

NetzWerk, Verein für Gesundheitsförderung

# Was Alleinsein von Einsamkeit unterscheidet

**VADUZ** Wenn wir an das Wort Einsamkeit denken, dann denken wir oft an Menschen, die zurückgezogen leben. Es ist aber nicht so einfach Einsamkeit zu beschreiben, wie die weiteren Ausführungen zeigen. Zu Beginn ist wichtig, dass wir uns die Begriffe «Alleinsein» und «Einsamkeit» einzeln anschauen. Es gibt viele Menschen, die sehr gut allein sein können und sich dabei sehr wohlfühlen. Sie wohnen oder reisen zum Beispiel allein und sie können das Alleinsein richtig geniessen. Es ist also nicht mit negativen Emotionen behaftet, sondern einfach ein neutraler Seinszustand. Natürlich gibt es auch Menschen, die lieber unter anderen Menschen sind als allein. Dies bedeutet jedoch

nicht, dass sie sich allein einsam fühlen. Der zentrale Unterschied zwischen dem Alleinsein und der Einsamkeit sind die Emotionen. Wer einsam ist, fühlt Emotionen wie Angst, Verlassenheitsgefühle, Isolation oder auch Ausgrenzung. Und diese Emotionen können auch auftreten, wenn die betroffene Person unter Menschen ist. Man kann sich also auch auf einem grossen Fest unter vielen Menschen einsam fühlen. Unter Leute zu gehen, ist also nicht die logische und einfache Lösung gegen die Einsamkeit.

### Symptome von Einsamkeit

Klar abgrenzen kann man das Alleinsein von der Einsamkeit, wenn man sich die Symptome der Einsamkeit ansieht.

Dazu zählen:

- Müdigkeit
- Nervosität und Reizbarkeit
- Rückzug
- Gefühl, leer zu sein
- Niedergeschlagenheit
- Verlust von Interessen
- Probleme einzuschlafen oder durchzuschlafen

### Was kann bei Einsamkeit helfen

Von Bedeutung ist das Gefühl anzunehmen, sich selbst nicht schlecht

zu reden oder sich womöglich die Schuld an der Einsamkeit zu geben. Sobald man erkennt, dass es einen belastet, kann man versuchen, etwas daran zu ändern.

Somit kann man versuchen, sich selbst etwas Gutes zu tun. Dies kann zum Beispiel sein, dass man sich liebevoll eine Mahlzeit zubereitet oder sich das Zuhause gemütlich einrichtet. Oft bereitet man für andere Menschen etwas liebevoll zu, für sich selbst jedoch nicht. Deshalb hilft die Frage, wie würde ich das für einen Menschen machen oder zubereiten, den ich liebe? Und dann machen Sie es genauso auch für sich selber.

Der zweite Punkt ist, dass man einen Sinn sucht für das eigene Leben. Eine Vision, die einen erfüllt oder einen Traum, den man schon lange in sich hegt. Wenn man etwas findet, das einen begeistert und es täglich wiederholt, kann man seinem Ziel näherkommen. So kann man seinem Tag Fülle, Sinn und Inspiration geben.

Abschliessend ist zu erwähnen, dass es hilfreich sein kann, wieder mehr auf Menschen zuzugehen. Es muss nicht eine grosse Reise oder ein grosses Fest sein, auch ein nettes Gespräch mit der Kassiererin kann schon ausreichen.



Einsamkeit kann sehr belastend sein. (Foto: ZVG)

Wenn die negativen Gefühle Überhand ergreifen, wird empfohlen, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Wir stehen Ihnen auch gerne online unter [www.helpchat.li](http://www.helpchat.li) zur Verfügung. (pr)

ANZEIGE

[www.helpchat.li](http://www.helpchat.li) ist ein Angebot des Vereins NetzWerk Liechtenstein

