

Wege aus der Einsamkeit



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder
ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen
sind
ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Copyright 2011 - Carlos Heklotos

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Wie ist Einsamkeit?	5
Stellen Sie sich doch einfach mal vor	8
Die drei Phasen der Einsamkeit.....	9
Was macht uns so empfänglich für Einsamkeit?	10
Welche Faktoren begünstigen Einsamkeit?	11
Warum sind Menschen einsam?	14
Die Symptome der Einsamkeit.....	16
Das klassische Einsamkeitsprofil.....	17
Ursachen bekämpfen.....	21
Werden Sie endlich aktiv!.....	25
Erste Hilfe gegen Einsamkeit.....	35
Test: Bin ich schon einsam?	47
Schlusswort	49

Vorwort

Elf Millionen Singles in Deutschland

Millionen Menschen in Deutschland sind einsam und leiden darunter. Allein elf Millionen Singles gibt es bei uns. Das sind etwa 15 Prozent der Bevölkerung. Nicht alle von ihnen sind zwar einsam, aber wollen zunächst einmal alleine leben. So gesehen ist das Alleinsein eine bewusste Lebensentscheidung, etwas Gewolltes. Menschen können oder wollen sich nicht arrangieren. Sie leben einerseits zwar so, wie sie es wollen – ohne Kompromisse. Dann fällt ihnen aber auch die Decke auf den Kopf.

Andere Menschen sind mit ihrem Job verheiratet, stoßen dann aber in eine Leere, die sie wiederum auch nicht wollten. Es ist wie so oft im Leben: Man kann nicht alles haben. Vielen Menschen ist die selbst gewählte Einsamkeit aber immer noch lieber als Rücksicht zu nehmen. Sie merken oft nicht, dass Einsamkeit sie auch krank macht.

Mit einem Zitat oder geflügeltem Wort des Aphoristikers Alfred Polgar kann man die Situation des Einsamen treffend beschreiben: „Wenn Dich alles verlassen hat, kommt das Alleinsein. Wenn Du alles verlassen hast, kommt die Einsamkeit.“

Dahinter steckt folgender Gedanke: Einsam werden wir von selbst. Wir machen uns einsam, indem wir alle sozialen Kontakte abbrechen oder nicht mehr pflegen. Kein Mensch ist von Natur aus einsam, selbst nicht einmal der Mensch im Rollstuhl. Einsam zu sein macht richtig krank. „Mein Freund, die Flasche“ kann eine Folge sein. Andere sind Depression, Verwahrlosung, ungesunde Lebensführung. Insbesondere alte Menschen vereinsamen schnell, wenn dann auch noch körperliche

Gebrechen dazu kommen. Sie gehen kaum noch raus, schaffen sich dann eine Scheinwelt von Fernsehen, Anzeigenblättchen und Prospekten, mit der sie sich arrangieren. Insbesondere bei Singles sieht man oft einen fatalen Kreislauf: Einsame Menschen greifen zur Flasche oder verfressen ihren Kummer, werden immer unansehnlicher und finden dann auch kaum noch Kontakte. Sie fühlen sich so unattraktiv, dass sie sich auch kaum noch unter Menschen wagen.

Dabei muss man zwischen Alleinsein und Einsamkeit sehr genau unterscheiden. Alleinsein kann von Zeit zu Zeit durchaus gut sein, und es ist auch notwendig – um sich zu sammeln, kreativ aufzutanken und im Wechselspiel von Distanz und Nähe neue Kraft zu schöpfen. Das kann einer Beziehung zum Beispiel wieder neuen Schub und Kraft geben. Wenn das Alleinsein jedoch schmerzt und eher ungewollt ist, dann sollte man hellhörig werden und dagegen etwas Wirkungsvolles unternehmen.

Einsamkeit und ihre verheerenden Folgen müssen jedoch nicht sein. Wer rechtzeitig die Signale erkennt, kann etwas dagegen tun. Aber auch Menschen in Einsamkeit finden selbst wieder heraus. Dazu muss man nur einige grundlegende Dinge ändern. Was zu tun ist, um Wege aus der Einsamkeit zu finden, zeigt diese eBook hier auf.

Tipp: Zu diesem eBook gehört ein begleitendes Web-Portal mit weiterführenden Informationen und Links zum Thema "Wege aus der Einsamkeit". Mit einem Klick auf den folgenden Link gelangen Sie zum kostenlosen [Web-Portal "Wege aus der Einsamkeit" \(Hier klicken\)](#).

Wie ist Einsamkeit?

Kennen Sie Einsamkeit? Dazu muss man ihre Auswüchse einmal sehr deutlich beschreiben. Es fängt damit an, dass man seine Wohnung kaum noch verlässt. Man richtet sich so ein, dass alles zum täglichen Leben da ist. Die Notwendigkeit rauszugehen, entfällt also. Umso schwerer fällt es einem auch, sich von seinen vier Buchstaben zu erheben und nach draußen zu gehen. In seinen eigenen vier Wänden ist man ungestört in seiner Intimsphäre. Ungebetene Gäste muss ich nicht reinlassen, kann sie abweisen.

Übrigens, manche Einsame stellen sogar die Klingel ab. Oft entsteht dann ein Prozess bis zur vollkommenen Verwahrlosung. Man räumt immer seltener auf, wäscht sich nur noch selten. Das Duschbad findet nur noch einmal in der Woche statt, wenn überhaupt. Gereinigt wird die Wohnung selten. Vorhänge sind verschlossen. Die Schmutzwäsche stapelt sich genauso wie das dreckige Geschirr. Gekocht wird kaum noch. Die Ernährung wird einseitig. Alkohol kommt hinzu, außerdem extremer Zigarettenkonsum. Man wundert sich manchmal an der Supermarktkasse, wie unscheinbare Frauen mittleren Alters Flachmänner und andere harte Alkoholika neben Chips, Erdnüssen und wenig gesunden Lebensmitteln übers Band schieben.

Schnell sind die Flaschen verstaut. Der Kopf ist eingezogen in den Mantel, kein Blick nach links oder rechts, schnell weg aus dem Kaufhaus. Bloß keine Kontakte eingehen. Das sind die seltenen Ausflüge von Einsamen in die Öffentlichkeit zum Nachschubfassen. Noch anonym geht's am Büdchen. Dann wird eine Plastiktüte mit Leergut unauffällig und schnell über die Theke geschoben: „Bitte einmal wieder auffüllen!“ Einsame sitzen dann zu Hause, und am Ende gefällt ihnen nicht einmal mehr das Fernsehprogramm. Was sollen sie

auch tun? Planlos sitzen sie im Sessel, schauen an die Decke, die ihnen auf den Kopf fällt. Nichts gefällt mehr. Alles ist schrecklich, sinnlos, planlos. Völlig unkontrolliert greifen sie in den Kühlschrank, was sollen Sie auch sonst tun. Ein Buch lesen? Über die ersten Seiten kommen sie kaum hinaus. Dann der Griff zum Boulevardblatt, in dem sie sich schnell nur die Bilder ansehen. Sie fühlen sich schlecht, wollen schnell ins Bett. Manche decken sich mit Schlaftabletten ein. Dann können Sie wenigstens für einige Stunden ihren öden Alltag hinter sich lassen und in den künstlichen Schlaf abtauchen. Ihre Bude stinkt, weil sie kaum noch gelüftet wird. Solche Menschen leiden echt unter ihrer Einsamkeit, weil alles so sinnlos erscheint. Sie wissen manchmal nicht mehr, was sie noch tun sollen. Alles ist so schwer, selbst das Aufstehen aus dem Bett. Sie haben oft nur einen Freund: das maßlose Essen und Trinken. Einsame bekennen frank und frei: Wenn ich morgens üppig frühstücke, dann fühle ich mich richtig wohl. Wenn ich sonst schon nichts habe, ist das Frühstück mein bester Freund. Man gönnt sich was und auf jeden Fall zu viel. Das üppige Frühstück ist ein Ersatz für ausgefallene soziale Kontakte, für die Langweiligkeit in der Einsamkeit. Das Frühstück ist der Glanzpunkt des Tages, und den zieht man voll in sich rein.

Erkennen Sie sich vielleicht auch in diesem „Krankheitsbild“? Geht es Ihnen auch so, dass Ihnen manchmal die Decke auf den Kopf fällt? Sind Sie antriebsschwach, lustlos und fällt Ihnen nichts mehr ein? Machen Ihnen viele Dinge wie ein Buch zu lesen oder auszugehen keinen Spaß mehr? Fangen Sie so langsam an zu verwahrlosen, indem Sie sich nicht mehr ausreichend pflegen? Dann sollten bei Ihnen die Alarmglocken klingeln. Sie sind auf dem besten Weg in die Einsamkeit. Und das ist gefährlich. Sie geben sich selbst auf und ziehen sich immer mehr aus dem Leben um Sie herum zurück. Sie müssen solche Warnsignale rechtzeitig erkennen, bevor Sie ohne fremde Hilfe da nicht mehr rauskommen. Denn Einsamkeit kann im Endstadium sozusagen

grausam sein. Sie werden depressiv, vielleicht sogar tablettenabhängig bis hin zu selbstmordgefährdet. Am Ende haben Sie zu gar nichts mehr Lust und zappen sich gar lustlos durchs Fernsehprogramm. Ihnen fehlt jeder Antrieb. Sie vergammeln immer mehr, werden total unansehnlich, fett und aufgedunsen. Ihre Gesundheit verschlechtert sich immer mehr. Sie verlieren Ihre letzten Kontakte.

Wollen Sie das wirklich? Manchmal will man ja seine Ruhe haben und von niemandem gestört werden. Das ist auch zwischendurch mal ok. Manche nennen das auch ein kreatives Alleinsein, eine Auszeit. Dann sammelt man sich wieder und spinnt neue Ideen. Viele Menschen brauchen einen freien Kopf für neue Ideen, eben das Alleinsein, um Kreatives zu schaffen. Ein Maler zum Beispiel kann kaum jemanden um sich herum ertragen – es sei denn ein Modell –, wenn er ein neues Werk erschafft. Vor allem Künstler und kreative Köpfe schöpfen im Alleinsein neue Kraft. Doch dann, wenn die Idee geboren oder das Gemälde entstanden ist, muss auch wieder gut sein. Spätestens dann ist wieder Kontakt angesagt, raus aus der schöpferischen Einsamkeit. Wer das nicht unterscheiden kann, sondern in seinem Alleinsein verharrt, kippt um in die Einsamkeit. Es gibt auch solche Fälle, in denen dann die Gier nach immer neuen Objekten und Projekten einen nicht mehr los lässt. Einsame Künstler und Kreative gibt es zur Genüge. Deshalb ist es wichtig, dass nach einer zurückgezogenen Schaffensphase auch wieder Offenheit einkehrt – fürs Leben, für die Anteilnahme, für den Kontakt. Dass dann auch wieder in Gesellschaft gefeiert wird.

Stellen Sie sich doch einfach mal vor ...

