

Prävention gegen Einsamkeit

für Jung und Alt



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

Autor: Antonio Rudolphios (2018)

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.
Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen,
dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im
Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen
werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber
resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: 30 Prozent sind chronisch einsam

Alleinsein aus Not oder bewusst?

Erkennen Sie erst mal, dass Sie einsam sind!

Was ist eigentlich Einsamkeit genau?

Einsam? Na und!

Sie brauchen ständige Bewegung und „Action“

Wie schützen wir uns vor Einsamkeit? Konkrete

Anleitungen zur Prävention

**Schluss: Die Qualität der Beziehungen ist
wichtig**

Vorwort

Holland hat als erstes Land ein eigenes Ministerium für (oder besser gegen) Einsamkeit eingeführt. In Deutschland will man dem Beispiel folgen. Denn die immer mehr zunehmende Einsamkeit unter Menschen ist zu einem echten Problem mit erheblichem volkswirtschaftlichem Schaden geworden. Dabei betrifft das Thema Jung wie Alt, denn wir sehen uns mit einer wachsenden Zahl von Single-Haushalten konfrontiert. Das alte Lebensmuster in großen Familien-Verbänden mit mehreren Generationen unter einem Dach existiert kaum noch.

Großstädte und Wohnkomplexe führen zu Anonymisierung und Gleichgültigkeit. Senioren werden gerade dann, wenn sie pflegebedürftig sind, in Altenheime abgeschoben. In Frankreich starben in einem Sommer hunderte Seniorinnen und Senioren, ohne dass jemand davon Notiz genommen hätte, selbst Angehörige nicht.

Nach einer Studie fühlen sich bis zu 30 Prozent der Menschen in Deutschland chronisch einsam. Manche sprechen schon von einer Einsamkeits-Epidemie, die auf uns zurollt.

Selbst wer sich für ein Dasein als Single entschieden hat, will zwar allein sein und unabhängig, für keinen anderen verantwortlich und nicht immer Rücksicht nehmen müssen, aber doch sich nicht einsam fühlen. Man beschreibt den Unterschied so: Alleinsein ist ein Zustand – „Ich bin und lebe allein!“ – Einsamkeit dagegen ist ein (bedrückendes) Gefühl. Ab und zu einsam zu sein, etwa wenn der Partner einen verlassen hat, ist normal. Das gehört zum Leben. Man muss nur lernen, damit umzugehen. Und genau darum geht es hier in diesem Ratgeber. Wie gehe ich mit meinem Alleinsein so um, dass ich mich nicht einsam fühle? Mit den Ratschlägen und Tipps in diesem eBook fällt es Ihnen leichter, nicht zu dem Drittel zu gehören dem es

Probleme bereitet, ganz für sich allein zu leben, sondern einfach das Beste daraus zu machen, es anzunehmen und dabei sehr glücklich zu sein.

Alleinsein aus Not oder bewusst?

Warum sind Menschen allein? Viele **wollten eigentlich gar nicht** nur für sich leben, aber da hatte dann die **Zukunftsplanung** kräftig dazwischen gefunkt und ihnen einen Strich durch die Rechnung gemacht. Der Partner war es leid und hat plötzlich die Fliege gemacht – ja und ein Plan B war nicht vorhanden. Oder die Freundin ist früh **gestorben** – das war so nicht vorgesehen. Auch ein **Berufswechsel** kann dazu führen, dass man erst mal alleine dasteht. Katastrophen, Schicksale, Zufälle – alles Mögliche kann Menschen schnell und ohne Plan einsam machen.

Aber immer mehr Leute entscheiden sich heutzutage auch **bewusst für das Alleinsein**. Es steht für Freiheit, Unabhängigkeit, ein Leben ohne Kompromisse und Rücksichtnahmen, für Selbstverwirklichung, sein eigenes Leben ausleben – manche nennen es auch Egoismus und Rücksichtslosigkeit. Singles seien halt auf dem Egotrip, hört man. Mag sein, aber wer sich bewusst dafür entscheidet, hat einerseits seine guten Gründe, andererseits erfordert das aber auch einen guten Plan.

Für diesen Ratgeber hier können wir uns deshalb einiges **an klugen Ratschlägen von den Singles anschauen**, die ihr Leben im Griff haben und ihr Alleinsein gut organisiert haben. Denn es gibt durchaus Menschen, die genau wissen, was sie wollen und was eben nicht. Man mag sie auch als Rosinen-Picker des Lebens bezeichnen – was ist schlecht daran? Wer es gegen viele Widerstände geschafft hat, absolut zufrieden und glücklich im Einklang mit sich selbst zu leben, das kann

doch nur gut sein für die Gesellschaft insgesamt – ein paar Nörgler weniger also.

