

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte **hier**.

Please scroll down for the English version.



Souverän durchs Studium - mit der ZSB (Nr. 12)

Liebe Studierende,

willkommen zur zwölften Ausgabe unseres Newsletters – heute zum Thema
"Einsam oder alleine? Wege aus der Isolation".



Foto von mauro mora auf Unsplash

**„Allein sein zu müssen ist das Schwerste,
allein sein zu können das Schönste.“ (Hans
Krailsheimer)**

*„Paul und Simon sind auf einer Party, Anna und Basti machen was zu zweit
und die anderen sind übers Wochenende nach Hause gefahren. Schon
wieder liegt ein gähnend leeres Wochenende vor mir und mich beschleicht*

ein unangenehmes Gefühl – ich fühle mich irgendwie "lost"!

Kommt dir das bekannt vor?

In diesem Newsletter möchten wir über das Thema Einsamkeit sprechen, den Unterschied zwischen Einsamkeit und Alleinsein beleuchten und praktische Tipps geben, die euch helfen können, besser mit diesen Gefühlen umzugehen.

FOMO oder wie zeigt sich Einsamkeit?

Menschen, die sich einsam fühlen, empfinden in der Regel einen Mangel an Verständnis und echtem Kontakt und fühlen sich nicht wirklich zugehörig. Diese Gefühle sind häufig mit Ängsten und Sorgen und manchmal auch Niedergeschlagenheit verbunden.

Vielen fällt es schwer, ihre Gefühle als Einsamkeit zu benennen und zuzugeben, sich einsam zu fühlen.

Wenn ich zugebe, dass ich mich einsam fühle, obwohl ich an der Hochschule viele Menschen treffe und über Social Media jede Menge Freunde habe, muss irgendetwas mit mir nicht stimmen – so die häufige Annahme.

Social Media bieten eine wunderbare Möglichkeit, sich weltweit zu vernetzen und können uns das Gefühl geben, ständig mit anderen im Kontakt zu sein. Gleichzeitig verleiten sie dazu, sich immer wieder mit anderen zu vergleichen. Daraus kann schnell ein sogenanntes "fear of missing out"- Gefühl entstehen, nach dem Motto "Alle anderen führen gerade ein spannendes Leben und ich sitze hier allein zu Hause". Auch wenn die meisten wissen, dass diese bunten Bilder kaum die Realität abbilden, ist es schwierig, sich davon abzugrenzen und kann in der Konsequenz das Einsamkeitsgefühl verstärken. Eine bewusste Nutzung Sozialer Medien ist dagegen oft hilfreich. Aber sie können die echten Kontakte, Freundschaften, Berührungen nicht ersetzen.

Sich einsam zu fühlen ist ein Signal, dass unsere sozialen Beziehungen nicht so sind, wie wir sie uns vorstellen oder wünschen.

Aber womit kann dies zusammenhängen?

Endlich frei! Erwartung und Realität

Viele zieht es zum Studieren in eine andere Stadt. Der Studienbeginn ist ein Umbruch, der mit vielen Hoffnungen und Erwartungen verknüpft ist: nette Leute kennenlernen, auf die "richtigen" Partys eingeladen werden, sich zu verlieben und eine tolle WG zu finden. Das klappt leider nicht immer auf Anhieb, die Wirklichkeit sieht oft anders aus. Dazu kommen der Verlust von Familie und Freund*innen

und die Herausforderung, zum ersten Mal auf eigenen Beinen stehen zu müssen. Wenn die Anpassung an diese herausfordernde Situation dauerhaft nicht gelingt, kann ein schmerzhaftes Gefühl mangelnder Zugehörigkeit entstehen.

Das betrifft nicht alle Studierenden gleichermaßen. Extrovertierten Menschen fällt es leichter als schüchternen, in einer neuen Umgebung Kontakte zu schließen. Auch internationale Studierende, deren Familie im Ausland leben oder Studierende, die chronisch erkrankt sind, haben häufiger mit Einsamkeitsgefühlen zu kämpfen.

Bevor wir uns mit möglichen Bewältigungsstrategien beschäftigen, noch ein kurzer Blick auf den Unterschied zwischen **Einsamkeit und Alleinsein**.