Wie schön könnte es sein, Party zu machen oder mit einer Freundin gut essen zu gehen? Mit der Familie in Urlaub zu fahren und an den schönsten Stränden zu faulenzen? Wäre es nicht toll, mit guten Freunden zu plaudern? Wie herrlich könnte es sein, einen lustigen Abend in Gesellschaft zu verbringen? Sie könnten geilen Sex mit Ihrer Traumfrau haben. Wonach ist Ihnen? Mal wieder zu tanzen oder Skat zu spielen, mit Freunden anspruchsvoll zu reden und auch zu streiten oder Schach, Tennis, Golf zu spielen oder einen Grillabend zu veranstalten? Es gibt so viele schöne Dinge im Leben: die Natur, nette Menschen, verrückte Abenteuer und vieles mehr. Das Leben kann so schön sein. Sie träumen doch gerne, also malen Sie sich einmal aus, was Sie gerne mal wieder machen würden oder was sie sich in Ihren Träumen schon immer vorgestellt haben: eine Luxusreise, ein Traumauto, ein schönes Haus. Wenn Sie also nicht einsam wären, dann gäbe es zahlreiche aufregende Dinge, die Sie unternehmen könnten. Was entgeht Ihnen alles in der Einsamkeit? Es ist immer auch eine Abwägung zwischen dem rein egoistischen Alleinsein ohne Rücksichtnahme und der spannenden Zweisamkeit. Das Alleinsein hat gewiss auch seine Vorteile. Aber viel besser sind doch die Vorteile von Gesellschaft, Kommunikation und „Action“. Im Alleinsein verpassen Sie wirklich spannende Situationen und die echt angenehmen Dinge. Ihnen entgeht ein wirklich gutes Leben. Sie verzichten auch auf Gesundheit, denn Kontakte beleben anstatt allein zu verkümmern. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass gut gelaunte Menschen gesünder leben, Abwehrkräfte gegen Krankheiten entwickeln und vor allem ein gutes Gemüt haben. Sie finden so viele Helfer, die Sie von Sorgen und Stress ablenken. Sie verpassen auch sportliche Aktivitäten, die Sie fit und attraktiv halten. Sie sind motiviert und meistern Ihre Aufgaben im

Beruf besser. Überlegen Sie doch einmal folgendes: Aus Ihrer Einsamkeit heraus gehen Sie in Ihren Job. Meinen Sie, dass Sie dann gut arbeiten können? Wenn Sie aber ein Date mit einer hübschen Frau hatten, gehen Sie doch am nächsten Tag ganz anders motiviert an Ihre Arbeit. Sie sind erfolgreich und anerkannt. Menschen bewundern Sie, haben Achtung vor Ihnen. Sie sind attraktiv, haben mehr Chancen und können sich aussuchen, was Sie wollen und wen. In Einsamkeit verpassen Sie so viel. Überlegen Sie es sich doch einmal wirklich!

Die drei Phasen der Einsamkeit

Einsamkeit ist nicht spontan da, sondern entwickelt sich allmählich. Man hat drei Phasen der Einsamkeit festgestellt.

1. Es fängt mit einer momentanen, vorübergehenden Einsamkeit an. Die Gefühle der Einsamkeit dauern nur für eine kurze Zeit an. Betroffene reagieren damit auf äußere Umstände, zum Beispiel auf einen Umzug, den Auszug der Kinder, auf einen Krankenhausaufenthalt, auf den Tod eines Angehörigen oder auf einen Jobverlust. Solche Ereignisse lösen den Abbruch des Kontaktes mit anderen uns vertrauten Personen aus. Diese Phasen sind nicht grundsätzlich schädlich. Sie können auch hilfreich sein, sich an neue Umstände anzupassen. Diese Art von Einsamkeit deutet oft eine Veränderung im Leben an. Aber eine solche Phase kann auch eine kreative Auszeit bedeuten.
2. Phase zwei ist der langsame Rückzug. Die Einsamkeit wird Zug um Zug unser ständiger Begleiter. Kontakt aufzunehmen und uns mit anderen Menschen zu unterhalten, fällt uns zunehmend

schwer. Wir vernachlässigen das und verlernen dabei auch zu lächeln, über Alltägliches zu reden und uns auch über Kleinigkeiten zu freuen.

3. In Phase drei wird die Einsamkeit schon chronisch. Einsamkeitsgefühle halten über Monate und Jahre an. Langsam versteinert der Mensch. Fähigkeiten, Kontakt aufzunehmen oder aufrecht zu erhalten, für andere attraktiv zu sein, auch Anerkennung anzunehmen oder zu geben, sind ganz weg. Anderen fällt es immer schwerer, mit uns noch etwas anzufangen. Dann fühlen wir uns abgelehnt und unattraktiv. Wir verlieren mehr und mehr das Vertrauen in alle unsere früher so gut funktionierenden Fähigkeiten. Nun ziehen wir uns ganz zurück. Auch werden wir gereizt und anderen gegenüber immer giftiger – im Alter beginnt die so genannte Altersaggressivität.

Was macht uns so empfänglich für Einsamkeit?

Ganz bestimmte negative Einstellungen machen uns für Einsamkeitsgefühle sehr empfänglich. In wissenschaftlichen Studien hat man herausgefunden, dass Einsame glauben, nicht liebenswert zu sein. Sie haben das Gefühl, unbedingt einen Partner zu brauchen, um glücklich zu sein. Einsame Menschen haben Angst vor Ablehnung. Ja, sie suchen extrem Anerkennung, und dabei warten Sie ständig auf die Initiative anderer, ihnen Zuspruch und Lob zu geben. Sie fürchten nämlich das Risiko, Anerkennung nicht zu bekommen, wenn sie danach aktiv suchen. Oft wirken Einsame nach außen auch arrogant. Kein

Mensch scheint ihnen wirklich gut genug zu sein, was natürlich auch das Austeilen von Lob erschwert.

Man Menschen in Einsamkeit einmal über den umgekehrten Weg betrachten: Wie fühlen sich Menschen, die nicht einsam sind? Sie sind mit sich selbst und allein zufrieden und stehen in Kontakt zu anderen Menschen. Folgende Einstellungen bestimmen sie: Sie nehmen sich selbst erst einmal positiv an. Sie glauben, anderen Menschen etwas geben zu können. Sie haut es auch nicht um, wenn andere Menschen sie ablehnen und ihre Schwächen erkennen. Und Sie können im Gegenzug auch andere Menschen mit deren Schwächen akzeptieren. Bei dieser Definition wird deutlich, was den Einsamen fehlt und wo sie ansetzen können, sich selbst zu ändern und aus ihrer Einsamkeit wieder herauszukommen. Dazu braucht man keine Mediziner, Psychologen und andere Spezialisten. Sie können das selbst trainieren und sozusagen im Selbstversuch erst einmal starten. Dann wird sich vieles schon ändern.

Welche Faktoren begünstigen Einsamkeit?

Es gibt eine Reihe von Faktoren, die eine Einsamkeit begünstigen. Sie geben teils Ansatzpunkte für Hilfen. Manche Dinge wie der Wohnort sind aber nur schwer zu verändern. Doch manchmal muss man auch hier die Reißleine ziehen, wenn man auf dem Dorf total vereinsamt und mehr Möglichkeiten in einer Stadt sieht. Manchen ist das oft allzu familiär (jeder kennt jeden, das Dorfradio treibt manchmal merkwürdige Beobachtungsblüten). Aber auch der anonyme Moloch einer Großstadt kann vereinsamen. Es kommt auch immer auf eine praktikable Erreichbarkeit zu Verwandten an.

- Wir haben elf Millionen Singles in Deutschland. Jede dritte Ehe zerbricht und hinterlässt erst einmal zwei alleinstehende Menschen.
- Natürlich leben mehr Menschen in der Großstadt als auf dem Lande. Eine City ist immer auch anonym mit Hochhäusern, Plattenbauten und Unpersönlichkeit. Dort, wo Massen unterwegs sind, schwimmt man mit. Städte verwahrlosen auch eher als die gepflegten Dörfer und Kleinstädte. Soziale Kontrolle ist in Dörfern und Kleinstädten, auf dem Land besser organisiert. Man passt aufeinander auf. In Großstädten interessiert kaum jemanden, was der Nachbar macht. Oft reißt auch der Kontakt zu Angehörigen ab, wenn man in die City zieht.
- Unsere Lebenserwartung steigt. Früher oder später stirbt der Partner sozusagen weg, und ein Teil steht alleine da – meistens sind es die Frauen. Die haben nämlich eine höhere Lebenserwartung. Man trifft also mit zunehmendem Alter auf mehr alleinstehende Frauen. Und wer will sich dann schon noch neue Kontakte suchen. Das fällt schwer, zumal man nach langer Zweisamkeit wohl kaum so schnell aus seiner Einsamkeit wieder raus will.
- Erfolg und Leistung bestimmen in unserer Gesellschaft das Leben. Die Menschen denken dabei zunächst einmal an sich selbst. Sie setzen sich immer mehr Ziele: Karriere, Anerkennung, Geld, Aufstieg. Wo bleibt da die Zeit zur Bildung einer Partnerschaft oder von Freundschaften, Kontakten? Auch Frauen ziehen immer häufiger Karriere der Familie mit Kindern vor. Nachwuchs bremst sie aus. Und es wird unserer Gesellschaft ja auch immer öfter

suggeriert: Frauen in Führungspositionen, ja sogar von einer Quote ist die Rede. Man vernachlässigt oft gar Gedanken auf Partnerschaft. Sie sind eher hinderlich. Also steht man allein dar.

- Ja, man muss es so sagen: Der Computer trägt viel zur Einsamkeit bei. Er erschwert reale soziale Kontakte. Virtuelle soziale Netzwerke bleiben am Ende doch anonym. Ok, man kann sich weltweit schnell austauschen und sogar mit Webcam und Mikro wie mit einem Bildtelefon kommunizieren. Konferenzschaltungen über verschiedene Kontinente hinweg verbinden uns im Beruf mit unzähligen Menschen weltweit. Aber sie sind nicht real, greifbar. Der persönliche Händedruck, der Blick in die Augen, die Reaktion sagen mehr als noch so viele Cyber-Kontakte. Und eine ganz andere Sprache zwischen den Menschen entwickelt sich: kurz, knapp, abgehackt und in eigenartigen Kürzeln wie „lg“ = liebe Grüße. Das muss man erst einmal verstehen. Diese Art von moderner Kommunikation raubt uns die Fähigkeit, miteinander zu sprechen und aufeinander zuzugehen oder einzugehen.
- Vereine haben es immer schwerer, weil es offensichtlich unmodern geworden ist, sich in ihnen zu engagieren, geschweige denn ehrenamtliche Aufgaben wie bei der Feuerwehr oder dem Technischen Hilfswerk zu übernehmen. Gerade bei der jungen Generation ist es uncool, in einen Sportverein zu gehen. Und oft bemerkt man auch eine große Fluktuation, wenn die ersten partnerschaftlichen Freundschaften entstehen.
- Zwei Trends in Deutschland sind besorgniserregend: Wir haben immer mehr Alleinerziehende und berufstätige Elternpaare. Es

bleibt also wenig Zeit für die Kommunikation mit den Kindern. Dem Nachwuchs fehlt das Erlernen sozialer Kommunikation in der Familie. Auch können Eltern ihren Kindern nur schwer ein Gefühl von Geborgenheit vermitteln, angenommen zu werden. Was passiert? Die Kinder flüchten in den Computer oder rutschen in zweifelhafte Cliquen ab. Sie lernen nicht, reale zwischenmenschliche Kontakte zu knüpfen.