Im Grunde genommen sind solche Typen zu beneiden, aber Vorsicht: Die **Gratwanderung ist wie ein Ritt auf der Rasierklinge**. Man kann auch schnell in die Einsamkeit abrutschen. Passt man nicht auf, ist man flugs übers Nachdenken ins Bemitleiden getapst. Und dann fängt bekanntlich Einsamkeit schon an. Es ist so ähnlich wie bei einem Alkoholiker oder Drogensüchtigen, zwar nicht das Verlangen nach der Pulle oder dem Joint, aber die Leichtigkeit, mit der man (wieder) hinein fällt.

Erkennen Sie erst mal, dass Sie einsam sind!

Viele Menschen verleugnen doch, dass sie längst einsam sind. Sie wollen es sich nicht anmerken lassen und kehren den Kraftprotz raus – „Ich und einsam? Aber ich doch nicht. Macht euch keine Sorgen!“

Da fällt mir gerade die Geschichte über einen **Hartz 4-Empfänger** ein, die seine Tochter im Internet veröffentlicht hat: **„Schlafen, essen, fernsehen, schlafen!“** Sie beschreibt den Tagesablauf ihres Vaters, der sich kaum noch bewegt, immer mehr in sich hineinstopft – Essen als Beschäftigung! – nur noch auf den Fernseher starrt – zwischendurch seine Frau anbrüllt: „Wann gibt’s Essen“ oder: „Bring mir mal ´ne Pulle Bier. Das Essen besteht fast nur noch aus panierten Schnitzeln oder Frikadellen, morgens Brot, abends ins Bett, ohne die Zähne zu putzen. Man könnte auch sagen, Schlafen als Beschäftigung.

Nun ist der Mann ja eigentlich oberflächlich betrachtet gar nicht mal einsam. Er hat eine Frau und eine Tochter. Aber in seinem Dasein als langjähriger Sozialhilfe-Empfänger, weil die Firma dichtgemacht hat,

eben doch sehr einsam in seinem ganzen Tagesablauf. Hier erwähnen wir deshalb ein weiteres wichtiges Stichwort in der Einsamkeits-Falle: Langeweile. Sie ist genau der Start in die Einsamkeit. Das bringt uns auf die nächste Frage.

Was ist eigentlich Einsamkeit genau?

Wenn ein Mensch **keine abwechselnden Kontakte mehr hat**, seine sozialen Netzwerke eingebrochen sind oder er sie vernachlässigt hat, sein Tagesablauf stupide und eintönig ist, er keinen Drang mehr verspürt, andere Menschen zu treffen, er sich mit Gott und der Welt verfeindet, unzufrieden ist und im Grunde genommen auch keiner mehr etwas mit ihm zu tun haben will – ja dann ist er sehr einsam. Es startet hier nämlich ein so genanntes **metabolisches Syndrom**, um es mal mit einem Begriff aus der Medizin zu erklären. Eine Krankheit bedingt die andere – ein **todbringender Kreislauf**.

Denn der Einsame vernachlässigt sich selbst, seine Hygiene, Bewegung, und Gesundheit. Es folgen Übergewicht, Stoffwechsel-Störungen wie zu viel Fett im Blut oder Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, Bewegungsmangel, Rückenschmerzen, Gelenk-Probleme, ungesunde einseitige Ernährung und am schlimmsten Depressionen. Wenn ein solcher Mensch dann noch wenigstens zum Arzt geht, wird er mit Medikamenten vollgestopft. Leber und Nieren werden hart auf die Probe gestellt, die Augen durch den Diabetes geschädigt, die Nerven in den Extremitäten wie Füßen und Händen ebenso – im schlimmsten Fall müssen Beine amputiert werden und der Patient erblindet, kann zudem am Ende frühzeitig durch ein multiples Organversagen dahingerafft werden. Solche Typen schränken selbst ihren Aktionsradius immer mehr ein – der Frust steigt, man kommt

nicht mehr raus, weil die Füße schmerzen und weil man sowieso nicht mehr weit kommt und nicht mehr weit reisen kann.

