie sich für die Menschen aus ihrem sozialem Umfeld mit Ihren besonderen Stärken und Erfahrungen, gewinnen Sie dadurch auch wieder Kraft für sich selbst.



## Übung 1: Der Kreislauf der Einsamkeit und ein Weg heraus

Einsamkeit hat die Angewohnheit, sich selbst aufrecht zu erhalten. Wir kennen diesen Umstand von anderen Gefühlen: so sorgt eine erhöhte Gereiztheit häufig dafür, dass es leichter zu Konflikten kommt; diese verstärken wiederum die eigene Gereiztheit. Das dadurch entstehende Muster gleicht einem „**Teufelskreis**“.

Ähnlich ist es mit der Einsamkeit: Menschen leiden an Einsamkeit meist im Verborgenen. Häufig ist Einsamkeit mit Scham und einem geringeren Selbstbewusstsein verbunden. Vielleicht sogar mit der Annahme, dass man selbst gar nicht liebenswert ist. Das kann die Personen zusätzlich daran hindern, sich anderen anzuvertrauen. Und so kann es dazu kommen, dass niemand vom Leid der Person erfährt und auch diejenigen, die ihre Hilfe nur allzu gerne anbieten würden, keine Chance dazu erhalten. Damit kann sich die Einsamkeit verfestigen:



### Wie kann soziale Verbundenheit gefördert werden?

Die Grundlage der Verbundenheit mit anderen ist die **Verbundenheit mit sich selbst**. Machen Sie sich bewusst, dass Sie ein wertvoller Mensch sind. Zurückhaltend zu sein bedeutet keinesfalls, nicht liebenswert zu sein. Beginnen sie damit, sich gut um sich selbst zu kümmern: gönnen Sie sich etwas Gutes, machen Sie sich eine Freude. Gehen Sie den Aktivitäten nach, die sie gern machen! Dadurch werden Sie sich auch mehr und mehr für Ihr Umfeld öffnen.

Und hier noch eines der sichersten **Mittel gegen Einsamkeit**: Anstatt sich zu fragen, warum andere Ihnen nicht entgegenkommen und ihre Hilfe anbieten, fragen Sie sich, wie Sie anderen eine Hilfe sein können. Auch die Menschen um Sie herum sind auf soziale Unterstützung angewiesen und sind Ihnen dankbar dafür. Das müssen keine Heldentaten sein. Schon mit kleinen Gesten können Sie anderen ein großes Geschenk machen. Sei es aufmerksames Zuhören, eine kleine Nachbarschaftsgefälligkeit oder ein freundliches Lächeln...probieren Sie es aus!



## Übung 2: Gelungene Kommunikation mithilfe der VW-Regel

Der Psychologe Manfred Prior beschreibt die Anwendung der VW-Regel in einem Gespräch mit einer Patientin, welche über die häufigen Vorwürfe in ihrer Partnerschaft klagt:

„**V** steht für **Vorwurf** und **W** für **Wunsch**. Die VW-Regel besagt, dass man jeden Vorwurf in einen Wunsch umformuliert. Ich fragte sie, welche Wünsche denn hinter ihren Vorwürfen stünden. Es dauerte eine Weile, bis die Patientin dafür die richtigen Worte fand und ihre Sätze wunschgemäß mit einem „ich wünsche, dass...“ begann: „Ich wünsche, dass du künftig im Haushalt auch einzelne Aufgaben übernimmst. Das Mindeste für mich wäre, dass du künftig für das Ausräumen der Geschirrspülmaschine zuständig bist. Außerdem möchte ich dich bitten, auch am Freitag nach dem Nachhause kommen mich zunächst einmal zu registrieren, indem du mir freundlich „Hallo!“ sagst und mich wenigstens kurz umarmst. Mehr muss ja gar nicht sein.“ Da der Mann immer sehr an dem interessiert war, was seine Frau in der Therapie alles besprach und gesagt bekam, war es naheliegend, dass ihm gleich nach der Sitzung die VW-Regel von ihr erläutert wurde. Die VW-Regel war für ihn als Opel-Mitarbeiter sehr einprägsam. Da sie darüber hinaus etwas Humorvolles hatte, wurde den Auseinandersetzungen die Spitze genommen. Beide Partner legten immer wieder Schichten ein, in denen Zuhause die VW-Regel praktiziert und auf die VW-Regel hingewiesen wurde.“

Quelle: Prior, M. (2013). MiniMax-Interventionen. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Anhand der VW-Regel können auch Sie zwischenmenschlichen Konflikten „die Spitzen nehmen“ und eine gelungene Kommunikation mit Ihrem Umfeld erreichen. Probieren Sie es doch einmal aus:

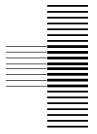
Aus dem **Vorwurf**:

„Nie kümmerst Du Dich um den Haushalt“

wird der **Wunsch** formuliert:

„Ich wünsche mir, dass Du mich im Haushalt mehr unterstützt“.

Bemerken Sie den Unterschied?



## Soziale Kontakte während Corona

Die aktuelle Situation im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie ist mit zusätzlichen Einschränkungen im Sozialleben verbunden. Um die Ausbreitung des Virus zu vermeiden, sollen körperliche Nähe und Versammlungen im öffentlichen Raum vermieden werden. Der in diesem Zusammenhang verwendete Begriff des "Social Distancing" (deutsch: soziale Distanzierung) ist jedoch missverständlich! Die oben genannten Maßnahmen zielen nicht auf eine soziale, sondern auf eine körperliche Distanzierung ab, denn nur diese ergibt zur Vorbeugung einer Virusinfektion Sinn.

**Soziale Unterstützung hingegen ist mehr denn je gefragt und sie zeigt sich in diesen Zeiten in unterschiedlichsten Formen. Seien auch Sie kreativ und nutzen sie alle Möglichkeiten, die sie haben, um mit ihren Lieben in Kontakt zu bleiben!** Vielen Menschen wird der Wert sozialer Beziehungen gerade jetzt bewusst und vielleicht können auch Sie die Gelegenheit nutzen, um sich folgende Fragen zu stellen: welche Bedeutung haben Beziehungen aktuell in meinem Leben und welche Bedeutungen möchte ich ihnen verleihen?