- Wer sich selbst nicht liebt, kann auch andere nicht wirklich mögen. Wir haben in unserer Gesellschaft mangelnde Selbstliebe und brauchen andere, um uns ein Gefühl dafür zu geben, liebenswert zu sein. Doch Einsame können oft wenig damit anfangen und nehmen es nicht an („Wie kann mich jemand überhaupt mögen?“).

Mehr Infos? Zu diesem eBook gehört ein begleitendes Web-Portal mit weiterführenden Informationen und Links zum Thema "Wege aus der Einsamkeit". Mit einem Klick auf den folgenden Link gelangen Sie zum kostenlosen [Web-Portal "Wege aus der Einsamkeit" \(Hier klicken\)](#).

Warum sind Menschen einsam?

Es gibt so viele Gründe für die Einsamkeit. Ganz häufig ist es ein einschneidendes Ereignis wie der **Verlust des Partners**. Betroffene ziehen sich zurück und wollen einfach zunächst mal nur allein sein. Das ist auch gut so. Man muss Abschied vom Partner immer auch verarbeiten. Dabei ist es grundverkehrt, sich von einer Partnerschaft gleich in die nächste zu stürzen. Solange das Alte nicht verarbeitet ist,

vergleicht man den Neuen immer mit dem, was man gehabt hatte. Das kann also nicht gut funktionieren. Auch **Trauerarbeit** gehört dazu. Aber auch der **Verlust eines Arbeitsplatzes** kann zunächst einmal zur Zurückgezogenheit führen. Die Schmach möchte man nicht unbedingt mit anderen teilen, sondern erst mal mit sich selbst ausmachen.

Es gibt auch Menschen, die einfach **Angst** vor Kontakten haben. Soziale Phobie nennt man das oder Klaustrophobie. Bei der sozialen Phobie hat der Mensch Angst davor, von anderen abgelehnt zu werden – und deshalb versucht er erst gar keinen Kontakt. Umgekehrt traut er sich nicht in Menschenansammlungen oder in enge Räume, auf von Menschen überfüllte Plätze. Angst bestimmt ihr Leben, und so gehen sie kaum noch raus, bleiben lieber alleine zu Hause und vereinsamen dabei schließlich ganz. Es gibt aber auch die **bequeme** Variante, in der **faule Typen** einfach ihren Arsch nicht mehr hoch kriegen, um es einmal deutlich zu sagen. Sie sitzen lieber mit Chips und Bier im Arm auf der heimischen Couch und lassen sich vom Fernsehprogramm und Videos berieseln. Es ist die selbstgewählte Isolation, nicht die des Einsiedlers, der innehält, wohl eher die des bequemen Faulenzers. Manche fühlen sich in dieser Rolle zunächst wohl. Dann aber beginnt ein nur schwer wieder zu verlassender Kreislauf: Man vernachlässigt soziale Kontakte; schüttet sich mit ungesundem Essen zu; wird unattraktiv, immer fatter; pflegt sich kaum noch; Krankheiten stellen sich ein – und dann geht das Geheule los: Keiner mag mich mehr, ich werde von allen abgelehnt, also ziehe ich mich ganz zurück. Klar, wenn ich diesen Kreislauf erst einmal selbst lostrete, komme ich auch nur noch schwer wieder hinaus. Weitere Gründe sind **Krankheit, mangelnde Mobilität, sozial schwierige Situation** wie **Geldknappheit** oder **psychische Probleme**. Es gibt natürlich auch **masochistisch** veranlagte Menschen, die sich selbst einfach Leid

zufügen, quälen wollen. Für die ist die Einsamkeit ein Mittel. Sie bestrafen sich damit selbst. Andere verletzen sich selbst. Man kann die Liste der Gründe für die Einsamkeit hier noch weiter fortsetzen.

Die Symptome der Einsamkeit

Wie äußert sich Einsamkeit, an welchen Symptomen kann man sie festzurren? Einsamkeit ist keine Krankheit, die man mit einer Blutanalyse genau definieren kann. Auch weder Röntgenaufnahmen noch Ultraschalluntersuchungen können uns hier weiterbringen. Man kann Einsamkeit aber ähnlich wie psychische Erkrankungen anhand von typischen Symptomen, die die Betroffenen selbst äußern, näher einkreisen. So weiß man heute klar, dass sich Einsamkeit in Gedanken, Gefühlen, körperlichen Reaktionen und dem Verhalten der Einsamen niederschlägt.

1. **Gedanken:** Die Gedanken der einsamen Menschen kreisen darum, nicht liebenswert zu sein, abgelehnt zu werden, nicht attraktiv zu sein, unbedingt einen Partner oder Freunde zu benötigen, alleine nicht leben zu können, anderen Menschen nicht trauen zu können, dass das Leben nicht mehr lebenswert ist und dass andere Menschen ganz bestimmte Verhaltensmuster und Eigenschaften haben müssen.
2. **Gefühle:** Einsame haben Angst vor Ablehnung, Unsicherheit, Scham, Minderwertigkeitsgefühle, Wut, Trauer, Verzweiflung, Selbstmitleid, Depression, Erstarrung und Unfähigkeit, Gefühle auszudrücken.

3. **Körperlichen Reaktionen:** Einsame stehen unter Anspannung, haben Schlafstörungen, psychosomatische Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, eine Schwäche des Immunsystems, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und andere Schmerzen, haben eine Suchtmittelabhängigkeit (Tabletten, Alkohol, Nikotin) und ihre Mimik erstarrt.
4. **Verhalten:** Einsame neigen manchmal zum Selbstmordversuch, lassen in ihren Kommunikationsfähigkeiten nach, meiden soziale Situationen und ziehen sich zurück, zeigen ein arrogantes, sarkastisches oder auch aggressives Verhalten gegenüber anderen und manchmal versuchen sie, ihre Einsamkeitsgefühle durch Alkohol, Drogen oder Psychopharmaka zu dämpfen.

Das klassische Einsamkeitsprofil

Abgesehen von der plötzlichen Einsamkeit durch Tod eines nahen Verwandten oder durch andere unvorhergesehene Ereignisse ist der Weg dorthin immer auch ein schleichender Prozess. Er spielt sich so oder ähnlich immer fast gleich ab:

- Es kriselt in der Beziehung. Langeweile kehrt ein. Man verspürt Lust auf Veränderung oder Abwechslung.
- Der Job ist stressig oder gar in Gefahr. Anerkennung und Selbstbestätigung rücken in den Hintergrund. Es wird langweilig. Aufstiegsmöglichkeiten bleiben mehr und mehr aus.

- Es folgen der erste Seitensprung und der nächste, bis man irgendwann damit auffällt.
- Danach steht meist die Trennung an oder jahrelanger Streit, weil man sich wegen der Kinder (noch) nicht trennen will. Doch irgendwann geht die Beziehung doch in die Brüche.
- Man ist zum ersten Mal nach Jahren wirklich alleine.
- Gereiztheit setzt ein, die sich auch auf andere Lebensbereiche überträgt. Unzufriedenheit mit sich und der Welt macht sich breit. Man macht sich dadurch nicht gerade beliebt.
- Soziale Kontakte brechen weg, weil sie nicht mehr gepflegt werden.
- Alleinsein und Einsamkeit verstärken sich.
- Ersatzfelder wie Alkohol, Nikotin oder das Internet müssen her.
- Der Alleinstehende vergammelt immer mehr, weil er sich auch nicht mehr pflegt.
- Man wird weniger attraktiv. Die Einsamkeit verfestigt sich.
- Wenn jetzt auch noch der Job endgültig verloren geht, befindet man sich in einem schier tödlichen Kreislauf. Man kann es wie bei Krankheiten ein metabolisches Syndrom nennen: Erst kommt das Übergewicht, dann der Bluthochdruck, dann Diabetes, schließlich Arterienverengung durch Fett-/Kalkablagerungen. Dann streiken die Kniegelenke, Rückenschmerzen kommen. Man hat einfach alles, wobei jede Krankheit für sich genommen schon

problematisch ist. Aber Folge der einen Krankheit ist wiederum eine andere, und die wiederum Folge einer weiteren. Jede für sich genommen verkürzt das Leben. Insofern ist das metabolische Syndrom eine sich erheblich potenzierende Krankheit mit geringer Lebenserwartung. Wenn man dann noch gegen jedes Wehwehchen Pillen schluckt, belastet man zusätzlich Nieren und Leber. Genauso ist jedes einzelne Symptom der Einsamkeit eine Perle in der Kette von Gründen für Einsamkeit, bis die Kette schließlich so schwer wie Blei am Hals hängt, dass man nicht mehr hoch kommt und sich am Ende selbst aufgibt.

- Es folgen depressive Gedanken, man gibt sich auf, arrangiert sich mit der Einsamkeit, hat das Internet als virtuellen Freund bzw. als virtuelle Kontakte zur Außenwelt.
- Aus dem „nur“ Alleinsein ist Einsamkeit geworden. Folge: gesundheitlicher Absturz, Gefühle von Nutz- und Sinnlosigkeit, Gedanken über das eigene Ende, keine Ziele, Wünsche, Träume mehr. Selbstmordgedanken setzen ein. Man gönnt sich noch schnell was wie Alkohol, Nikotin oder TV-Berieselung - ja, findet die Situation dann auch noch schön. Keiner stört einen, man hat endlich seine Ruhe, seinen Frieden und kann sich gehen lassen wie man will.
- Häufig entstehen solche Profile aus einer gewissen Haltlosigkeit im Leben heraus. Irgendwann verliert man den Sinn und Ehrgeiz. Das kann dem passieren, der durch einen Unfall zum Frührentner verdammt wurde und aus einem Powerleben heraus zum Nichtstun verdammt ist. Oft widerfährt es Rentnern, die sich beizeiten nicht um eine sinnvolle Beschäftigung nach dem aktiven Arbeitsleben gekümmert haben. Auch Mütter, Hausfrauen sehen

sich oft solchen Situationen ausgesetzt, wenn die Kinder plötzlich aus dem Haus sind. Menschen finden oft schwer Zugang zu einem Neustart, zu einer anderen, neuen, spannenden Umorientierung. Die Frauen auf der japanischen Insel Okinawa, wo die meisten ältesten Menschen der Erde leben, haben es geschafft. Sie finden nach der Familienzeit um die 40/50 herum ihren Weg in der Spiritualität. In ihrer Gesellschaft sind sie angesehene Mittler zwischen dem Jetzt und der Zukunft oder einer höheren Kraft. Jeder Mensch braucht zeitlebens Ziele und Träume, auch sinnvolle Aufgaben. Die alten Männer auf Okinawa helfen so lange mit kleinen Jobs wie im Fischfang, bis sie wirklich nicht mehr können. Aber ein Faulenzen ab 65 kommt für sie überhaupt nicht infrage. Sinnlosigkeit führt zur Einsamkeit. In unseren Köpfen muss sich was verändern. Wir müssen im Alleinsein ganz schnell umdenken. Wer bei sich Einsamkeitsgefühle entdeckt, muss ganz schnell danach suchen, worin er eine neue, vielleicht andere Erfüllung findet. Manchmal ist es auch der Sprung aus einem langweiligen Beamtenjob in etwas Aufregendes. Der schwedische Autor Henning Mankell beschreibt beispielsweise in seinem Roman „Der Chinese“ am Rande einen Rechtsanwalt, der es in seinem Job nicht mehr aushielt und auf Zugschaffner umsattelte und darin seine Erfüllung fand. Manchmal bedarf es mutiger Entscheidungen, um seinem Leben wieder Sinn zu geben und raus aus der Einsamkeit zu kommen.