Wissen Sie, was am Ende mit solchen Typen passiert? Sie **wollen sterben** und sind des Lebens, das für sie keine Qualität mehr hat, völlig überdrüssig. Sie ertragen die Schmerzen nicht mehr und werden wahnsinnig. Die Depressionen schaffen dauernd schlechte Stimmung. Und dann verfallen sie in Selbstmitleid, jammern: „Meine eigenen Kinder wollen von mir nichts mehr wissen!“ Warum sollten Sie auch? Jetzt zu sagen: „Ach komm´ doch Fritz, wir helfen dir wieder auf die Beine!“ wäre grundverkehrt. Denn der Kerl muss endlich seinen Hintern selber bewegen. Wenn er das nicht in seiner Birne erkennt und er es von sich aus nicht selber will, hilft es ihm gar nicht, in ans Händchen zu nehmen und aus seiner Vereinsamung hinaus zu führen – sozusagen begleitetes Rausholen. Das ist wie in dem berühmten Hollywood-Streifen, in dem eine Mutter ihren drogensüchtigen Sohn, der um ein wenig Geld für den nächsten Schuss an der Tür winselt, abweist und die Polizei ruft. Damit hat sie ihn gerettet – aber wie schwer muss es einer Mutter fallen? So aber hat der Sohn seinen Weg zurück ins Leben gefunden und ist dann clean von Schule zu Schule gereist, hat den Kindern und Jugendlichen eindringlich und empathisch mit Begeisterung und aus eigener Erfahrung von Drogen abgeraten.

Wichtig ist es also, dass Sie erkennen, wann Sie einsam sind. Gehen Sie selbstkritisch mit sich um, reden Sie nichts schön. Wer länger als vier Wochen allein und einsam in der eigenen Bude hockt und nicht mehr rauskommt, sich quälend langweilt und dessen Tagesablauf immer eintöniger wird, sollte aufwachen. Laufen Ihnen die letzten Freunde davon? Ruft Sie kaum noch jemand an? Da klingeln aber gewaltig die Alarmglocken. So ein Zustand manifestiert sich schnell.

Einsam? Na und!

Es gibt sogar einige **berühmte Schlager**, die die Einsamkeit gar besingen: „Living on my own, so lonely ...“ – oder „She leads a lonely life ...“. Man kann jetzt nur vermuten, welche Beweggründe dahinter stecken – der Schrei nach Zuwendung und Kontakt oder der Stolz darauf, auch so glücklich zu sein? Sich den Frust von der Seele singen? Man weiß es nicht genau. Auf jeden Fall: Wer darüber reden oder sogar prominent singen kann, hat’s begriffen und kennt seine Situation sehr genau. Dem muss man nicht erst noch sagen, dass mit ihm etwas nicht stimmt. Er/sie gibt ein Zeichen für andere, die sich ebenfalls einsam fühlen, ihre Situation nicht als niederschmetternd und depressiv zu betrachten, sondern auch den Vorteil darin zu sehen, nämlich auch Gedichte und Lieder darüber zu schreiben, glücklich mit seinem Dasein umzugehen.

Dabei kann man den Song von **Freddie Mercury „I get lonely, so lonely, living on my own“** (Ich bin einsam, so einsam, lebe für mich allein) durchaus als Hilfsschrei und Tragik verstehen. Denn er ließ keine Gelegenheit aus, gefährlichen Sex mit anderen Männern zu praktizieren und nahm, was ihm vor die Flinte kam. Der geniale Musiker starb früh an Aids und hinterließ uns so geniale Songs wie „We are the Champions“ oder zusammen mit der spanischen Operndiva Montserrat Caballé „Barcelona“. Mercury war immer schon ein nachdenklicher, schwermütiger Mensch, der nach außen den taffen Rocker gab, was ja auch oft ein **typisches Zeichen für sich einsamühlende Menschen** ist. Man steckt introvertiert seine Probleme in die Tasche und **zeigt der Welt nicht, dass man Schwächen hat**, einsam ist,

sich allein gelassen fühlt. Mutig also für einen Sänger von Weltklasse, so offen seine Schwierigkeiten rauszuhauen. Die wenigsten jedoch werden es so erkannt haben, sondern sie haben darin einfach nur einen weiteren guten Schlager gesehen.

In vielen anderen berühmten Liedern mit eindrucksvoller einprägender Musik wird das Thema Einsamkeit besungen, so von der schwedischen Band Ace of Base in „The Sign/Happy Nation“: She leads a lonely life, ... it's not a day for work ... just lying on the beach and having fun ... all that she wants is another baby, she is gone tomorrow boy: Es sind **Sehnsüchte**, die hier ausgesprochen werden. „Sie führt ein einsames Leben, kein Tag zum Arbeiten, eben am Strand liegen und Spaß haben, alles, was sie wünscht, ist ein anderes Kind zu sein, sie wird morgen eben ein Junge.“

Oder Fools Garden mit seinem Song Lemon Tree: ... „Isolation is not good for me ...“ („Isolation ist nicht gut für mich“) oder andere Schlager wie „Scared to be lonely“ (Angst allein zu sein), „Let us still be friends ...“ („Lass uns wenigstens Freunde bleiben“), „Cant sleep ... Wake up alone“ („Kann nicht schlafen, wache allein auf“) und so weiter. Das Thema ist auch in den Charts präsent und zeigt damit auch außerhalb der Politik und Gesellschaft, wie wichtig es ist.

