

ROTHENBURGSORT

Gauner scheitern an Geldautomat

An der Billstraße haben laut Polizei mehrere Gauner in der Nacht zu Montag gegen 1.30 Uhr versucht, einen Geldautomaten aufzubrechen. Der Automat wurde dabei von außen beschädigt, Zugriff auf die Geldkassette erlangten die Täter nicht. Sie flüchteten nach Angaben eines Zeugen mit einem silbernen oder grauen Mittelklassewagen, der zuvor mit geöffneter Kofferraumklappe und laufendem Motor neben dem Automaten geparkt haben soll. Hinweise an: Tel. 428 65 6789. DG

STELLINGEN

Polizei enttarnt Pipi-Fälscher

Die Polizei hat am Mittwoch in der Volksparkstraße einen Autofahrer (27) erwischt, der offenbar Kokain genommen hatte und ihr eine falsche Urinprobe unterjubeln wollte. Der Mann gab die Probe, die er griffbereit bei sich hatte, bei einem Drogenschnelltest ab. Doch den Beamten fiel der Betrug aufgrund der kalten Temperatur des Urins auf. Ein Speicheltest reagierte dann positiv auf Kokain. Der „falsche“ Urin dagegen wies keine Spuren von Drogen auf, was den Betrugsversuch bestätigte.

STELLINGEN

Verletzte bei Wohnungsbrand

Die Feuerwehr musste am Sonntagabend Verstärkung anfordern, um einen Wohnungsbrand am Försterweg unter Kontrolle zu bekommen. „Wir hatten hier Temperaturen von über 1000 Grad“, sagte ein Feuerwehrsprecher. Mehrere Bewohner wurden verletzt, ein Mann konnte sich mit schweren Verletzungen im Gesicht und an den Händen nach draußen retten, eine Frau wurde mithilfe einer Schutzhaube in Sicherheit gebracht. Die Brandursache ist noch unklar. MAW/ROER/DPA

So ergeht es Singles



Die Corona-Pandemie fördert bei vielen die Einsamkeit. Wichtig ist, sich dies auch einzugestehen.



in Corona-Zeiten

EINSAMKEIT

 Fehlende soziale Kontakte können aufs Gemüt schlagen. Was man dagegen tun kann:

Von SINA RIEBE

Während sich Familien in der Corona-Zeit häufig eine Auszeit vom Trubel mit Kindern, Heimarbeit und Homeschooling wünschen, kann die Stille in Single-Haushalten jetzt erdrückend sein. Menschen ohne Partner sind in der Pandemie auf sich gestellt, das Alleinsein schlägt aufs Gemüt und kann sich schnell in Einsamkeit verwandeln. Mehr denn je wünschen sich Menschen in diesen Zeiten einen Partner an ihrer Seite.

Hamburg ist die Hochburg der Singles. Wie in vielen deutschen Großstädten leben auch in der Hansestadt deutlich mehr Menschen allein als beispielsweise in ländlicheren Regionen oder Kleinstädten. In Hamburg beträgt der Anteil an Einpersonenhaushalten 54,3 Prozent – was allerdings nicht bedeutet, dass jede Person, die alleine lebt, auch Single ist.

In den vergangenen Monaten haben sich viele an das Abstandhalten und Masketragen gewöhnt. Doch ein Fakt bleibt: „Menschen sind soziale Wesen und brauchen soziale Kontakte“, erklärt die Hamburger Beziehungsexpertin Heike Klopsch von der „Herzkümmerei“. Denn Bindung entstehe nur durch analoge statt digitale Nähe. Seit Beginn der Corona-Pandemie haben viele Unter-



In Corona-Zeiten bleibt oftmals nur der digitale Kontakt.

Foto: imago/PhotoAto

nehmen ihre Mitarbeiter ins Homeoffice geschickt – eine wichtige Maßnahme, aber für viele auch der Verlust eines sozialen Ankerpunktes.

Von früh bis spät zu Hause zu sein, ohne die sonstigen sozialen Kontakte – das kann selbst bei glücklichen Singles das Gefühl der Einsamkeit auslösen. „Die Sehnsucht nach einer harmonischen Beziehung ist noch immer ungebrochen“, sagt Klopsch. Dabei gehe es vor allem um den mentalen Rückhalt durch den Partner und das Teilen der aktuellen Sorgen und Ängste.