Ursachen bekämpfen

Daraus ergibt sich ganz klar: Wir müssen die Ursachen unserer Einsamkeit bekämpfen.

1. Lassen Sie **Alleinsein nicht zur Einsamkeit** werden. Alleine zu sein auf Zeit ist ok. Das kann ein kreativer Moment werden, in dem Sie sich neu definieren. Sobald Sie erkennen, dass Sie sich ganz abkapseln, ziehen Sie die Reißleine. Denn hier sind Sie genau an der gefährlichen Grenze.
2. **Job:** Probleme im Beruf dürfen Sie nicht aussitzen. Gehen Sie die Dinge offensiv an, auch wenn ein Arbeitsplatzwechsel die Konsequenz ist oder Sie sich selbständig machen. Es kann der Befreiungsschlag werden. Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten. Versuchen Sie die Stimmung in der Firma zu verbessern. Beteiligen Sie sich an Gesprächen. Gehen Sie gemeinsam in die Pause. Nehmen Sie an Firmenfeiern teil – und stehen nicht immer außerhalb.
3. **Partnerschaft:** Wenn es kriselt, dann analysieren Sie die Gründe und ändern was daran. Eine quälende Beziehung kann Einsamkeit fördern. Lassen Sie sich nicht auf einen jahrelangen Trennungsprozess oder auf eine „Hölle auf Erden“ ein. Dann machen lieber rechtzeitig den Cut und fangen noch einmal neu an. Sie kennen doch den Song: „Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben.“ Wohl wahr!
4. **Kommunikation:** Wir leben in einer Zeit mit Reizüberflutungen, aber auch in einer total kommunikativen Welt. Internet, Emails,

SMS, Handy – alles vereinfacht den Kontakt, macht ihn rasend schnell und bringt die Welt enger zusammen. Wenn Sie da nicht mitspielen, sind Sie schnell draußen. Sie leben nun mal halt in dieser Zeit und müssen sich zwangsläufig auch der Zeit anpassen – oder Sie gehen als Einsiedler in eine einsame Berghütte und fristen dort Ihr Dasein. Auch wenn Sie nicht der kommunikative Typ sind, unterhalten Sie sich am Arbeitsplatz, in der Familie, mit Freunden, Nachbarn.

5. **Attraktivität:** Bleiben Sie anhaltend attraktiv. Pflegen Sie sich und lassen sich nicht hängen. Auch Männer sollten etwas für Ihr Äußeres tun: Frisur, Teint, Gesicht, Hände, Body. Sie wollen doch, dass man an Ihnen aufschaut, Ihnen hinterher schaut. Bleiben Sie begehrenswert, dann kommen Interessierte auch weiterhin auf Sie zu. Die Frage nach der Einsamkeit erübrigt sich dann von selbst.
6. **Gesundheit:** In der Einsamkeit gibt man sich oft einem ungesunden Leben hin und wird so weiter unattraktiv für andere. Bleiben Sie deshalb fit und gesund. Denn so fällt es Ihnen leichter, Aktivitäten zu organisieren und dabei Leute zu treffen. Gesunde Menschen finden leichter Kontakte als kranke.
7. **Verhalten:** Zeigen Sie Verhaltensauffälligkeiten wie Kontaktscheue, Gereiztheit, Aggressivität, Argwohn, Neid? Das alles bringt Sie fern von anderen. Solche Auffälligkeiten müssen bearbeitet werden – manchmal sogar bis hin zur Verhaltenstherapie. Denn solche Muster sind extrem einsamkeitsfördernd.

8. **Schicksalsschläge:** Der Verlust des Partners oder Jobs, eine Krebserkrankung und vieles mehr sind heftige Nackenschläge des Lebens. Aber Sie leben noch! Nichts ist endgültig, es sei denn der Tod. Stehen Sie also nach jedem Treffer wieder auf. Gönnen Sie sich die Zeit der Verarbeitung, Trauerbewältigung und des sich selbst wieder Findens. Doch dann kehren Sie Ihrem Schicksal den Rücken und gehen aus dem Alleinsein wieder raus.
9. **Kontakte/Netzwerke:** Gut funktionierende Kontakte und soziale Netzwerke zu haben, ist ein Garant gegen die Einsamkeit. Lassen Sie trotz allem nie Ihre engsten Freunde und Angehörigen „im Stich“. Bleiben Sie auf Empfang. Vereinbaren Sie meinetwegen feste Rituale wie den allsonntäglichen Anruf beim besten Freund.
10. **Internet:** Das World Wide Web kann auch zur Sucht werden. Lassen Sie es nicht soweit kommen. Ihr Computer darf nicht Ihre realen Kontakte ersetzen. Machen Sie sich nicht zum Knecht Ihrer Maschine in Ihren eigenen vier Wänden. Beschränken Sie selbst Ihren Umgang mit dem PC, Laptop oder Handy.
11. **Single, aber:** Elf Millionen Singles in Deutschland haben sich für das Alleinleben entschieden. Die Meisten von Ihnen gehen aber raus und suchen Kontakte, sind also nicht einsam. Wenn Sie also Single sind, dann unternehmen Sie etwas, gehen ins Fitnessstudio, zum Tanzen, in Kurse und so weiter. Das Alleinsein darf nicht zur Einsamkeit werden.
12. **Innere Einstellung:** Ändern Sie Ihre innere Einstellung: Jedes Fehlverhalten wie Nikotin- oder Alkoholgenuss kann nur im Kopf selbst umgedreht werden. Sie nehmen nicht ab, wenn Sie es nicht wirklich wollen und in Ihrem Hirn nicht die Notwendigkeit

angekommen ist. Deshalb muss zuallererst Ihr Wille auf „Raus aus der Einsamkeit“ umprogrammiert werden, sozusagen in einer Art von Selbst-Gehirnwäsche. Senden Sie permanent Botschaften an Ihr Unterbewusstsein „Ich will nicht einsam sein“ – „Ich bin nicht einsam“, bis dieses solche Formelsätze als reale Willenskraft übernimmt. Fällt Ihnen die Decke auf den Kopf, dann aber schnell los mit den Formeln. Man nennt das Autosuggestion oder Selbst-Motivation. Sie haben die Kraft, sich selbst zu verändern. Nutzen Sie sie.

13. Leistungsdruck: Entziehen Sie sich einem zu starken Leistungsdruck, der Ihre Gefühle mehr auf Erfolg denn auf zwischenmenschliche Beziehungen ausrichtet. Sie brauchen auch ein Stück Lebensqualität, nicht nur Erfolg, Anerkennung, Geld.

14. Lieben Sie sich selbst: Man nennt zwar den in sich selbst Verliebten einen Narzissten. Ja, richtig. Narzissmus – nur und extrem in sich selbst verliebt - ist krankhaft. Aber eine gesunde Portion in sich verliebt zu sein, ist nicht verkehrt. Nehmen Sie sich so an, wie Sie sind. Indem Sie sich lieben, brauchen Sie nicht andere, die Ihnen das Gefühl geben, liebenswert zu sein. Sie hecheln nicht der Anerkennung durch andere hinterher. Sie haben eine gesunde Portion Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Werden Sie endlich aktiv!

Langeweile, Lethargie, Nichtstun, Faulenzen und Bequemlichkeit sind die klassischen Freunde der Einsamkeit. Deshalb brauchen Sie Action – ständig neue Aktivitäten. Nur mit Beschäftigung kommen Sie wieder raus aus dem Alleinsein. Schaffen Sie sich einen Tages- oder Wochenplan. Halten Sie sich konsequent an Ihr Programm. Sie brauchen jetzt eiserne Disziplin, um Ihren Plan auch erfolgreich umzusetzen. Am besten bauen Sie dafür so genannte Zwangsmaßnahmen ein, etwa das Abholen zum Fitnesstraining oder Waldlauf durch einen guten Freund. So finden Sie nicht schnell einen Grund, doch wieder zu Hause zu bleiben. Und Sie bauen einen gewissen Leidensdruck auf. Denn wenn Sie jemand abholt, müssen Sie schon einen triftigen Grund wie Krankheit haben, um abzusagen. Überwinden Sie vor allem Ihren inneren Schweinhund. Dieser hartnäckige Gegner hindert Sie gefährlich daran, Ihre Einsamkeit aufzugeben. Sie müssen den Knackpunkt finden, wo es bei Ihnen Klick macht. Das ist genauso, wenn Sie andere Dinge im Leben grundlegend verändern wollen: das Rauchen aufgeben, Ihre lästigen Pfunde reduzieren oder für Traumfrauen wieder attraktiv werden zum Beispiel.

Konkret und praktisch:

- **Raus aus der Bude:** Stehen Sie endlich auf und verlassen Sie Ihre Lethargie. Mensch, geben Sie Ihrem Leben endlich einen Ruck und unternehmen was anstatt in der Bude zu hausen und vor dem Fernseher auf Ihren eigenen Tod zu warten. Und wenn Sie erst mal nur einen täglichen Spaziergang machen. Das Weitere wird sich schon ergeben.

- **Hinein in den Verein:** Haben Sie schon mal daran gedacht, in einen Verein zu gehen? Viele Clubs bieten Schnupperstunden an, in denen Sie erst mal hinein schauen können. Ob Sport oder Spiel, Freizeitvergnügen oder anspruchsvolle Kultur, Singen oder Gymnastik – es gibt so viele Möglichkeiten. Gehen Sie über diesen Weg wieder unter Menschen.

- **Kontakte knüpfen:** Auch wenn Sie nicht gerade der kommunikative Typ sind, was vergeben Sie sich schon, wenn Sie es mal versuchen? Mehr als dass jemand auf Ihre Versuche nicht eingeht, kann dabei nicht passieren. Dann werden Sie die Person wahrscheinlich auch nie mehr wiedersehen. Ziehen Sie wieder an alten Fäden im Freundeskreis, in der Familie. Reaktivieren Sie diese Kontakte ganz offen, indem Sie sagen: Es ging mir eine Zeitlang nicht gut, doch jetzt bin ich wieder da. Und knüpfen Sie neue Kontakte in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz.

