

## TAGAL I EINSEMD

### SCHWEIGEND IN EINSAMKEIT

Fører den nye samfunnsstrukturen med seg einsemd? Det er lett å slå fast at einsemd er eit personleg problem som råkar den parten det gjeld. Samstundes kan dette vere eit samfunnsproblem, noko vi, som deltakarar i samfunnet, kan engasjere oss for å gjere noko med. Er det noko eg kan gjere, er det noko du kan gjere?

Führt die neue Gesellschaftsstruktur Einsamkeit mit sich? Es ist einfach zu behaupten, dass Einsamkeit ein persönliches Problem ist, das lediglich die betroffene Person angeht. Gleichzeitig kann dies ein Problem der Gesellschaft sein, insofern als dass wir als Teilnehmer dieser Gesellschaft uns engagieren sollten, um irgendetwas damit zu machen. Gibt es irgendetwas, das ich machen kann, und gibt es irgendetwas, was du machen kannst?

Det siste spørsmålet bør vi stille oss med jamne mellomrom, for dette er eit så stort problem i dag at nærast alle kjenner nokon som vert sitjande i einsemd. Det kan vere krevjande å skulle redde heile verda, heilt åleine, men gjer du noko kan det ha alt å seie for honom eller henne du bryr deg om.

Die letzte Frage sollten wir uns regelmäßig stellen, weil dies ein heute so großes Problem ist, dass fast alle jemanden kennen, der einsam ist. Es kann sehr anstrengend sein, die ganze Welt ganz allein retten zu wollen; aber machst du etwas, so kann dies für diejenige oder denjenigen bedeutsam sein, um die oder den du dich sorgst.

Tidlegare var familien eit trygt utgangspunkt, og er framleis det viktigaste for mange. Den moderne tida er prega av individualisme, på godt og vondt. Det er mange føremonar med dette systemet. Alle får realisere seg sjølve, du kan nytte tida di på deg sjølv, for det er lov. Tidlegare kunne ein ikkje gå på trening kvar dag, men no vert bestemor mata av kommunen, og då har ein tid til slikt. Før var ekteskapet turvande, no kan det vere fint.

Früher war die Familie ein sicherer Ausgangspunkt, und ist für viele noch immer der wichtigste. Die moderne Zeit ist auf gute und schlechte Weise von Individualismus geprägt. Es gibt viele Vorteile durch dieses System. Alle können sich entfalten, du kannst Zeit für dich selbst verwenden, weil es zulässig ist. Früher konnte man nicht jeden Tag trainieren, aber nun wird die eigene Großmutter von der Gemeinde versorgt, sodass man genug Zeit für andere Sachen hat. Früher war die Ehe notwendig, nun kann es einfach schön sein.

God økonomi gjev oss nye høve, men nye utfordringar. Alle har råd til kvart sitt hus, men kor kjekt er det å sitje åleine? Generasjonane samhandlar ikkje på same vis som før, for det er få besteforeldre og ugifte tanter på lofta i dei moderne husa.

Eine gute Wirtschaft bietet uns neue Gelegenheiten, aber genauso neue Herausforderungen. Jeder hat genug, um sich ein eigenes Haus zu leisten, aber wie schön ist es, allein darin zu sitzen? Die Generationen haben heute nicht so viel mit einander zu tun wie früher, weil es kaum noch Großeltern und unverheiratete Tanten im Dachgeschoss des modernen Hauses gibt.

Eg ynskjer meg ikkje attende i tida som ho var, men vi må verte flinkare til å korrigere eller kompensere for dei ulempene som kjem frå den snøgge utviklinga. Generelt er mykje vesentleg betre, men ikkje alt, og ikkje for alle. Nokre taper alltid.

Ich wünsche mir nicht vergangene Zeiten zurück, aber wir müssen beflissener sein, die Herausforderungen der rasanten Entwicklung auszugleichen und zu korrigieren. Im Allgemeinen ist einiges wesentlich besser geworden, aber nicht alles, und nicht für alle. Einige werden immer verlieren.