## Inserate

<p><b>ANCOR TREUUNTERNEHMEN REG., Schaan</b></p> <p>Das ANCOR TREUUNTERNEHMEN REG., Schaan, ist mit Beschluss der Inhaberin der Treugeberrechte vom 29. 4. 2021 in Liquidation getreten. Allfällige Gläubiger werden aufgefordert, ihre Ansprüche beim Liquidator anzumelden.</p> <p>Der Liquidator</p>	<p><b>Ascal Aktiengesellschaft, Schaan</b></p> <p>Aufgrund des Beschlusses der ausserordentlichen Generalversammlung vom 23. 4. 2021 ist die Gesellschaft in Liquidation getreten. Der Liquidationsbeschluss ist im Öffentlichkeitsregister eingetragen. Allfällige Gläubiger der Gesellschaft werden hiermit aufgefordert, ihre Ansprüche unverzüglich bei den Liquidatoren anzumelden.</p> <p>Die Liquidatoren</p>	<p><b>BENANI ESTABLISHMENT, Vaduz</b></p> <p>Laut Beschluss der Inhaberin der Gründerrechte vom 21. 4. 2021 ist die Firma BENANI ESTABLISHMENT, Vaduz in Liquidation getreten. Allfällige Gläubiger werden hiermit ersucht, ihre Ansprüche unverzüglich beim Liquidator anzumelden.</p> <p>Der Liquidator</p>	<p><b>Bongert Anstalt (i.L.), Schaan</b></p> <p>Laut Beschluss des obersten Organs vom 27. 4. 2021 ist die Firma in Liquidation getreten. Allfällige Gläubiger werden hiermit ersucht, ihre Ansprüche unverzüglich beim Liquidator anzumelden.</p> <p>Der Liquidator</p>	<p><b>ETABLISSEMENT DEPRAR, Vaduz</b></p> <p>Die Firma ETABLISSEMENT DEPRAR, Vaduz, ist mit Beschluss vom 29. 4. 2021 in Liquidation getreten. Allfällige Gläubiger werden aufgefordert, ihre Ansprüche beim Liquidator anzumelden.</p> <p>Der Liquidator</p>
<p><b>FIB Finanz- und Beteiligungs-Aktiengesellschaft, Vaduz</b></p> <p>Laut Protokoll der a. o. Generalversammlung vom 22. April 2021 tritt die Firma in Liquidation. Allfällige Gläubiger werden hierdurch aufgefordert ihre Ansprüche unverzüglich beim Liquidator anzumelden.</p> <p>Der Liquidator</p>	<p><b>GEUBAU ANSTALT, VADUZ</b></p> <p>Gemäss Beschluss der Inhaberin der Gründerrechte vom 28. 4. 2021 ist die Gesellschaft in Liquidation getreten. Allfällige Gläubiger werden aufgefordert, ihre Ansprüche unverzüglich beim Liquidator anzumelden.</p> <p>Vaduz, 28.04.2021</p> <p>Der Liquidator</p>	<p><b>Halden Immobilien AG, Triesen</b></p> <p>Die Halden Immobilien AG, Triesen, ist mit Beschluss der Generalversammlung vom 15. 4. 2021 in Liquidation getreten.</p> <p>Allfällige Gläubiger werden aufgefordert, ihre Ansprüche unverzüglich beim Liquidator anzumelden.</p> <p>Der Liquidator</p>	<p><b>He Ri Aktiengesellschaft (in Liquidation), Mauren</b></p> <p>Laut Verfügung des Amtes für Justiz vom 17. 3. 2021 ist die He Ri Aktiengesellschaft in Liquidation getreten. Allfällige Gläubiger werden hiermit ersucht, ihre Ansprüche unverzüglich, spätestens jedoch bis zum 21. 5. 2021 beim Liquidator anzumelden.</p> <p>Der Liquidator</p>	<p><b>Infinera Aktiengesellschaft, Schaan</b></p> <p>Aufgrund des Beschlusses der ausserordentlichen Generalversammlung vom 23. 4. 2021 ist die Gesellschaft in Liquidation getreten. Der Liquidationsbeschluss ist im Öffentlichkeitsregister eingetragen. Allfällige Gläubiger der Gesellschaft werden hiermit aufgefordert, ihre Ansprüche unverzüglich bei den Liquidatoren anzumelden.</p> <p>Die Liquidatoren</p>