- **Gehen Sie tanzen:** Eine gute Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen, ist das Tanzen – in einem Kurs oder auf Tanzveranstaltungen. Entweder Sie können schon tanzen, und es würde Ihnen mal wieder Spaß machen, oder aber Sie wagen es einfach mal und gehen in einen Tanzkurs. Es gibt verschiedene Angebote für Wiedereinsteiger, zum Auffrischen alter Kenntnisse oder gar für Anfänger. Beim Tanzen kommen Sie sich zwangsläufig näher und haben die Gelegenheit, auch für die Zukunft etwas zu tun. Nehmen Sie vom Tanzen nicht nur Bewegung und Freude an Tanz und Musik mit, sondern auch neue Kontakte.

- **Singen Sie im Chor mit:** Vielleicht singen Sie ja gut. Chöre suchen immer neue Mitglieder, weil sie in der Regel

Nachwuchsprobleme haben. Eine Chorgemeinschaft gibt viel, nicht zuletzt gute Kontakte. Schnell gehört man dort zur „Familie“ und kann sich wohlfühlen. Sie erleben schließlich tolle Auftritte und Reisen, sogar ins Ausland. Auch wenn Sie ein nicht so guter Sänger sind, können Sie das in der Gemeinschaft schnell lernen. Gute Chöre haben tolle Dirigenten und trainieren mit Stimmbildnern. Insofern erfahren Sie Ausbildung, fachliche Anleitung und zahlreiche Kontakte in einer tollen Gemeinschaft.

- **Singletreffs:** Die elf Millionen Singles in Deutschland sind nicht alle einsam. Sie haben sich für ein bestimmtes Lebensmodell entschieden, sind aber durchaus nicht allesamt Kontakten abgeneigt. Der Markt hat sich dem wachsenden Single-Potenzial angepasst und bietet neben Partnervermittlungen und Single-Portionen im Supermarkt auch Singletreffs an. Das sind spezielle Veranstaltungen wie eine Ü 30-Disco (über 30 Jahre) oder die Bar für Reifere und Anspruchsvolle. Suchen Sie sich etwas aus. Selbst wenn Sie schüchtern sind, kommen Sie hier gut zurecht.
- **Vorträge:** Fast täglich gibt es auch in Ihrer Umgebung einen Vortrag zu allen möglichen Themen. Nutzen Sie das Angebot zur Kontaktaufnahme und um aus Ihren vier Wänden rauszukommen. Sie müssen sich allerdings einen Ruck geben und aufstehen. Zögern Sie nicht, wenn ein interessantes Thema darunter ist. Es werden viele Spontan-Besucher erscheinen und nicht nur irgendwelche Cliques und Grüppchen, die sich schon kennen. Man kommt ins Gespräch und findet so auch neue Kontakte.
- **Ausstellungen:** Zahlreiche Ausstellungen über Kunst oder zu aktuellen Themen sind fast täglich in den Zeitungen zu finden. Gehen Sie hin, wenn Sie etwas interessiert. Lassen Sie sich die

Objekte erklären und sprechen Sie ruhig Leute an. Sie haben ja ein Thema: das sie gemeinsam interessierende Objekt der Ausstellung. So ist zumindest eine gewisse Vertrautheit gegeben, aus der heraus Sie neue Kontakte knüpfen können. Vielleicht ist auch noch zufällig eine attraktive Dame dabei, und Sie schlagen zwei Fliegen mit einer Klappe.

- **Fitnessstudio:** Sie haben in Ihrer Einsamkeit bestimmt zugenommen. Jetzt wird es aber Zeit, sich wieder attraktiv zu machen und gesund zu werden. Ran an die Pfunde. Schwingen Sie sich aufs Fitnessrad oder an die Geräte. Trainieren Sie mit anderen im Fitnessstudio. So kommen Sie auch ins Gespräch. Wenn Sie jetzt noch eine gute Freundin oder einen Freund haben, dann gehen Sie gemeinsam zum Training. Kneifen gibt's jetzt nicht mehr.
- **Wellnessoase:** Starten Sie Ihren Weg aus der Einsamkeit mit einem Verwöhn-Programm. Gönnen Sie sich etwas Gutes. In der Wellnessoase treffen Sie auf andere Menschen, mit denen Sie leicht in Kontakt kommen. Nutzen Sie solche Gelegenheiten und lernen neue Leute kennen. Vielleicht kann man sich ja auch zu anderen Aktivitäten treffen. So bleiben Sie zu Hause nicht allein. Die Gefahr, dass Sie wieder einsam werden, ist somit nicht wahrscheinlich.
- **Sauna:** Vielleicht mögen Sie ja auch Sauna. Das ist ein Ort, wo man schnell neue Menschen kennen lernt. Man sitzt eng zusammen im Dampfbad oder trifft sich beim Relaxen. Spricht man Sie an, dann reagieren Sie und bleiben nicht der uninteressierte Stoffel.

- **Lauftreff:** In vielen Städten und Wäldern gibt es Lauftreffs. Entweder organisieren sich Menschen über einen Verein oder eine private Initiative in einem regelmäßigen Lauftreff. Oder aber in Wäldern sind solche Strecken zur freien Nutzung eingerichtet. Man geht also auf die Piste – und trifft andere Leute: Richtig! Man hat eins gemeinsam: Man will sich durch Laufen fit halten. Nun redet man beim Laufen selbst weniger. Aber davor und danach hat man die Chance, mit anderen ins Gespräch zu kommen, sich zum gemeinsamen Laufen zu verabreden – und daraus vielleicht einen Kontakt, eine Freundschaft zu entwickeln. Und wieder hat man einen Ansatzpunkt raus aus der Einsamkeit.

- **Wandern:** Getreu der Abwandlung eines alten Volksliedes „Das Wandern ist des Einsamen Lust“ gehen Sie raus in die freie Natur. Tanken Sie Sauerstoff, bewegen Sie sich. Sie wissen doch: Bewegung baut Stress ab. Bewegung gibt neuen Elan. Wer sich bewegt, bleibt nicht einsam. Wer rausgeht, dem kann die Decke nicht auf den Kopf fallen.

- **Minigolf:** Hatten Sie nicht früher mal leidenschaftlich oder auch nur gern Minigolf gespielt? Reaktivieren Sie alte Hobbys. Erinnern Sie sich doch an das, was Ihnen mal Spaß gemacht hat. Und so ganz nebenbei gesagt: Auf der Minigolf-Anlage ist immer was los. Da treffen Sie die unterschiedlichsten Menschen. Im Spiel kann man neue Kontakt knüpfen. Versuchen Sie es mal.

- **Reisen:** Mensch, Sie sind doch früher immer so gern verreist, wollten andere Länder und Kulturen entdecken. Warum machen Sie das eigentlich nicht mehr? Planen Sie doch mal wieder eine Reise und kommen so raus aus Ihrer Einsamkeit. Sie werden bestimmt dabei auch neue Leute treffen. Vor allem aber belebt das Ihr Gemüt. Denken Sie dabei an Traumstrände oder

wunderbare Bergregionen und Kulturstätten. Erkunden Sie neue Städte. Besuchen Sie ganz neue Gebiete. Das ist so spannend und macht Ihr Leben aufregender.

- **Theater:** Vielleicht mögen Sie klassisches oder modernes Theater. Suchen Sie sich passende Vorstellungen aus und genießen einen schönen Abend. Theater hat eine große Bandbreite. Bestimmt ist für Ihren Geschmack etwas dabei – auch wenn Sie bisher nicht unbedingt ein Fan von Theater oder Schauspiel, Oper oder Operette waren. Neues zu wagen ist ungemein spannend und macht Ihr Leben aufregender.
- **Kino:** Bestimmt waren Sie auch früher im Kino und haben sich den einen oder anderen Film angeschaut – mit Popcorn und Cola. Warum nicht mal wieder einen Film in Gemeinschaft anschauen? Sie kommen raus und sind eben nicht einsam zu Hause.
- **Beautyfarm:** Gönnen Sie sich etwas. Ja, tun Sie sich selbst etwas Gutes. Das hat zwei Effekte: Sie möbeln sich auf, und auch Ihre Seele hat etwas davon. Sie machen sich attraktiv und kommen unter Leute. Sehen Sie wieder top aus, spricht man Sie auch wieder an. Menschen kommen auf Sie zu und suchen das Gespräch, den Kontakt.
- **Friseur:** Sie brauchen unbedingt einen neuen Style. Wie lange laufen Sie eigentlich schon mit der gleichen langweiligen Frisur herum? Ist doch klar, dass Sie niemand mehr anspricht. Treten Sie ins Büro mit einem Aha-Effekt – wow! Die Kollegen sind erstaunt, was Sie aus sich gemacht haben. Und schon sind Sie nicht mehr allein.

- **Disco:** Warum gehen Sie nicht mal in die Disco? Es gibt keine Altersbeschränkung. Nur trauen müssen Sie sich. Sie wissen doch, wie locker es da zugeht. Schnell kommen Sie ins Gespräch. Und wenn Sie früher Discos gemocht haben, was soll Sie nun daran hindern, alte Liebe wieder aufzufrischen? Gehen Sie doch einfach Ihren Bedürfnissen, Gefühlen und Wünschen nach.
- **Skatrunde:** Viele Menschen verzichten jahrelang auf alt geliebte Hobbys. „Ich würde so gerne mal wieder Skat spielen“ sagen Sie sich so oft in Ihren Träumen. Machen Sie es endlich. Das bringt Sie raus aus den eigenen vier Wänden und lässt Sie endlich das tun, was Sie so lange vermisst haben. Zwei Möglichkeiten haben Sie: Erkundigen Sie sich, wo in Ihrer Nähe Skatclubs oder lockere Runden etabliert sind und gehen Sie dorthin. Oder geben Sie eine Kleinanzeige auf, heften einem entsprechenden Zettel ans Schwarze Brett im Supermarkt und versuchen so, eine neue Skatrunde zu eröffnen.
- **Restaurant:** Sie kochen selbst nicht gerne, haben aber mal so richtig Appetit auf ein gutes Essen. Dann gehen Sie raus und lassen sich verwöhnen. Nehmen Sie sich vor, ins Restaurant zu gehen und aus all den leckeren Angeboten das auszuwählen, worauf Sie mal wieder Lust haben. Nehmen Sie sich Zeit dafür und genießen das Essen. Sie können aber auch einen Freund oder eine Freundin einladen und zu zweit mit Konversation das gemeinsame Essen genießen.
- **Satteln Sie noch mal um:** Viele Menschen träumen davon, in der Mitte des Lebens noch einmal etwas ganz Neues anfangen zu dürfen und zu können: im Beruf, in einer Beziehung oder in einem Hobby. „Wenn ich pensioniert bin, schreibe ich ein Buch oder lerne Klavier spielen“, sagen sich so viele Menschen.