Allein oder einsam

In der Fachliteratur wird **Einsamkeit** als das unangenehme oder auch schmerzhaftes Gefühl beschrieben, isoliert oder ausgeschlossen zu sein. Es kann auftreten, selbst wenn man von vielen Menschen umgeben ist. Und es ist subjektiv. Ob ich mich einsam fühle oder nicht, hängt davon ab, wie ich die Situation bewerte und auf welchem Erfahrungshintergrund ich dieses tue.

Beispiel: Jedes Mal, wenn ich in der Vorlesung sitze, fühle ich mich isoliert und ausgeschlossen.

Alleinsein hingegen wird als bewusster Zustand beschrieben, in dem man Zeit für sich selbst genießt und sich nicht einsam fühlt. Dieser Zustand wird in der Regel als angenehm empfunden.

Beispiel: Ich nehme mir einen Nachmittag ganz für mich und mache einen langen Spaziergang.

Ein Blick auf die Statistik

Vor der Pandemie war Einsamkeit ein Thema, welches eher ältere Menschen beschäftigte. Heute wird ungefähr jede*r dritte Studierende innerhalb des Studiums mit Phasen von Einsamkeitsgefühlen konfrontiert. Das gehört in gewissem Ausmaß zum Leben dazu. Es ist ein Gefühl, das auch mal da sein darf und dann wieder geht. Erst, wenn es dauerhaft bleibt und man es zum Teil der Persönlichkeit werden lässt, ist es ein Problem.

Je häufiger und je stärker Einsamkeit empfunden wird, desto schwieriger ist es allerdings, aus diesem Zustand aus eigener Kraft herauszufinden.

Langfristig hat dies oft negative Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit. Dieses kann zu Depressionen, Angstzuständen und einem erhöhten Stressniveau führen.

Doch dazu muss es nicht kommen.

Mit dir allein sein

Bevor wir uns mögliche Strategien gegen Einsamkeitsgefühle im Außen anschauen, geht es in diesem Abschnitt darum, eine Antwort bei sich selbst zu suchen. Denn auch wenn wir als soziale Wesen auf Kontakte angewiesen sind, gibt es Phasen im Leben, in denen es wichtig ist, (gut) mit sich allein sein zu können.

Frage dich einmal, wann du dich das letzte Mal so richtig wohlfühlt hast, mit dir allein? Ohne die Ablenkung des allgegenwärtigen Smartphones, nur du allein mit deinen Gedanken, deinem Körper, deinen Gefühlen.

Alleinsein wird sehr häufig vermieden, weil unangenehme Gefühle und Gedanken sich melden – aber es bietet die Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen und innere Ruhe zu finden. Und es lohnt sich in diese Freundschaft zu investieren, da du dich dein Leben lang begleiten wirst. Probiere, wie es sein könnte, dein eigener **"best friend"** zu sein.

Was ich noch gegen Einsamkeit tun?

Warum sollte man sich früh aus dem Bett quälen und durch die halbe Stadt fahren, um morgens um 8 Uhr an einer Statistik-Vorlesung teilzunehmen, die doch auch aufgezeichnet wird?

Aber der **Besuch von Lehrveranstaltungen** – oder zumindest der gemeinsame Kaffee danach – ist immer auch eine gute Möglichkeit, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen.

Weitere Bewältigungsstrategien gegen Einsamkeitsgefühle:

- Triff andere im gemeinsamen Tun. Tritt deiner Fachschaft, dem Team Studieneinstieg oder einer anderen Gruppe an der Hochschule bei, engagiere dich ehrenamtlich, organisiere einen Spieleabend oder lerne Bogenschießen oder Tanzen.
- Versuche zu akzeptieren, dass jeder Mensch Phasen von Einsamkeit durchlebt und dass das völlig normal und ok ist.
- Du bist mehr als deine Einsamkeit. Besinne dich auf deine Fähigkeiten und Ressourcen - was macht dir Spaß, was erfüllt dich?
- Lerne RAIN (Recognize, Allow, Investigate, Nurture) eine Technik, die dir hilft dich besser kennenzulernen und in schwierigen Situationen hilfreich sein kann ([angeleitete Meditation von Tara Brach auf Spotify \(engl.\)](#))
- Sprich mit anderen über deine Gefühle, mit Freund*innen, Familie. Dadurch kann echter Kontakt entstehen.
- Nimm Kontakt zur psychologischen Beratung der ZSB auf.