<p><b>Kresta Anstalt (i.L.), Schaan</b></p> <p>Laut Beschluss des obersten Organs vom 27. 4. 2021 ist die Firma in Liquidation getreten. Allfällige Gläubiger werden hiermit ersucht, ihre Ansprüche unverzüglich beim Liquidator anzumelden.</p> <p>Der Liquidator</p>	<p><b>KRESTAL ANSTALT, Schaan</b></p> <p>Aufgrund des Beschlusses des Gründerrechtsinhabers vom 16. 04. 2021 ist die KRESTAL ANSTALT, Schaan, in Liquidation getreten. Allfällige Gläubiger werden hiermit aufgefordert, ihre Ansprüche unverzüglich beim Liquidator anzumelden.</p> <p>Der Liquidator</p>	<p><b>Mercal Anstalt, Schaan</b></p> <p>Laut Beschluss des Inhabers der Gründerrechte vom 12. 4. 2021 ist die Gesellschaft in Liquidation getreten.</p> <p>Allfällige Gläubiger werden aufgefordert, ihre Ansprüche unverzüglich beim Liquidator anzumelden.</p> <p>Der Liquidator</p>	<p><b>Nagel- &amp; Haarstudio CORINA Anstalt, Schaan</b></p> <p>Die Firma Nagel- &amp; Haarstudio CORINA Anstalt mit Sitz in Schaan ist mit Beschluss vom 16. 4. 2021 in Liquidation getreten. Allfällige Gläubiger werden aufgefordert, ihre Ansprüche beim Liquidator anzumelden.</p> <p>Der Liquidator</p>	<p><b>NEW MATERIALS ESTABLISHMENT, Vaduz</b></p> <p>Laut Beschluss der Inhaberin der Gründerrechte vom 21. 4. 2021 ist die Firma NEW MATERIALS ESTABLISHMENT, Vaduz in Liquidation getreten. Allfällige Gläubiger werden hiermit ersucht, ihre Ansprüche unverzüglich beim Liquidator anzumelden.</p> <p>Der Liquidator</p>
<p><b>Next Work AG, Zürich, Zweigniederlassung, Schaan,</b></p> <p>Laut Beschluss des Verwaltungsrates vom 12. 4. 2021 wurde die Liquidation der Zweigniederlassung beschlossen. Allfällige Gläubiger werden aufgefordert, ihre Ansprüche unverzüglich beim Liquidator anzumelden.</p> <p>Schaan, 19. 4. 2021</p> <p>Der Liquidator</p>	<p><b>Rietacker Anstalt (i.L.), Schaan</b></p> <p>Laut Beschluss des obersten Organs vom 27. 4. 2021 ist die Firma in Liquidation getreten. Allfällige Gläubiger werden hiermit ersucht, ihre Ansprüche unverzüglich beim Liquidator anzumelden.</p> <p>Der Liquidator</p>	<p><b>RIGI Invest Anstalt, Eschen</b></p> <p>Die Firma RIGI Invest Anstalt, Eschen, ist am 30. 4. 2021 in Liquidation getreten. Eventuelle Gläubiger der Gesellschaft werden hiermit aufgefordert, ihre Ansprüche innert 14 Tagen anzumelden. Bis zu diesem Zeitpunkt nicht angemeldete Forderungen können nicht mehr berücksichtigt werden.</p> <p>Der Liquidator</p>	<p><b>ROBIN HOUSE COMPANY LIMITED, Balzers,</b></p> <p>Die Gesellschaft ROBIN HOUSE COMPANY LIMITED, Balzers, ist mit Beschluss der Generalversammlung vom 22. 4. 2021 in Liquidation getreten. Allfällige Gläubiger werden aufgefordert, ihre Ansprüche beim Liquidator anzumelden.</p> <p>Der Liquidator</p>	<p><b>SARDEX LIMITED (i.L.), Vaduz</b></p> <p>Laut Beschluss der ausserordentlichen Generalversammlung der Aktionäre vom 26. April 2021 ist die Gesellschaft in Liquidation getreten. Allfällige Gläubiger werden aufgefordert, ihre Ansprüche unverzüglich beim Liquidator anzumelden.</p> <p>Vaduz, 27. 4. 2021"</p> <p>Der Liquidator</p>
<p><b>SERANDO ESTABLISHMENT, Vaduz</b></p> <p>Laut Beschluss der Inhaberin der Gründerrechte vom 21. 4. 2021 ist die Firma SERANDO ESTABLISHMENT, Vaduz in Liquidation getreten. Allfällige Gläubiger werden hiermit ersucht, ihre Ansprüche unverzüglich beim Liquidator anzumelden.</p> <p>Der Liquidator</p>	<p><b>Stafel Anstalt (i.L.), Schaan</b></p> <p>Laut Beschluss des obersten Organs vom 27. 4. 2021 ist die Firma in Liquidation getreten. Allfällige Gläubiger werden hiermit ersucht, ihre Ansprüche unverzüglich beim Liquidator anzumelden.</p> <p>Der Liquidator</p>	<p><b>THESIS Anstalt in Liquidation, Vaduz</b></p> <p>Auf Grund des Beschlusses des Inhabers der Gründerrechte der THESIS Anstalt vom 18. 3. 2021 ist die Auflösung und Liquidation der Anstalt mit sofortiger Wirkung beschlossen. Allfällige Gläubiger werden aufgefordert, ihre Ansprüche unverzüglich anzumelden.</p> <p>Der Liquidator</p>	<p>Machen Sie sich für den Bergwald stark.  <a href="http://www.bergwaldprojekt.ch">www.bergwaldprojekt.ch</a>                  Spenden: CH15 0900 0000 7000 2656 6</p> <p><b>Im Notfall überall.</b></p> <p>Jetzt Gönner werden: <a href="http://www.rega.ch">www.rega.ch</a></p>	