Manchmal kommt dieser Wunsch zu spät, weil man wirklich zu alt geworden ist und einem rein physisch schon die Möglichkeiten fehlen. Schieben Sie also nichts auf die lange Bank. Gerade wenn Sie einsam sind, vergeuden Sie eine Menge Zeit mit Nichtstun und im Nachdenken. Überlegen Sie nicht zu viel, fangen Sie endlich an. Sie können auch im Beruf noch mal durchstarten. So mancher Arbeitgeber gibt einem die Chance dazu. Oder Sie finden ein neues Angebot in einer anderen Firma. Das kann so spannend sein, mit 40 oder 50 noch einmal etwas ganz Neues zu wagen. Das gibt Schubkraft für die zweite Lebenshälfte und raus aus der Einsamkeit. Auch das ist eine Möglichkeit, aus dem einsamen Loch herauszukommen. Denken Sie mal drüber nach.

- **Soziales Engagement/Ehrenamt:** So mancher Mensch hat alles im Leben erreicht. Es ist früh langweilig geworden. Im Beamtenjob stempelt man jeden Tag Dokumente ab, und es wird alles ein graues Einerlei. Es fehlt eine wirkliche Herausforderung. Solche Menschen ziehen sich leicht zurück und vereinsamen. Aufregendes passiert in ihrem Leben nicht mehr. Das könnte man aber im sozialen Engagement finden. Wie spannend wäre es doch, kleinen Kindern vorzulesen und in deren freudige Augen zu schauen? Oder Kranken im Hospital Freude zu machen? Oder mit Alten etwas zu unternehmen? Das macht das eigene Leben aufregend, erfüllend – und vor allem beschäftigt. Denken Sie doch mal an ein Ehrenamt, etwa als Mannschaftsbetreuer im Sportverein oder als Mitglied der „Grünen Frauen“ im Krankenhaus, die Patienten Wünsche wie eine Zeitung oder auch nur ein Gespräch erfüllen. Sind Sie Frühpensionär? Dann melden Sie sich doch für weltweite freiwillige Einsätze beim Senior-Experten-Service in Bonn und helfen in Entwicklungsländern beim

Aufbau von Strukturen und bringen dort Fabriken ans Laufen.
Eine spannende Aufgabe.

- **Gartenarbeit:** Vielleicht haben Sie einen eigenen Garten, einen kleinen Vorgarten oder eine Terrasse. Dann tun Sie mal endlich was. Wahrscheinlich sieht das Gestrüpp schon recht unansehnlich aus. Jetzt ist Gartenarbeit angesagt. Einerseits möbeln Sie Ihr kleines Naturreservat wieder auf und andererseits tun Sie auch etwas für Ihr eigenes Auge. Stellen Sie sich doch einfach mal vor, wie schön es wäre, in Ihrem kleinen Refugium zu sitzen und die bunte Naturpracht zu genießen.
- **Wohnung renovieren:** Ihre Wohnung braucht endlich wieder neuen Schliff. Tapezieren und streichen Sie mit frischen Farben. Das trägt zu einem guten Gemüt bei. Vielleicht muss auch der alte Teppichboden raus. Neue Lampen tragen zu einer schöneren Optik bei. Stellen Sie mal Möbel um. Das wirkt Wunder und macht die Wohnung wie neu.
- **Tagespläne:** Bringen Sie Struktur in Ihren Tagesablauf - durch feste Tagespläne. Strukturieren Sie Ihr Leben, damit nicht Langeweile Sie wieder erobert. Schreiben Sie alle Aktivitäten auf, die Sie sich vornehmen und halten Sie sich auch daran. Der Weg aus der Einsamkeit führt über Strukturen, die Sie nun Ihrem Leben geben. Schreiben Sie auch ganz banale Dinge wie die regelmäßige Einnahme von Pillen auf und machen Sie daraus ein festgelegtes Ritual. Assoziieren beispielsweise Ihren Frühstücksgenuss mit der Einnahme Ihrer Medizin. Dann wird es mit der Zeit zum festen Bestandteil Ihres Tages-Aktivitäts-Programms. Oder Sie machen bestimmte gymnastische Übungen, um Ihre Rückenmuskulatur zu stärken. Versuchen Sie, diese Krankengymnastik immer zu einer bestimmten Zeit zu machen.

Tragen Sie das in Ihren Tagesplan ein. Verbinden Sie diese Übungen also auch mit irgendetwas in Ihrem Tagesablauf, etwa wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen. Machen Sie es quasi zu einem Ritual. Und noch eins: Was halten Sie eigentlich davon, einmal pro Woche einen Termin mit sich selbst auszumachen? Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie in einem Jahr aussehen möchten. Überlegen Sie genau, ob das, was Sie gerade essen, Ihnen bei diesem Wunschgedanken hilft. Genauso stellen Sie sich vor, wie es denn sein könnte, aus der Einsamkeit wieder raus zu sein. Hilft Ihnen das, was Sie gerade tun, dabei? Oder müssen Sie andere Wege einschlagen?

- **Setzen Sie sich Ziele**, aber überlegen Sie genau, ob Sie das auch wirklich wollen – und auch ob die erreichbar sind. Vielleicht wollen Sie ja gar nicht aus Ihrer Einsamkeit wie mancher auch keine Sixpacks will oder reich werden möchte. Nur wenn Sie hundertprozentig auch von Ihrem Ziel, aus der Einsamkeit raus zu kommen, überzeugt sind, dann machen Sie kleine Schritte und belohnen sich jedes Mal selbst mit kleinen Geschenken für das Erreichte. Belohnen Sie sich selbst und motivieren sich immer neu, auf dem eingeschlagenen Weg weiter zu machen. Erst wenn das Ziel „Raus aus der Einsamkeit“ auch als solches fest in Ihnen verankert ist, können Sie den Weg dahin erfolgreich beschreiten. Zwingen Sie sich nicht zu etwas, was Sie nicht wirklich wollen.

Erste Hilfe gegen Einsamkeit

Helfen Sie sich jetzt selbst. Hier weitere Tipps gegen die Einsamkeit:

- **Keine Ausflüchte:** Veränderungen starten im Kopf. Ohne die Zustimmung Ihres Willens, Ihres Gehirns geht nichts. Sie müssen also davon wirklich überzeugt sein, die Einsamkeit verlassen zu wollen. Der Schauspieler Heiner Lauterbach hat nach Alkohol- und Drogenexzessen sein Leben von heute auf morgen grundlegend umgekrempelt. Er lebt jetzt so gesund wie noch nie – in einem erfüllten Leben mit seiner Familie und für sie. Wie er das geschafft hat? Er hat die grundlegende Entscheidung akzeptiert und keine Ausflüchte mehr gesucht, um sich daran vorbei zu mogeln. Unangenehme Dinge nicht aufschieben, sondern sich ihnen sofort stellen, sie abhaken. Man muss geschickt frei werdende Lücken füllen, so wie Lauterbach seine manchmal dreißigstündigen Kneipenaufenthalte zu füllen hatte. Sie müssen also auch Ihre Lücken der Einsamkeit schließen – mit sinnvollen Aufgaben und bewusst gewählten Aktivitäten. Suchen Sie bloß nicht wieder den Ausflug in die Einsamkeit. Denn dann wird es nichts mit Ihrer Lebensumstellung. Packen Sie Ihren Weg aus der Einsamkeit gleich an und mit aller Konsequenz – ohne Rückfahrkarte. Schieben Sie nichts auf, lassen Sie nichts für später liegen. Ihr Wandel beginnt jetzt und sofort.
- **Alles nur Kopfsache:** Einsamkeit beginnt im Kopf, und im Kopf bekämpft man sie auch. Erst wenn Sie selbst davon überzeugt sind „So geht es nicht weiter!“, dann kommen

Sie auch wieder raus aus Ihrem Loch. Die großen Veränderungen im Leben beginnen immer über den Kopf. Ihre Einstellung muss sich ändern. Ein Arzt hat mal gesagt, um von den Drogen loszukommen, muss man den Patienten eigentlich einer Gehirnwäsche unterziehen. Am Ende kommt ein ganz anderer Mensch heraus. Nichts ist mehr wie früher. Ob das immer gewollt ist, sei dahin gestellt. Aber manchmal bedarf es einer Gehirnwäsche. Wollen Sie einsam dahinvegetieren, Ihr Leben verkürzen und vor dem Fernseher in Frieden einschlafen? Oder noch spannende Dinge erleben, auf ein erfülltes Leben zurückblicken, ja Spuren hinterlassen? Geben Sie sich selbst eine Chance, mehr vom Leben zu haben. Zum Beispiel mit Hilfe der **Autosuggestion (Selbstmotivation)** verhelfen Sie sich zu einer Art Selbst-Gehirnwäsche, indem Sie Botschaften an Ihr Unterbewusstsein so senden, dass Ihr Gehirn sie annimmt. Einfach gesagt: Beeinflussen Sie sich mit Hilfe von Formeln und ständig zu wiederholenden Sätzen wie: „Ich will nicht einsam sein“ – „Ich bin nicht einsam“ – „Ich bin kein Typ für Einsamkeit“ – „Ich liebe den Kontakt zu anderen Menschen“ – „Ich gehe jetzt bewusst aus der Einsamkeit heraus“ oder ähnlich. Je öfter und intensiver Sie sich das sagen und zu einem festen Ritual werden lassen, umso eher kommen Sie auch aus Ihrem Loch heraus. Mit der Zeit übernimmt Ihr Unterbewusstsein das als real. Viele Menschen haben es so schon geschafft – warum nicht auch Sie?

- **Strategie:** Gut, ein bisschen Strategie gehört auch dazu:

Eigene Ziele finden: Für ein erkennbares Ziel zu arbeiten, ist großartig. Aber Sie brauchen viel Energie und

Durchhaltevermögen. Und ein klares Ja auf die Frage: Ist das Ziel auch mein Ziel? Unser Gehirn stellt Energie und Durchhalten nur bereit, wenn wir von der Aufgabe „Raus aus der Einsamkeit“ wirklich begeistert sind.

Konkretes vornehmen: Sie scheitern garantiert mit ein paar ganz allgemeinen Vorsätzen wie „Ok, ich geh mal raus aus der Bude“ oder „Ich werde schon einen Weg aus der Einsamkeit finden“. Das ist alles zu schwabbelig, wenig greifbar. Besser ist allerdings, sich konkret jeden Tag etwas vorzunehmen, etwa einen Spaziergang zu machen oder zweimal die Woche unter Leute zu gehen.

Schrittweise vorgehen: Hängen Sie die Meilenstiefel an den Nagel. Die meisten scheitern an den zu großen Schritten, um etwas zu verändern. Es geht nur ganz bescheiden in winzig kleinen Abschnitten. Machen Sie sich damit vertraut. Psychologen raten dringend davon ab, sich immer den ganzen Berg anzuschauen, der beispielsweise raus aus der Einsamkeit führt. Umso schwerer wird es, überhaupt erst einmal anzufangen. Nur die Politik der kleinen Schritte führt zum Erfolg, also immer nur die nächste Etappe betrachten wie die eigenen vier Wände regelmäßig zu verlassen, dann mal eine Veranstaltung zu besuchen, dann mit Menschen reden. Und für jeden erfolgreichen Schritt dürfen Sie sich belohnen. Wer allerdings nie mit dem Erreichten zufrieden ist, der verliert schnell seine Motivation. Kleine Erfolge dagegen muntern auf, genießen Sie sie. Führen Sie ruhig Tagebuch. Da werden sicher auch kleine Misserfolge drin stehen. Die müssen Sie einkalkulieren.