Sie brauchen ständige Bewegung und „Action“

Ein Mensch, der sich **bewegt** oder etwas unternimmt, sei es ein Hobby pflegt oder auch nur Bekannte anruft, **hat keine Gelegenheit, sich zu langweilen oder sich einsam zu fühlen**. Deshalb ist gerade das auch ein wesentlicher Teil der Therapie von Angst- und Depressions-Patienten. Haltet sie beschäftigt, lasst sie nicht über ihren Zustand nachdenken, unternimmt etwas mit ihnen, lasst sie Bilder malen, auch

wenn sie noch so grässlich und unbrauchbar sind, tanzt mit ihnen oder singt. Man fasst das unter der Disziplin **Ergotherapie** zusammen. Das Wort stammt aus dem Altgriechischen – schon die wussten, was man mit Menschen anfängt, die ein Handicap haben! (Ergon = Werk, Arbeit, therapeia = Dienst, Behandlung). Fachleute definieren Ergotherapie, die aus Basteln, Malen, Schreineren, Nähen, Stricken, Ton- oder Steinarbeiten, Tanzen, Singen, Bewegung und so weiter bestehen kann, folgendermaßen: Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit beeinträchtigt sind oder werden könnten (durch Depressionen oder Ängste etwa) unterstützt die Ergotherapie, wieder **quasi ins Leben zurückzukommen**.

Ziel ist es dabei, den Menschen wieder auf die Beine zu stellen, damit er zu seinen alten Fähigkeiten zurückkehrt. Nicht immer gelingt das, dann soll auf jeden Fall mit Hilfe der ERGO eine Restfähigkeit für Teilaufgaben oder eine relative alltägliche Selbstbestimmtheit im Leben erreicht werden. Ergotherapie ist sehr individuell und erfahrene Therapeuten überlegen mit dem Patienten gemeinsam, was denn passen könnte – der Eine liebt Aquarell-Malerei, der Andere lieber das Werkeln mit Holz oder Speckstein oder gar nichts von alledem, dann vielleicht doch lieber tanzen oder singen. Es geht um Wiedereingliederung und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben – schließlich auch darum, der Einsamkeit zu entrinnen. Wenn ein Mensch Langeweile hat, kann er über alles nachdenken und kommt dabei selbst nicht auf die Füße.

Es gibt nun zwei Möglichkeiten:

- Man **erkennt das rechtzeitig** und sagt sich selbst: Hoppla, ich rutsche ab, **ich brauche Hilfe**. Sonst bin ich ganz allein und kann gleich in die Kiste, Deckel zu. Sie sprechen am besten mit Ihrem Hausarzt, wenn Sie keinen besten Freund haben, und gehen wahrscheinlich in eine dreiwöchige oder längere stationäre Therapie – mit Ergotherapie und anderen Angeboten wie Selbsthilfegruppe oder Gruppentherapie, um konkrete Ansatzpunkte zu finden, was zu unternehmen ist, um nicht vollends abzurutschen – prima, Problem erfasst und angepackt! Hier wird Ihnen geholfen.
- **Oder Sie lassen sich hängen**, weil für Sie psychologischer Kram sowieso suspekt und negativ belegt ist („Der gehört in die Klappe!“). **Bravo – Sie haben sich für die Einsamkeit entschieden**, Glückwunsch, wie lange machen Sie es noch? Sie vereinsamen nämlich schneller als Sie denken. Ja, es mag Menschen geben, die bewusst einen solchen Weg gehen, weil Sie mit keinem mehr etwas zu tun haben wollen und nur noch ihre Glotze lieben. Ok! Was passiert? Sie merken schnell, dass dies ja auch öde ist, aber dann sind schon längst alle Kontakte und sozialen Netzwerke weggebrochen. Ups! Was nun? Sie jammern und beklagen ihr Schicksal, die Welt meint es nur schlecht mit Ihnen. Sie haben einen Schuldigen gefunden – und, hilft es weiter? Keineswegs! Ihr Problem der nunmehr manifestierten Einsamkeit löst sich damit nicht in Luft auf.
- **Sie sehen also: Sie haben diese beiden Möglichkeiten.**

Wie schützen wir uns vor Einsamkeit?

