

Alleinseinsangst

... die Angst alleine zu sein oder verlassen zu werden...

Verlassensangst ist eine tief verwurzelte Furcht vor der Trennung von geliebten Menschen. Besonders empfindsame Menschen leiden häufig unter dieser Angst.

Sie tritt besonders intensiv auf, wenn man gerade jemand verloren hat oder schon in der Kindheit traumatische Erlebnisse der Zurückweisung oder des Verlassenwerdens stattgefunden haben.

Entwicklung der Verlustangst und Zusammenhang mit Depressionen

Frühe traumatische Erlebnisse:

Kinder, die von wichtigen Bezugspersonen vernachlässigt oder gar verlassen wurden, entwickeln häufig ein tiefsitzendes Misstrauen gegenüber der Stabilität zwischenmenschlicher Beziehungen. Sie „lernen“, dass Beziehungen unsicher und unzuverlässig sein können, was zu einem ständigen Gefühl der Unsicherheit und Angst vor dem Verlassen werden führt. Diese frühen Erfahrungen prägen oft das emotionale und psychologische Wohlbefinden und können langfristige Auswirkungen auf Verhalten und Beziehungen haben.

Chronische Angst und Stress:

Verlustangst führt zu chronischem Stress und einem erhöhten Angstpegel, da die betroffene Person ständig besorgt ist, verlassen zu werden. Dieser ständige Stress kann das Risiko für die Entwicklung von Depressionen erhöhen, da die Person sich überfordert und emotional erschöpft fühlt.

Negative Gedankenschleifen:

Personen mit Verlustangst neigen dazu, in negativen Gedankenschleifen gefangen zu sein, in denen sie sich ständig Sorgen über das Verlassenwerden machen. Diese Gedankenmuster können depressive Symptome verstärken, da die betroffene Person sich hilflos und wertlos fühlt. Verhinderung von Beziehungen

Vermeidung von Intimität:

Um das Risiko des Verlassenwerdens zu minimieren, verzögern oder vermeiden Menschen mit starker Verlustangst oft (intime) Beziehungen.

Selbstsabotage:

Betroffene sabotieren (möglicherweise unbewusst) Beziehungen, indem sie sich unnahbar verhalten oder konfliktreiche Situationen provozieren, um eine bevorstehende Ablehnung vorwegzunehmen. Dieses Verhalten dient als Abwehrmechanismus, um sich vor dem Schmerz des Verlassenwerdens zu schützen.

Auswirkungen auf bestehende Beziehungen

Übermäßige Abhängigkeit:

Menschen, die unter Verlustangst leiden, neigen dazu, sich stark an ihren Partner zu klammern, was zu einer ungesunden Abhängigkeit führen kann. Diese Abhängigkeit setzt den Partner unter Druck und erschwert es, sich von einem beispielsweise gewalttätigen Lebenspartner zu trennen.

Eifersucht und Kontrollverhalten:

Verlustangst kann oft zu Eifersucht und einem ausgeprägten Kontrollverhalten führen, da die betroffene Person ständig versucht, die Beziehung zu sichern und potenzielle Bedrohungen abzuwehren. Dies kann Spannungen und Konflikte in der Beziehung verstärken, was das Risiko eines tatsächlichen Scheiterns der Beziehung erhöht.

Selbsterfüllende Prophezeiungen:

Durch die ständige Fokussierung auf die Angst vor dem Verlassenwerden kann die betroffene Person unbewusst genau das herbeiführen, was sie am meisten fürchtet. Partner fühlen sich möglicherweise erdrückt oder kontrolliert und ziehen sich zurück, was letztendlich zur Trennung führen kann.

Selbsthilfe-Gruppe Trennungsangst

speziell für Menschen, die Angst
vor dem Alleinsein haben



Anmeldung (oder Anfragen)
zur Selbsthilfegruppe bitte an
deHueber@gmx.at

Umgang mit Verlustangst

Verlustangst, Trennungsangst und die Angst vor dem Alleinsein können bestehende Beziehungen stark belasten oder sogar verhindern, dass neue Beziehungen entstehen. Die Bewältigung dieser Ängste erfordert Zeit und Geduld. Mit der richtigen Unterstützung und passenden Strategien können Betroffene jedoch lernen, gesunde, stabile und erfüllende Beziehungen aufzubauen. Zudem kann es dazu beitragen, das Selbstwertgefühl zu stärken und gesunde Beziehungsmuster zu entwickeln – eine Herausforderung, die viele Betroffene alleine nur schwer bewältigen.

Therapie und Beratung:

Psychotherapeutische Ansätze können helfen, die Ursprünge der Verlustangst zu verstehen und neue, gesündere Verhaltensmuster zu entwickeln.

Gruppentherapie:

Gruppentherapie ist eine Form der psychotherapeutischen Behandlung, bei der ein professioneller Therapeut mehrere Personen gleichzeitig betreut und therapeutisch begleitet. Diese Therapieform ist oft mit Kosten verbunden und zeitlich begrenzt.

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen hingegen kommen ohne einen professionellen Therapeuten aus. Das hat den Vorteil, dass sie kostenlos sein können, spontan, häufiger und zeitlich unabhängig stattfinden, genau so, wie es die Teilnehmer möchten. Auch Urlaube unterbrechen den Zusammenhalt der Gruppe nicht.

Der Fokus liegt hier auf dem Austausch mit anderen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, was oft dazu führt, dass sich Einzelne weniger isoliert fühlen. Selbsthilfegruppen bieten Raum für Reflexion und gegenseitige Unterstützung.

<https://www.alleinseinsangst.at/>



Mein Name ist Peter und ich biete in Wien eine Plattform für Selbsthilfegruppen speziell für Menschen an, die unter der „Angst vor dem Alleinsein“ oder „allein gelassen werden“ leiden.

Die Teilnehmer sollen sich hier zu jeder Jahreszeit selbstbestimmt, zeitnah, kostenlos, unbürokratisch und anonym zu Treffen verabreden.