Sich geistig vorbereiten: Ist der Entschluss gefasst, aus der Einsamkeit rauszugehen, dann stellen Sie sich in Ihrem Kopf geistig vor, wie denn so ein erster Tag ohne Einsamkeit aussehen könnte. Je genauer Sie sich im Geiste eine solche Situation ausmalen, umso leichter bewältigen Sie auch die neue Situation. Sie sind jedenfalls vorbereitet.

Neues erleben: Routine hat Sie in die Langeweile und Einsamkeit geführt. Durchbrechen Sie Routine. Konfrontieren Sie Ihr Denkorgan mit neuen Situationen. Denn so schöpft es seine volle Kapazität aus. Ihre Reaktionszeit sinkt und Ihre Aufmerksamkeit steigt. Ihr Belohnungszentrum verbreitet Wohlgefühl. Die so gewonnenen Erfahrungen legen nämlich die Basis dafür, was einen Menschen motiviert – auch raus aus der Einsamkeit ist so machbar.

Rechtzeitig umsteuern: Wird das Ziel „Raus aus der Einsamkeit“ jedoch zur chronischen Belastung, dann suchen Sie bitte nach Alternativen. Steuern Sie spätestens dann um, wenn Ihr Antrieb nicht mehr die Herausforderung selbst ist – sondern mehr die Angst vor der Aufgabe. Kleine Rückschläge lassen sich verarbeiten. Dazu lenken Sie sich am besten mit etwas Angenehmem wie einem Spaziergang oder mit jemandem darüber zu reden ab.

- **Wohnung:** Gestalten Sie Ihre Wohnung in hellen, angenehmen Farben, zum Beispiel leichte Pastelltöne im Wohnzimmer, eine Fototapete mit wunderbarem Motiv wie Südsee/Strand oder Berge/Wald. Sorgen Sie für Licht in der Wohnung, keine schweren Holzdecken, die Ihnen auf den Kopf fallen. Die Stimmung muss hell sein und darf nicht

dunkel auf Ihr Gemüt schlagen. Sorgen Sie für passende Accessoires wie Gardinen, Vorhänge, nicht allzu schwere Möbel. Eine gewisse Leichtigkeit muss durch Ihre Wohnung wehen. Frische Blumen oder Pflanzen geben einen Hauch von Natur, so dass Sie sich wie draußen und eben nicht wie eingeschlossen fühlen.

- **Wohlbefinden:** Angenehme Düfte oder leichte, entspannende Hintergrundmusik, meditative Klänge lassen Sie nicht auf schlechte, depressive Gedanken kommen. Gönnen Sie sich ein Wohlfühlbad. Tun Sie also etwas für sich. Kochen Sie selbst und probieren dabei mal ganz neue Variationen aus, indem Sie sich an Rezepte wagen. Laden Sie Freunde zum Essen ein. Ein Gläschen Wein, Cocktails oder ein Champagner sind die Belohnung für einen anstrengen Tag. Lesen Sie ein anspruchsvolles Magazin, ein spannendes Buch oder die Tageszeitung. Gönnen Sie sich mal einen guten Film. Bringen Sie insgesamt mehr „Action“ in Ihr Leben. Strukturieren Sie den Tag und lassen Sie nicht einfach die Dinge auf sich zukommen. Das muss wie ein Terminkalender aussehen. Zum Beispiel legen Sie das Buch gleich auf den Tisch oder die CD neben den Player oder die Sporttasche an die Garderobe. Das Rezept liegt schon auf dem Küchentisch, und Sie können loslegen, wenn Sie nach Hause kommen. Sobald Sie sich nämlich Ausreden einfallen lassen, warum dies oder jenes verschoben werden kann, wird daraus nichts, und Sie verfallen in Ihren gefährlichen Trott von Bequemlichkeit und Einsamkeit: mit der Chipstüte und der Bierflasche vor dem Fernseher.

- **Sinn im Leben suchen:** Ein ganz wichtiger Punkt ist es, sich einen Sinn im Leben zu suchen. Empfinden Sie keinen Sinn, ist alles egal. Wofür leben Sie eigentlich noch? Haben Sie Ziele, Träume? Wenn alles das fehlt, wird es schnell sinnlos. Stellen Sie sich die Sinnfrage. Was ist Ihr Sinn fürs Leben? Vielleicht ein schönes Bild malen, Briefmarken sammeln und sortieren, sich um Ihre Enkelkinder kümmern, Kontakte halten, Bücher lesen, sich weiterbilden, Bücher schreiben. Sie brauchen einen Sinn, sonst rutschen Sie schnell in die Einsamkeit ab. Manche Menschen träumen davon, Spuren im Leben zu hinterlassen – etwa im sozialen Engagement wie alte Menschen glücklich zu machen oder einen Bestseller zu schreiben. Suchen Sie sich Ihren ganz persönlichen Sinn. Das ist der erste Schritt aus Ihrer Einsamkeit.
- **Mehr „Action“:** Verkriechen Sie sich nicht in den eigenen vier Wänden. Gehen Sie raus – unter Leute: in Kurse der Volkshochschule, zu Gesprächsreihen und Vorträgen, zu Kunstausstellungen, in Museen, ins Kino. Ein ausgedehnter Spaziergang durch den Wald oder an Feldern vorbei ist nicht nur für die Gesundheit entspannend, sondern macht auch den Kopf wieder frei. Bilden Sie sich weiter, indem Sie eine neue Sprache lernen. Haben Sie ein Hobby? Na dann kramen Sie es endlich mal wieder hervor oder belegen dazu den entsprechenden Kurs, wo Sie auf Gleichgesinnte treffen, zum Beispiel Aquarellmalerei oder Holzgestaltung. Gehen Sie in die Skatrunde oder rufen per Zeitungsanzeige eine neue ins Leben. Sie singen gerne? Chöre haben Nachwuchsprobleme. Gehen Sie hin, und gleich haben Sie jede Menge Leute um sich. Sie müssen sich nur den ersten

Ruck geben. Schauen Sie einfach ins Anzeigenblatt. Da gibt es so viele Gelegenheiten von öffentlichen Treffen, zu denen Jedermann eingeladen ist. Selbst wenn Sie kontaktscheu sind, treffen Sie immer auf Menschen, die das nicht sind und Sie ansprechen. Es werden so viele ehrenamtliche Helfer gesucht. Vielleicht ist das etwas für Sie. Ob Vorlesen in Kindergärten oder Grundschulen, Altenbetreuung in Seniorenheimen, Krankenbesuche, Hausaufgabenhilfe oder Strebebegleitung – Sie werden gesucht! Ihr Lohn sind leuchtende Kinderaugen oder frohe Senioren, dankbare Kranke oder erleichterte Schwerkranke, denen jemand die Hand hält.

- **Soziale Netzwerke:** Ganz besonders wichtig sind soziale Netzwerke, also Kontakte zu Verwandten und Freunden. Lassen Sie die nicht abreißen und wenn doch, dann stricken Sie daran und bauen Sie sie wieder auf. Jeder Mensch braucht Freunde, und erst in der Not merkt man, wo die wahren sind. Pflegen Sie Kontakte. Melden Sie sich regelmäßig: per Telefon oder Email oder durch einen persönlichen Besuch beziehungsweise durch eine Einladung. Je besser jemand sozial vernetzt ist, umso weniger verfällt er in Einsamkeit. Soziale Netzwerke sind ein Geben und Nehmen. Sie müssen also auch so offen und bereit sein, sich aktiv im Netzwerk zu beteiligen. Denn auf Dauer wird der aus dem Netzwerk wegbrechen, der entweder nur immer nimmt oder aber für andere zur Last wird. Deshalb ist ein soziales Netzwerk auch immer ein wichtiger Gradmesser dafür, wo man steht. Sollten sich Freunde immer weniger melden oder gar den Besuch meiden, stellen Sie sich selbstkritisch die Frage: Was stimmt an meinem

Verhalten nicht? Es gibt Menschen, die werden altersaggressiv und wundern sich, warum gute Freunde nicht mehr kommen. Oder andere vergammeln buchstäblich in ihrer Bude. Ja, da muss mal endlich was getan werden, um am sozialen Netzwerk wieder teilzuhaben. Was aber einmal weggebrochen ist, kann nur schwer wieder im alten Kreis erneuert werden. Manchmal muss man sich dann halt wieder ein neues Netzwerk aufbauen, neue soziale Kontakte knüpfen, auch bei einem Umzug.

- **Selbstliebe:** Fangen Sie endlich an, sich selbst zu mögen. Wer sich selbst nicht liebt, kann auch andere nicht lieben. Sie müssen – auch in Ihrer Einsamkeit – erst einmal wieder zu sich selbst finden. Mögen Sie sich selbst – mit allen Ihren Schwächen und Unzulänglichkeiten, aber auch mit Ihren Fähigkeiten und Liebenswürdigkeiten. Sie sind so, wie Sie sind. Sie können Ihre Körpergröße und Ihren Körperbau nicht ändern. Stehen Sie dazu, und zwar mit Stolz und Überzeugung. Wer Sie so nicht mag, der wird Sie auch trotz intensiver Bemühungen nicht wirklich wollen. Wenn Sie echt groß sind, dann ducken Sie nicht ständig Ihren Kopf, als wollten Sie durch den Türrahmen kriechen. Sie sind so, wie die Natur Sie geschaffen hat. Und wenn Sie zu Ihrem stämmigen Körperbau stehen und sich so wohlfühlen, dann tragen Sie das auch selbstbewusst vor sich her. Das ist genauso wie mit einem Schriftsteller: Wenn Erfolgsautor Johannes Mario Simmel bei jedem seiner Bücher immer über seinen Schreibstil gezweifelt hätte, dann hätte er nie Millionen Bücher verkauft. Entweder man mag ihn oder nicht. Wer sich nämlich selbst mag, kann auch mit seinen Schwächen selber besser leben. Der nimmt sich so an, und

er kann die Zeit mit sich selbst nämlich sinnvoll nutzen anstatt ständig zu grübeln. So finden Sie auch leichter wieder Kontakt(e).