- Fangen wir mit dem naheliegenden Fall an. **Sie haben plötzlich Ihren Partner oder Ihre Partnerin durch Tod oder Unfall verloren.** Ihre Beziehung ist abrupt in die Brüche gegangen. Dann gibt es ein so genanntes gängiges Fünf-Phasen-Modell, das jeder nach Trennung durchmacht: Entsetzen – Verleugnen/Verdrängen/Nicht-Wahr-Haben-Wollen – Wut/Trauer/Hass/Rache – Realisieren/Akzeptieren – Neuorientierung/Partnersuche.
- Also wenn Ihr Mann oder Ihre Frau plötzlich weg aus Ihrem Leben ist, dann nehmen Sie sich alle Zeit der Welt, um das zu verarbeiten. Dann dürfen Sie auch allein sein, trauern Sie, weinen Sie – aber finden Sie wieder zurück ins Leben. Nicht umsonst sagt man, es gibt ein Leben danach. Zeit heilt bekanntlich Wunden. Also das Ereignis darf Sie nicht in die Einsamkeit bringen. **Was ist dafür erforderlich?** Gute, intakte, funktionierende soziale **Netzwerke**, die sich bei Ihnen regelmäßig melden und Sie wieder zurück ins Leben holen, nach Ihnen schauen. Man lässt Sie trauern, aber zeigt Ihnen auch, wann es wieder Zeit ist zu sagen: „Das Leben geht weiter – nach vorne schauen.“

Solche Freunde, Nachbarn und Verwandte sind hilfreich und nützlich, schütteln Sie sie nicht einfach ab. Und es gibt eine Zeit, in der zwar die Erinnerung bleibt, aber in der man sich auch der **Realität stellen** muss. Einen Toten zaubert man nicht durch unendliche Trauer wieder herbei und einen Ex-Partner holt man nicht durch ständige Gedanken an ihn wieder zurück. **Aber: Man sollte sich auch nicht mit einem Neuen über den Alten hinweg trösten**, sich quasi aufs Geratewohl mit einer neuen Liebe dafür belohnen, dass man jemanden verloren hat, der mal

der Auserwählte fürs Leben war. Dann kommt man doch nur vom Regen in die Traufe. Und das kann dann wirklich die Horrorbeziehung werden. Also verfallen Sie nicht in **Torschluss-Panik**, das Leben meint es schon gut mit Ihnen und Sie werden schon was Neues finden. Manchmal dauert es halt etwas länger. Man mag zwar nicht an Zufälle glauben, aber auch die passieren. **Geduld ist hier das Zauberwort**. Man hat doch selbst schon im Leben so viele Situationen erlebt, von denen man später sagte: „Mein Gott, hätte ich doch nur etwas Geduld gehabt!“ Man ärgert sich schwarz über den Kotzbrocken als Chef und kündigt, weil man es nicht mehr aushält. Wochen später erfährt man von Kollegen, dass der Chef selbst rausgeschmissen wurde. „Hätte ich doch nur gewartet“, sagt man sich resigniert. Manchmal dauert es eben etwas länger, nur Geduld!

- Oder wie sagt mein Freund Rolf immer wieder in solch brenzligen Situationen: **Nichts ist von Dauer oder endgültig**, es sei denn der Tod, über den wir alle nicht entscheiden können. Das ist das einzig Unabdingbare. Für alles andere gibt es immer wieder Lösungen. Schlafen Sie eine Nacht darüber, treffen Sie keine Kurzschluss-Entscheidungen. Denn die könnten neben vielen anderen Fehlern auch dazu führen, dass Sie sich dann wirklich in die Einsamkeit katapultieren. Richten Sie den Blick nach vorne, das Jetzt und die Zukunft sind wichtiger als in Vergangenen endlos zu verharren.
- Wer sein Heil im **Single-Dasein** sieht, muss sich **gut organisieren**. Dazu gehören Freundschaften, Kontakte, **Netzwerke** und eine hervorragende **Selbstorganisation**. Da muss im Kalender das regelmäßige Treffen mit Freunden/Freundinnen ebenso stehen wie die Gymnastikgruppe

oder das Fitnesstraining, die Yoga-Übungen, das Kaffee-Kränzchen oder der Skatabend. Es reicht aber auch schon, wenn man allein in die Oper oder ins Kino geht. Gehen Sie regelmäßig und bewusst einkaufen, kleine Portionen und gesunde. Organisieren Sie Koch-Events zu Hause, Spiele-Nachmittage. Besuchen Sie Verwandte, übernehmen Sie Patenschaften, engagieren Sie sich in sozialen Projekten wie Lese-Omas an Grundschulen und Kindergärten, bei den Grünen Frauen und Männern in Krankenhäusern zur Patienten-Betreuung, in Sterbe-Begleitung der Hospize, in Straffälligen-Hilfe der Gefängnisse, in Altenheimen mit Vorträgen und Film-Nachmittagen, bei der öffentlichen Grünpflege, in der Hausaufgabenhilfe, bei Vormundschaften und so weiter.