Tools und Methoden

Übung: "Best friend" + "RAIN"

Und kennst du schon ...?

- die [Mental Health First Aid](#)? Die (MHFA)-Ersthelfenden sind Studierende der HAW Hamburg und darin geschult, bei psychischen Problemen und Krisen zu helfen.
- Tara Brach: [Dein furchtloses Herz. Mit der RAIN Methode schwierige Emotionen heilen](#)

Gern kannst du auch eine Einzelberatung bei den Studienberater*innen der ZSB in Anspruch nehmen: [Team der ZSB](#).

Newsletter verpasst?

Kein Problem – hier findest du die [Newsletter zu verschiedenen Themen](#) u.a. Semesterplanung, Prüfungsvorbereitung, Konzentration und Prokrastination.

Newsletter ZSB

Das Team der Zentralen Studienberatung (ZSB) steht dir in allen Lebenslagen während deines Studiums zur Seite.

In unserem **Newsletter „Souverän durchs Studium - mit der ZSB“** wollen wir dir Impulse und Informationen an die Hand geben, um dein Studium gut und erfolgreich zu meistern.

Viel Inspiration und Motivation wünscht euch das **Team der ZSB**

ENGLISH VERSION

Hello!

Welcome to the twelfth edition of our newsletter. This time, it's all about being on your own: 'All by myself' – am I lonely or just alone?



'Having to be alone is the hardest thing; being able to be alone is the loveliest thing.' (Hans Krailsheimer)

'Paul and Simon have gone to a party; Anna and Basti are off doing something together; and all the others have gone home for the weekend. Once again, an empty weekend is stretching out in front of me, and I start feeling sort of weird –lost – and I don't like it one bit.'

Do you ever find yourself feeling like this?

We'd like to use this edition of our newsletter to explore a topic many people don't like talking about – loneliness. We'll think about the difference between loneliness and being alone, and look at coping strategies to help you manage these sometimes difficult feelings.

FOMO – what's it like to be lonely?

Lonely people usually feel poorly understood and disconnected from others, as if they don't really belong. In many cases, these feelings can go along with fears and worries, and sometimes they can leave you feeling low.

Many people find it difficult to admit to being lonely – even to themselves. They often think that if they acknowledge that they feel lonely, although they come into contact with lots of people on campus and have plenty of friends on social media, it means that there's something wrong with them.

On the subject of social media, they of course give us wonderful opportunities to interact with people worldwide and can provide us with a sense of being in constant contact with others. At the same time, they can draw us into comparing ourselves with others all the time, and this can develop quickly into what's called FOMO (fear of missing out), where you feel that everyone else is having a fun, exciting life while you're sitting around at home on your own.

Even though most people know that all the lovely pictures we see on social media don't have much to do with the reality of people's lives, it can be hard to stop yourself being pulled in by them, which can leave you feeling lonelier than ever. Using social media consciously and thoughtfully can help with feelings of loneliness, but it can't take the place of real-life friendships and face-to-face interactions with real people.

If we find ourselves feeling lonely, we can take it as a sign that our social relationships aren't the way we imagine them or the way we'd really like them to be.

Let's have a look at possible causes.

Student life: expectations vs reality

Lots of people choose to move to a new city to go to university. Starting a degree course marks the beginning of a new stage of life, associated with a lot of hopes and expectations. You might imagine meeting some great people, being invited to the coolest student parties, falling in love, and finding the perfect group of flatmates. Sadly, it doesn't always work out quite like that, at least not right away. Moving away from your family and friends and living independently for the first time can present additional challenges. People who struggle to adapt to their new and sometimes demanding situation can eventually find themselves getting a painful sense of not really fitting in.

This doesn't happen to all students to the same extent. Extroverts will tend to find it easier to make friends in a new place than will quieter, more introverted people. International students, whose families live outside Germany, and students with long-term health conditions are more likely to experience feelings of loneliness.

Before we take a look at some potential coping strategies, let's think for a moment about the difference between being lonely and being alone.

Lonely – or just on your own?

Specialists define loneliness as an unpleasant or indeed painful sense of being isolated or excluded from social contact. People can feel lonely even when they are among lots of other people.