- **Internet:** Es gibt zahlreiche Foren und Blogs im Internet, in denen sich gleichgesinnte austauschen und voneinander lernen können.
- **Pro Entspannung:** Sie müssen insgesamt viel entspannter werden. Einsamkeit verkrampft einen Menschen total. Deshalb ist eine Grundübung für jeden Einsamen: Entspannung, und das täglich. Das fängt schon damit an, dass Sie öfter mal aufstehen, tief einatmen, die Luft anhalten und dann langsam ausatmen. Das belebt auch Ihren Kreislauf, regt Ihr Gehirn wieder an, weil es besser mit Sauerstoff versorgt wird. Aber auch ein paar ganz einfache Entspannungsübungen sollten Sie täglich üben. Dabei ist besonders die Jacobsen-Methode einfach. Grundübung: Hände ganz fest zu Fäusten ballen, wenige Sekunden anhalten und wieder loslassen – also Anspannung und Entspannung. Das mehrmals hintereinander. Und das mit möglichst vielen Körperteilen: Die Zehenspitzen in den Boden krallen, anhalten und wieder lösen. Stirn runzeln, anhalten und wieder lösen. Mund breit lachend ausdehnen und wieder lösen. Natürlich kann man auch intensiver mit Autogenem Training oder Yoga entspannen. Wie Sie es machen, ist egal, nur dass Sie es machen ist nicht egal, sondern wichtig.
- **Stopp Selbstmitleid:** Hören Sie endlich auf, sich selbst zu bemitleiden. Davon haben Sie rein gar nichts. Im Gegenteil: Das zieht Sie noch mehr runter. Was hilft es Ihnen, einen

Schuldigen für Ihre Situation zu finden, etwa die Firma, die Ihnen den Job gekündigt hat? Geht es Ihnen damit besser? Nein, rein gar nicht. Fangen Sie an aufzustehen. Lernen Sie aus Ihren Fehlern, denn Sie wissen ja: Fehler sind dazu da, dass man es besser macht. Fehler sind Selbstmotivation. Kommen Sie raus dem Kreislauf Einsamkeit – Selbstmitleid – Zurückgezogenheit – Verwahrlosung. Nur wer sich selbst am Schopf packt, findet den richtigen Weg. Jammern Sie nicht, sondern kämpfen. Das Leben kann so schön sein. Denken Sie immer an die positiven Dinge und ziehen sich nicht selbst noch runter.

- **Alleinsein, aber:** Bei elf Millionen Singles in Deutschland muss es ja einen Grund haben, dass so viele Menschen lieber allein leben. Das muss aber nicht zwangsläufig Einsamkeit bedeuten. Wer allein lebt, unterliegt natürlich eher der Gefahr, auch einsam zu werden. Deshalb müssen allein Lebende stärker darauf ausgerichtet sein, sich die Zweisamkeit anderswo zu holen. Singles brauchen daher Feuermelder, damit in ihrem Alleinsein nichts anbrennt und sich möglicherweise Einsamkeit verfestigt. Pläne müssen her, feste „Dates“ wie Fitnessstudio oder das Treffen mit Freunden, Einladungen, gemeinsame Essen und dergleichen mehr. Gerade Singles brauchen Disziplin, Konsequenz und Energie. Ein Single ohne solche Tugenden bricht leicht in die Einsamkeit weg.
- **Starke Psyche und Persönlichkeit:** Sorgen Sie immer für eine starke Psyche. Wenn Sie die nicht haben, arbeiten Sie daran. Zur Not brauchen Sie auch professionelle Hilfe von einem Psychologen, der Ihnen wieder auf die Sprünge hilft.

Denn häufig entwickelt sich Einsamkeit zur Depression oder Depressive ziehen sich selbst aus dem Leben in die Einsamkeit zurück. Erkennen Sie so etwas rechtzeitig, bevor Sie da nicht mehr rauskommen. Vielleicht brauchen Sie auch Psychopharmaka, um Ihren Zustand erst einmal wieder zu stabilisieren. Ist die Psyche nämlich stark, dann werden Sie nicht so schnell einsam. Menschen mit Persönlichkeit ziehen sich seltener zurück. Die suchen nämlich die Herausforderung – draußen im Gespräch, im Kontakt und in der Kommunikation.

- **Internetverbot:** Viele Menschen vereinsamen heutzutage, weil sie ihren Computer zum besten Freund machen. Sie chatten stundenlang im Internet und manche werden davon sogar internetsüchtig. Sie vereinsamen mit ihrem Gerät, denn sie haben schließlich nur virtuelle Kontakte, aber keine realen mehr. Auch eine übertriebene Internetnutzung kann einsam machen. Deshalb sollten Sie sich selbst für bestimmte Stunden am Tag ein Internetverbot auferlegen, wenn die Nutzung bei Ihnen schon problematische Züge annimmt.
- **Kommunikationsfähigkeit:** Üben Sie Kommunikation. Stellen Sie sich der Unterhaltung. Wer mit anderen nicht mehr redet, verfällt mehr und mehr in Einsamkeit. Üben Sie das, indem Sie den Nachbarn freundlich grüßen, der Oma im Supermarkt helfen oder mit Kollegen am Arbeitsplatz sprechen. Kommunikative Menschen werden seltener einsam. Sie haben buchstäblich immer etwas zu quatschen.

- **Sie brauchen Struktur:** Geben Sie Ihrem Tag, Ihrer Woche eine feste Struktur. Überlassen Sie das nicht dem Zufall. Struktur hindert Sie daran, planlos in den Tag hineinzuleben und einsam zu werden. Am besten hängen Sie einen großen Kalender plakativ an die Wand, so dass Ihr Blick nicht daran vorbei kann. Überlegen Sie, wann Sie aufstehen und was Sie danach machen. Ihr Plan muss feste abwechselnde Aktivitäten enthalten. Wichtig ist auch am Anfang, ganz banale Dinge zu erfassen wie Duschen, Frühstück zubereiten, 30 Minuten Fitness auf dem Heimtrainer oder Morgenspaziergang, Hund ausführen, Fahrt ins Büro. Tragen Sie auch Arbeitszeiten ein. Markieren Sie Pflichttermine wie das Arbeiten mit anderen Farben als die Freizeittermine. Je detaillierter umso weniger einsam werden Sie. Lassen Sie sich Aktivitäten einfallen, und schauen Sie vor allem immer auch auf Ihren Plan. Ihr Leben braucht Struktur. Nur so kommen Sie aus Ihrem Loch wieder raus. Ihr Plan muss echt voll sein. Ja, jagen Sie sich selbst mit einem solchen Plan – aus der Einsamkeit.

- **Ordnung einhalten:** Unordnung macht das Leben öde und einsam. Einsamkeit entsteht langsam. Erst duscht man sich nur noch alle zwei Tage, räumt vielleicht am Wochenende erst die Wohnung auf, kocht nichts Gesundes mehr. Es ist ein schleichender Prozess. Lassen Sie sich nicht gehen, denn das ist der Anfang Ihrer Einsamkeit. Räumen Sie täglich auf. Putzen Sie Ihre Wohnung regelmäßig. Denken Sie an frische Wäsche und waschen regelmäßig Ihre Kleidung. Lassen Sie schmutziges Geschirr nicht länger liegen, bis der Stapel unübersichtlich wird. Alles hat seinen Platz: die Schuhe ins Regal oder den Schrank, die Kleidung in den Schrank oder die schmutzige in einen Behälter fürs

Waschen, Geschirr sofort spülen und wieder an seinen Platz. Denn nicht umsonst heißt es ja auch: Ordnung ist das halbe Leben, und die andere Hälfte haben Sie dann frei für Ihre Aktivitäten und raus aus der Einsamkeit.

Test: Bin ich schon einsam?

Sie können in einem Selbsttest prüfen, wie weit Sie schon der Einsamkeit näher gerückt sind. Machen Sie also den Einsamkeitstest. Ob und wie stark Sie unter Einsamkeit leiden, kann Ihnen dabei vor Augen geführt werden. So können Sie dann auch gegensteuern.

14 Fragen sollten Sie sich dabei ehrlich selbst beantworten und Punkte sammeln: Drei Punkte für die Antwort „stimmt vollkommen“, zwei für „stimmt weitgehend“, einen für „stimmt teilweise“ und gar keinen für „stimmt nicht. Je mehr Punkte Sie am Ende unterm Strich haben, umso stärker stecken Sie schon in der Einsamkeit voll drin. Aber auch einige Punkte zeigen Ihnen schon auf, dass Sie auf dem besten Wege sind. Hier nun die Fragen:

1. Fühlen Sie sich auch unter Menschen einsam?
2. Fehlen Ihnen Freunde, die sich um Sie bemühen?
3. Fühlen Sie sich abgelehnt und ungeliebt?
4. Gibt's so gut wie keine Freunde, bei denen Sie sich auch mal wohlfühlen?
5. Können Sie sich nicht selbst beschäftigen und es alleine mit sich nicht aushalten?
6. Glauben Sie, dass Sie nicht liebenswert sind?

7. Meinen Sie, dass alle anderen besser, intelligenter und attraktiver als Sie sind?
8. Sind Sie unglücklich darüber, so viele Dinge im Alltag alleine bewältigen zu müssen?
9. Meinen Sie, es nicht anders verdient zu haben als alleine zu sein?
10. Fällt es Ihnen schwer, Kontakte zu knüpfen?
11. Befürchten Sie, dass andere Menschen Sie ablehnen würden, wenn sie Sie kennenlernen würden?
12. Haben Sie hohe Erwartungen an andere Menschen?
13. Wenn man alleine ist, dann muss sich auch einsam fühlen – denken Sie so?
14. Fällt es Ihnen schwer, ein zwangloses Gespräch zu führen?

Bei 30 bis 42 Punkten sind Sie bereits sehr einsam. 20 bis 30 Punkte zeigen Ihnen an, dass Sie stark gefährdet sind, krankhaft einsam zu werden. 10 bis 20 Punkte bestimmen eine vorübergehende Einsamkeit, die dringend beobachtet werden muss, bevor man in schlimmere Abgründe rutscht. 0 bis unter zehn Punkte ist nicht kritisch. Sie sind dann eher der Typ, der hin und wieder das positive, kreative Alleinsein sucht und sich „nur“ eine Auszeit gönnt.

Schlusswort

Bewegen Sie sich jetzt!

Der Einsame selbst kann sich immer noch am besten am eigenen Schopf aus dem Schlammassel ziehen. Es bringt Ihnen überhaupt nichts, ständig neue Schuldige für Ihre Einsamkeit auszumachen.

Ja, ok, Sie haben jemanden gefunden, bravo! Aber bringt Sie das wirklich weiter? Doch wohl eher nicht. Ihr Ansatz muss anders sein. Wollen Sie raus oder nicht? Ist Ihr Leben so wirklich toll? Wohl kaum. Also bewegen Sie sich endlich. Fassen Sie einen mutigen Entschluss, und stehen Sie endlich einmal im Leben dazu. Ja, ich will raus aus der Einsamkeit und ich schaffe das! So muss es lauten. Und dann fangen Sie endlich an zu ackern.

Es ist nicht einfach. Aber einsam muss man nicht bleiben. Es ist schlichtweg erst mal eine Grundsatzentscheidung: Will ich, oder will ich nicht? Und wenn Sie wollen, dann gehen Sie raus, aber schnell!

Ich habe Ihnen in diesem eBook nun viele Wege aufgezeigt, der Einsamkeit zu entkommen. Nun liegt es an Ihnen, diese Ratschläge anzunehmen, zu befolgen und wieder ein gemeinsames Leben zu führen: mit Freunden, Nachbarn, lieben Menschen – ja vielleicht auch mit einer Traumfrau oder dem Traumprinzen. Sie haben alle Möglichkeiten in der Hand, nutzen Sie sie endlich!

Und nicht vergessen:

Nutzen Sie auch das kostenlose [Web-Portal "Wege aus der Einsamkeit"](#)