Es gibt so viele Möglichkeiten. Man kann sich **als Single nicht einfach nur die Rosinen rauspicken**, seinen **Egotrip** durchziehen, um dann festzustellen, dass man doch ganz schön einsam dabei wird. Viele denken ja so: Na dann lebe ich mal für mich allein und bin keinem gegenüber verantwortlich, kann tun und lassen, was ich will. So funktioniert das nicht. Single-Leben geht weiter und fängt bei **der Ordnung in der eigenen Wohnung** an und hört beim **Putzen** und **Einkaufen** auf. Sonst gucken Sie jeden Abend in die Röhre vor einem gähnend **leeren Kühlschrank**. Singles brauchen einen **guten wohldurchdachten Plan**.

Setzen Sie sich also erst mal auf Ihre vier Buchstaben und planen das alles einmal schön. So einfach auf Knopfdruck „Na dann bin ich eben mal Single“ geht das nicht. Wer sich dazu entscheidet oder das plant, muss **strategische Fähigkeiten** besitzen, denn sonst kommt man in die Einsamkeits-Falle. Fragen

Sie sich, was Sie vom Leben erwarten, welche Ziele haben Sie, wohin wollen Sie, möchten Sie irgendwelche Spuren hinterlassen oder nur einfach Ihr eigenes Ding machen, glücklich für sich leben und nicht unbedingt andere glücklich machen? Das klingt jetzt alles etwas philosophisch, aber ein Single-Leben hat ja auch philosophische – bisweilen **esoterische, spirituelle Ansätze** (oder warum gehen Menschen bewusst in die Einsamkeit, ins Kloster, nehmen sich längere Auszeiten, wollen zu sich selbst finden – wer bin ich?). Also am Anfang steht der **Sinn und Zweck** „Was steckt hinter meinem Verlangen, allein für mich zu leben“ (erst mal nur räumlich, nicht einsam!)?

Es gibt ja auch durchaus **Paare** (Patchwork), die zusammenleben, aber jeweils ihre **eigenen Wohnungen** als Rückzugsgebiete behalten. Es gab mal eine bekannte Autorin, die in einer Talkshow nach dem Geheimnis ihrer langen Beziehung gefragt wurde – die verblüffende Antwort: „Wir leben getrennt, wir haben jeweils unsere eigenen Wohnungen. Deshalb gehen wir uns nie auf den Geist und die Wiederbegegnung ist immer wieder ein freudiges Ereignis und lässt uns wissen: Wir gehören zusammen.“ Das Allheilmittel einer funktionierenden Beziehung ist die **ausgewogene Balance zwischen Distanz und Nähe**. Je länger man aufeinander hockt, geht man sich auf den Zeiger. Je länger man auseinander wohnt, weckt das die Sehnsucht nach Widersehen – einmal hat man zu viel voneinander, das andere Mal fehlt einem etwas. **Distanz und Nähe machen ein Zusammenleben spannend**. Jeder Single kennt doch auch seine **eigenen Bedürfnisse nach Zuneigung, Liebe und Sex**. Man sollte sich da nichts vormachen. Das gehört zum Leben wie Essen und Trinken, Luft und Lust. Eben deshalb muss auch das geplant werden. Wer allein leben will, sollte sich die Frage stellen,

ob er/sie zum Betthupferl werden möchte und jeden Morgen dann anderswo aufwacht, bis er/sie die ganze Stadt durchhat. Oder ob man nicht doch besser etwas Festes sucht. Dann kann man ja auch getrennte Wohnungen behalten, bis man sich ganz sicher ist oder gar für immer als eine Art Lebensversicherung.

- **Wer länger Single** bleibt und allein lebt, gewöhnt sich **bestimmte Marotten** an, die nicht immer für ein Zusammenleben gut sind und eher eine möglichen Partner oder eine Partnerin in Spe abstoßen. Eingefleischte Singles haben es oft schwer, das passende Gegenstück zu finden. Sie sind nämlich so in ihrem Eigenleben und in ihren Gewohnheiten eingebunden, dass sie sich davon nur schwer lösen können. Zu Kompromissen sind sie meistens nicht mehr bereit, denn aus ihrem Alleinsein hat sich ein Egoismus entwickelt. Teilen und nachgeben können sie nicht mehr. Wie bei einem Hund ist ihr Instinkt/Unterbewusstsein auf ein bestimmtes Strickmuster festgelegt: Hund = Bellen/Fressen, Single = Egomane/Eigenleben.
- **Reden Sie:** Einsamkeit bemerken Sie auch daran, wenn Sie sich bereits **mit Ihrem Spiegel oder mit sich selbst unterhalten** müssen und **keinen realen Gesprächspartner** mehr haben. Am besten spüren Sie das, wenn Sie für längere Zeit mal im Ausland waren, sich auf Englisch oder Spanisch unterhalten mussten und Ihre Muttersprache auf der Strecke blieb – oh ich habe mich lange Zeit nicht mehr auf Deutsch unterhalten! Sie hatten also niemanden und fühlten sich einsam. Ihr gewohntes Reden, selbst wenn es nur Blabla war, fehlt Ihnen. Ja, manche treiben es so lange, dass sie gar Bruchstücke oder Begriffe ihrer Muttersprache vergessen beziehungsweise lange darüber nachdenken müssen, bevor es ihnen wieder einfällt. Das sind **eindeutige**

