



Face-Kommunikation ab. Die direkten Kontakte – wie beim Einkaufen oder Anrufen einer Person – werden weniger, das Trainingsfeld für soziale Kontakte wird geringer.“

Auch für Großbintner sind Soziale Medien kein Schutz gegen Einsamkeit. „Ich glaube nicht, dass diese Medien Defizite kompensieren können“, erklärt er. Steckt hinter der Einsamkeit eine manifeste Depression, dann lässt sich die Isolation nicht durch einfache Ratschläge beheben. „Hier ist eine Psychotherapie notwendig. Den Selbstwert zu stärken, ist eine Entwicklungsaufgabe, die sich nicht durch die Mitgliedschaft in einem Verein oder einer Sportmannschaft aus der Welt schaffen lässt“, sagt der Studierendenberater.

Wirklich relevante Unterschiede zwischen den Geschlechtern sehen die meisten ExpertInnen bei diesem Thema nicht. Was jedoch auffällt, ist, dass die Suizidrate bei der Gruppe der älteren Männer am höchsten ist. „Speziell dann, wenn die Partnerin vorher stirbt“, sagt Klug.

**„Du bist ein Mensch, der Menschen braucht“**

Wie man der Einsamkeitsfalle nach dem Tod der Ehefrau entkommen kann, hat Leopold Stieger durchlebt. 46 Jahre war er mit seiner Frau verheiratet. Aufgrund einer schweren Krankheit

X AN Y

## VOM MÄRCHENPRINZEN ZUM SCHWEIGENDEN FROSCH

„Es war einmal ...“ – traumhaft schön beginnt meine Liebesgeschichte. Die Zeit unseres Kennenlernens war geprägt von intensiven Gesprächen. So ist es vorgekommen, dass wir nach stundenlanger Autofahrt eine Ausfahrt versäumt haben. Ich habe in der Gewissheit gelebt, wir werden niemals ein Paar sein, das sich schweigend gegenüber sitzt. Doch mit der Zeit hat sich mein kommunikativer Märchenprinz in einen schweigenden Frosch verwandelt. Was ist da passiert?

Mein Mann hatte seine beruflichen Verpflichtungen und ich war immer öfter mit den Kindern allein am Spielplatz. Unsere Unterschiedlichkeit hat uns ebenfalls sehr gefordert. Ich – die Impulsive; mein Mann – der Schweigsame, der, wenn es kriselte, einfach den Rückzug angetreten hat. Nun waren wir doch das Paar, das mitunter schweigend dagesessen ist. Darunter habe ich sehr gelitten. War anfangs unsere Sexualität sehr reizvoll und erfüllend, habe ich meinen „Prinzen“ in Zeiten des Schweigens unattraktiv erlebt. Heute bin ich dankbar, dass sich mein Mann zu einem Paarseminar einladen ließ. Gemeinsam haben wir wieder mehr Vertrauen und Freude im Miteinander gefunden. Wollen Sie wissen, wie uns das gelungen ist?

Wir nehmen uns öfters eine „Auszeit“ und schreiben uns einen Liebesbrief. Eine häufige Frage: „Was war heute mein/dein stärkstes Gefühl?“ Dann tauschen wir uns kurz über das Geschriebene aus und erfahren so, was im anderen vorgeht. Das bringt uns viel Nähe, Verständnis und Vertrautheit. Mein Mann hat mir dabei auch das Geheimnis seiner Verwandlung verraten: „Eine glückliche Frau ist für jeden Mann ein traumhaftes Geschenk!“ Ich bin felsenfest überzeugt, dass so ein Dialog von zehn Minuten schreiben und zehn Minuten reden ein heißer Tipp ist, um zu entdecken, wie reich und schön das Leben als Paar ist.



**ANGELIKA MUNDIGLER**

VERHEIRATET, ZWEI KINDER,  
BERATUNGSLEHRERIN UND  
GEMEINSAM MIT IHREM MANN  
SEPP SEMINARLEITERIN BEI  
MARRIAGE ENCOUNTER.  
[WWW.MARRIAGE-ENCOUNTER.AT](http://WWW.MARRIAGE-ENCOUNTER.AT)