Durch die Beschränkungen im Alltag findet auch das Dating nur eingeschränkt

statt. „Es fehlt an Leichtigkeit“, sagt Klopsch. Zwar könne man Dating-Plattformen weiter nutzen, aber das Kennenlernen ist nicht mehr so wie noch vor der Pandemie. Das Treffen in Bars, in denen man unweigerlich dichter zusammensteht, oder die flüchtigen Berührungen fehlen derzeit. Und die Maske macht ein charmantes Lächeln im Supermarkt unmöglich. Die Pandemie hat das Kennenlernen in den vergangenen Monaten schwieriger gemacht.

„Der Druck auf die Singles steigt“, sagt Klopsch. Das Gefühl, stehen zu bleiben,

während andere mit Heirat, Haus und Kind an einem vorbeiziehen, wird stärker. Doch gerade sei nicht die Zeit des Bedauerns, sondern die Zeit des Aushaltens, auf sich selbst zu schauen und seine Wünsche für die Zukunft und auch für eine Beziehung zu ordnen. „Die Arbeit an sich selbst hat den Vorteil, dass man meist selbstbewusster und klarer daraus hervorgeht – was wiederum attraktiver



macht.“ Negative Gedanken und Gefühle bleiben da allerdings nicht aus. Wichtig ist, jetzt ein gutes soziales Netz zu haben und viele Gespräche mit Freunden und der Familie zu führen – denn das Unterdrücken von Gefühlen, Bedürfnissen und Sorgen ist langfristig keine gute Idee. Zwar können digitale Treffen per Video einen Abend mit Freunden in der Bar nicht ersetzen, aber sie geben einem immerhin das Gefühl von Zugehörigkeit.

Sollte einen das Gefühl von Einsamkeit übermannen, ist es wichtig, sich dies einzugestehen. Im Alltag helfen da beispielsweise Routinen, wie zu bestimmten Zeiten auf-

zustehen, zu essen und zu arbeiten. Ein Tagebuch zu führen kann ebenfalls helfen, Gedanken und Gefühle zu ordnen und loszuwerden – das Niederschreiben hilft dabei, den Kopf wieder klar zu bekommen.

Wem die Überforderung zu groß wird, der sollte sich professionelle Hilfe holen. Neben den Beratungsangeboten der Krankenkassen kann auch die Telefonseelsorge helfen. Wichtig ist es, positive Gedanken zuzulassen, auch in dunklen Zeiten.

KOMMENTAR

SINGLE-DASEIN

Ich bin allein, aber nicht einsam

Vor etwas mehr als einem Jahr bin ich wieder in meine Heimat Hamburg gezogen. Endlich eine eigene Wohnung, ohne Mitbewohner, ohne den Stress, über alltägliche Dinge im Haushalt zu streiten. Dann kam Corona – was erst so reizvoll war, verflog schnell.

Raus aus einer lauten, manchmal hektischen Redaktion, ran an den heimi-

schen Schreibtisch war eine Umstellung. Plötzlich ist es still – Kommunikation läuft über Chats oder Anrufe, die Pausen verbringe ich in meiner Küche oder bei einem kurzen Spaziergang durch den Park. So arbeite ich mittlerweile seit März.

Doch schnell stellte sich heraus: Ich bin zwar allein, aber nicht einsam. Alleinsein beschreibt den Zustand, Einsamkeit ist ein Gefühl. Der Grat dazwischen ist allerdings schmal. Irgendwann fängt man sogar an, mit den Gegenständen in der Wohnung zu sprechen

– zum Beispiel, wenn die Klappe der Spülmaschine wieder klemmt. Getreu dem Motto meines Vaters: „Erst wenn sie antworten, solltest du dir Sorgen machen“, konnte ich mich aber von negativen Gedanken immer wieder befreien.

Viel mit sich alleine zu sein, bedeutet auch viel nachzudenken, sich zu fragen, ob das Leben, das man führt, richtig ist. Was besser sein könnte oder woran man noch arbeiten muss. Das ist nicht immer leicht, und gerade die fehlende Ablenkung durch Kollegen im

Büro oder Freunde setzt manchmal ein Gedankenkarussell in Gang.

Geholfen haben mir da Gespräche mit Freunden. Zu einigen habe ich schon fast eine Standleitung aufgebaut. In kürzester Zeit hatte ich mein Telefon häufiger am Ohr, als ich mich vorher mit Freunden getroffen habe. Bindungen bauen sich durch digitale Nähe nicht auf, da-

durch kann sich eine bestehende Beziehung aber sogar festigen.

Trotzdem vermisse ich es, mit Freundinnen auf der Couch zu liegen, einen Film zu schauen, Kaffee trinken zu gehen und über Gott und die Welt zu quatschen. Einfach wieder zusammen zu sein und meine Liebsten zu umarmen, das ist mein größter Wunsch für dieses Jahr.

SINA RIEBE
sina.riebe@mopo.de