Alarmsignale, an denen Sie erkennen, wie einsam Sie bereits sind. **Ihr Ziel** sollte es sein, **mindestens einmal am Tag** mit einer anderen Person in Ihrer Muttersprache zu reden.

- **Seien Sie offen und geben sich nicht verschlossen** – schon in Ihrer Körperhaltung. Also offener freundlicher Blick, bereit zur Kommunikation, ein Lächeln. Zeigen Sie anderen, dass Sie Kontakt suchen. Verschränken Sie nicht Ihre Arme vor dem Körper und lassen Ihre Schultern nicht hängen – Brust raus, Arme offen, bereit zur herzlichen Umarmung. So geht man auf Sie zu und lässt Sie nicht links liegen.

Signalisieren Sie mit Ihrer Körpersprache, dass Sie sehr wohl etwas mit anderen Menschen zu tun haben wollen, dann bleiben Sie auch nicht allein im Regen stehen und dauernd einsam. Es ist doch so einfach, die entsprechenden Signale zu geben. Sie müssen nicht mal die Initiative ergreifen und selbst das Gespräch suchen. Aber Ihre Körpersprache darf nicht auf „Sprich mich nicht an“ ausgerichtet sein. Denn dann bleiben Sie auch immer das Mauerblümchen. Ein Lächeln, ein Hallo kann so viel bewirken.

- **Wenn Sie ernsthaft krank sind** oder ein psychisches Problem haben (Depression, Ängste, Phobien, Persönlichkeitsstörungen, Epilepsie oder sonstige Anfälle wie emotionale Instabilität), dann gehören Sie dringend zum Arzt. Machen Sie das nicht mit selbst aus und fangen Sie erst gar nicht damit an, sich selbst zu therapieren oder mit frei käuflichen Medikamenten einzudecken. Sie müssen fachlich behandelt werden. Die erste Station ist immer der Hausarzt. Er wird Sie notfalls zum Neurologen oder Psychotherapeuten schicken. Verkriechen Sie sich mit Ihren körperlichen Problemen nicht in Ihr Schneckenhaus. Auch wenn

Sie dauernde Schmerzen haben, sollten Sie der Ursache auf den Grund gehen, bevor Sie vereinsamen.

- **Ernähren Sie sich gesund.** Auch eine einseitige ungesunde Ernährung kann zur Vereinsamung führen – nämlich dann, wenn man dadurch an Gewicht zunimmt, das Blut verfettet, sich Diabetes einstellt und vielleicht noch Bluthochdruck dazukommt. Man bewegt sich kaum noch, geht selten nur noch raus und unter Menschen. Die sozialen Kontakte brechen ein. Man selbst lebt mehr und mehr zurückgezogen. Bleiben Sie immer fit, auch wenn Sie nur noch wenig zu lachen zu haben. Das Leben ist doch so lebenswert, werfen Sie es nicht leichtsinnig weg. Selbst der Schwerbehinderte im Rollstuhl ist froh, dass er im Rahmen seiner bescheidenen und eingeschränkten Möglichkeiten noch an vielem teilnehmen kann. Nehmen Sie sich ein Beispiel daran.
- **Beschäftigen Sie sich nicht einseitig.** Wenn Sie nur Tennis spielen, treffen Sie immer auf dieselben Leute. Das wird mit der Zeit langweilig und wenn Sie sich ausgerechnet mit den Spielpartnern verkrachen, na ja, dann haben Sie auch keine Freunde mehr. Sie müssen Ihre Beschäftigung und Freundschaften so breit streuen wie Ihre Investments, damit Sie nicht plötzlich auf dem Trockenen sitzen. Wer einseitig Geschäfte abschließt, macht sich total abhängig. Man sollte ja auch nicht seine Altersvorsorge nur auf ein Bein stellen. Bricht das weg, geht man ja bekanntlich auf Krücken oder am Stock.
- **Meiden Sie Internet- und Computersucht.** Die machen Sie nur einsam, was übrigens ein ernsthaftes Problem bei Jugendlichen ist. Schützen Sie auch Ihre Kinder vor der Online-Einsamkeit. Wir sitzen uns gegenüber und haben uns nichts mehr zu sagen, weil wir uns Nachrichten auf dem Smartphone senden.