Einsemd vil lettast råke studentar, ugifte og eldre folk. Studentane må flytte frå heimstaden for å studere, og har ofte lite eller ingen familie på den nye studiestaden. Dei ugifte bur stort sett åleine, og manglar ein eigen familie. Eldre folk, gjerne enker og enkemenn, kan ofte ha etterkomarar, men dei kan bu langt borte, eller dei kan ha meir enn nok med seg sjølve.

Einsamkeit betrifft vor allem Studenten, unverheiratete und ältere Menschen. Die Studenten müssen oft von der Heimat wegziehen und haben oft kaum oder gar keine Familie in der neuen Studienstadt. Unverheiratete wohnen meist allein und haben keine eigene Familie. Ältere Leute, vor allem Witwen und Witwer, haben in den meisten Fällen Nachkommen, aber diese wohnen unter Umständen weit entfernt oder haben mehr als genug mit sich selbst zu tun.

Å vere einsam kan vere fysisk, at du korkje ser eller høyrer folk på ei stund. På den andre sida kan ein vere saman med folk, utan at ein kjenner seg inkludert som ein naturleg i gjengen. Det gjer vondt å kjenne på ei kjensle av einsemd, og det står ikkje godt til det "perfekte livet", det alle ynskjer å leve. Alle har vi trong for å verte sett og å kjenne oss inkluderte, berre kjenn etter sjølv. Vi må lære oss å sjå dei som treng oss, for dei veit det, men torer ikkje å seie eller å vise det.

Einsam zu sein, kann geradezu spürbar sein, wenn man andere Menschen eine Weile weder sieht noch hört. Andererseits kann man unter Leuten sein, ohne dass man sich inkludiert und als ein natürlicher Teil der Versammlung fühlt. Es kann schmerzhaft sein, das Gefühl von Einsamkeit zu erleben, und es passt nicht besonders gut zu dem «perfekten Leben», das alle leben wollen. Wir alle haben das Bedürfnis, gesehen zu werden und uns inkludiert zu fühlen. Spür einfach in dich selbst hinin. Wir müssen lernen, die Leute, die uns brauchen, zu sehen, weil sie das Bedürfnis kennen, aber sich nicht trauen, es zu zeigen oder es auszusprechen.

Om du kjenner godt etter, så trur eg du skal sjå at dei aller fleste har ein dei kan og bør hjelpe. Korleis er det med enkjefrua på grannegarden, den ugifte kollegaen, den venen du så sjeldan hugsar, gamle tante Olga eller deg sjølv? Smil, sei hei, spør korleis det står til, svar i telefonen, ring sjølv, og porto har du råd til. For mange er det meir enn godt nok om ein berre gjer noko lite. Det handlar om å verte sett, som den ein er, og med dei ressursane ein har.

Wenn du das gut nachempfinden kannst, glaube ich, wirst du sehen, dass die meisten einen haben, dem sie helfen könnten und helfen sollten. Wie ist das mit der Witwe auf dem Nachbarbauerhof, der unverheirateten Kollegin, dem Freund, an den du dich so selten erinnerst, die alte Tante Olga oder dir selbst? Lächle, begrüße, frage, wie es geht, geh ans Telefon, ruf selbst an, und das Porto kannst du dir auch leisten. Für die meisten ist es besser als nichts, wenn du irgendetwas Kleines macht. Es geht darum, so gesehen zu werden, wie man ist, und mit den Ressourcen, die man hat.

Alle er ikkje einsame, men fleire enn vi trur. Einsemd gjer stor skade, men let seg ofte lett bøte. Alt for store ressursar vert øyde på grunn av einsemd. Hjelp dei du kan og dei du bør.

Es sind nicht alle einsam, aber mehr als wir glauben. Einsamkeit verursacht große Verletzungen, lassen sich aber meistens einfach büßen. Viel zu viele und große Ressourcen gehen aufgrund von Einsamkeit verloren. Hilf denjenigen, denen du helfen kannst und denjenigen, denen du helfen solltest.

Einsemda kan vere nær deg, eller hjå deg!

Die Einsamkeit kann in deiner Nähe sein oder bei dir selbst!

Tekst av stud. jur. Dag Henrik Nygård

Text von Dag Henrik Nygård, Student der Rechtswissenschaften