Loneliness is a subjective feeling – whether someone feels lonely or not depends

on how they perceive their situation and on the experiences they've had in the past.

Here's an example: I always feel excluded and isolated when I'm sitting in my lectures.

By contrast, being on your own – or **'alone time'** – is a consciously chosen state where you take time for yourself. This doesn't make you feel lonely – instead, you usually enjoy it.

And here's an example of this: I've decided to take an afternoon out just for me and go on a long walk by myself.

What do the statistics say?

Before the Covid pandemic, people tended to think of loneliness as an issue that affected older people more than younger ones. Now, we know that around one in three students experience periods of feeling lonely during their degree courses. To an extent, feeling lonely from time to time is a normal part of life. Loneliness is an emotion that can come and go – and that's fine. But if the feeling doesn't go away and starts becoming part of your personality, that's a problem.

The trouble is that, the more often and the more intensely someone feels lonely, the harder it can be for them to find a way out of this feeling. In the long term, this often has a negative impact on their physical and mental health, potentially leading to depression, anxiety and permanently high background stress levels. But you can stop this from happening.

Inner resources

Before turning to potential strategies for things you can actively do to beat feelings of loneliness, we'll take a moment to consider how you can draw on your own inner resources to manage these emotions. Of course, people are social beings and we need interaction with others, but still there are times in everyone's life when it's important to be able to be alone – and to be content with it.

Try and think of the last time you were on your own and really at peace with yourself – without distractions from your ever-present smartphone – just you and your thoughts, your body, your feelings.

People often avoid being alone because it can give space for thoughts and feelings to arise that they would rather not deal with. But it represents a brilliant opportunity to get to know yourself better and find a real sense of inner peace. It's worth investing in your friendship with yourself, because you are one person who'll always be in your life.

Why not try out what it feels like to [be our own best friend?](#)

I'm feeling lonely. What else can I do?

Why bother getting up at 'stupid o'clock' and travelling halfway across Hamburg to go to your 8am statistics lecture that's being recorded for you to watch later on in comfort? That's one way of looking at it – but going to lectures and classes in person, or at least having a coffee with a few others afterwards, is a great opportunity to interact and engage with other people.

Other ideas for managing feelings of loneliness

- Get together with others to be active or get something done. You could become a student representative, join another group on campus, volunteer, organise a games night, or take part in a class or activity – anything from archery to dance.
- Try and accept periods of feeling lonely as a normal part of life, one that everybody experiences at some time.
- Remember that (in the words of Snow Patrol) 'this isn't everything you are'. Think about your talents and resources – what do you really love doing? What gives you a sense of fulfilment?
- Try the practice of [RAIN \(Recognize, Allow, Investigate, Nurture\) in a guided meditation](#).
- Have a go at being your own best friend (see link below).
- Talk to others – friends or family members - about how you're feeling. Being real with other people can create real interactions.
- And you can always turn to the ZSB's counselling service for psychological support.

The Toolbox

Try these exercises: "My own best friend" and "The practice of RAIN"

Have you heard of...

- [Mental Health First Aiders \(MHFA\) \(german page\)](#) ? These are students at HAW Hamburg who have received training in providing help and support to peers who are in crisis or experiencing mental health difficulties.
- [Tara Brach: Radical Compassion. How the Rain Practice Awakens Our Fearless Heart](#)

Or you can meet with one of the student counsellors at the ZSB on a one-to-one basis. Contact the [ZSB team here](#).

Newsletter ZSB

The Student Counselling Office team (ZSB) is there to support you during your studies, no matter what's happening in your life.

In our newsletter, 'On course with the ZSB', we want to give you ideas and information that will help you succeed during your studies.

We wish you inspiration and success!

Impressum

Studierendenzentrum der HAW Hamburg

Zentrale Studienberatung

Stiftstrasse 69, 20099 Hamburg

Telefon: +49 151 72818022

Telefonische Sprechzeit: Mo+Di 9-10 Uhr, Mo+Do 16-17 Uhr

Persönliche Sprechzeit: Mo+Do 11-13 Uhr, Do 14-16 Uhr

E-Mail: studienberatung@haw-hamburg.de

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Newsletter abmelden](#)