Wie verrückt ist das denn überhaupt? Gleiten Sie nicht in eine digitale Parallelwelt ab. Die modernen Kommunikationswege über Smartphone, Tablet oder Laptop und Computer verführen uns geradezu, nicht mehr real mit Menschen in Kontakt zu treten. Wir machen sogar Schluss per Mail oder SMS. Stundenlang hängen wir in ungesunder Körperhaltung vor den elektronischen Geräten und chatten in unwirklichen Netzwerken herum, wissen gar nicht einmal, ob die Personen, mit denen wir kommunizieren, real so überhaupt existieren. Wir machen uns abhängig und laufen Gefahr, irgendwelchen Ganoven ausgesetzt zu sein, die unser Geld wollen und uns emotional an sie binden. Wir kennen alle das ernsthafte Problem der so genannten Romance Scammer, die vorgeben, uns zu lieben und eine Internet-Beziehung mit uns aufbauen zu wollen.

Am Ende bleiben doch nur gebrochene Herzen und eventuell sogar erhebliche finanzielle Verluste zurück – und viel verlorene Zeit. Unsere wirklichen realen Freunde haben wir darüber vernachlässigt, sie im schlimmsten Fall sogar verloren. Wir sind einsam und alleine. Lassen Sie es nicht so weit kommen, sondern setzen Sie sich selbst zeitliche Grenzen dafür, wie lange Sie im Internet chatten. Letztlich schaden auch die hell-grellen Screens Ihren Augen. Denn die kommen gar nicht mehr zur Ruhe und werden ständig überreizt. Jede Sucht macht bekanntlich einsam.

- **Auch die Spielsucht** lässt Sie am Ende nur mit den Automaten und Spieltischen in den Casinos zurück. Sie geben darüber Ihre guten Freunde auf. Im schlimmsten Fall pumpen Sie die auch noch für mehr Geld an, um Ihre Sucht zu befriedigen – oder Sie werden kriminell, stehlen Waren, brechen Autos auf, um etwas zu ergattern, das Sie zu Geld machen, um noch einmal spielen zu

können. Am Ende landen Sie vielleicht sogar ins Gefängnis und verlieren den letzten Rest an Kontakten. Wer will dann noch etwas mit Ihnen zu tun haben?

- **Einsamkeit kennt bekanntlich kein Alter**, aber besonders betroffenen sind ältere und kranke Menschen. Verzweifeln Sie deshalb nicht, sondern schaffen Sie sich vom Bett oder von der Wohnung aus Kontakte per Telefon oder Internet. Rufen Sie ruhig Freunde herbei oder nehmen Sie die Kontakte von Betreuern und Organisationen in Anspruch, die Ihnen in solchen Fällen gerne helfen.
- **Wer gut vernetzt ist, lebt länger** – das haben Forscher herausgefunden. Und wer eben nicht einsam lebt, lebt auch gesünder, hat ein stärkeres Immun-Abwehrsystem und ist nicht so anfällig für die im Alter oft problematisch verlaufenden Grippe-Krankheiten. Pflegen Sie deshalb persönliche und soziale Kontakte unter Freunden, Verwandten und Nachbarn. Es ist ein Geben und Nehmen – helfen Sie, wenn andere in Not sind, dann wird Ihnen auch unter die Arme gegriffen. Man muss natürlich seine Netzwerke pflegen. Ob in Politik oder privat, im Beruf oder Geschäftsleben, wer gut vernetzt ist, kommt leichter durchs Leben. Nicht umsonst werden häufig in Stellenanzeigen in relevanten Bereichen gut vernetzte Kandidaten gesucht – beispielsweise ein Journalist mit guten Kontakten in die Medien-Branche. Gut vernetzt zu sein, bedeutet, häufig mit anderen zu reden, sie zu treffen, Erfahrungen auszutauschen. Das macht auch Lebensqualität aus – „Ich freue mich zu leben!“ Jetzt merken Sie auch, warum gut funktionierende Netzwerke ein Leben verlängern. Und natürlich nicht einsam machen.

- Nicht umsonst heißt es in einem Film-Vorspann: **„Je älter du wirst, umso weniger Leute melden sich bei dir!“** Dagegen müssen Sie mit Eigeninitiative angehen. Lassen Sie es nicht zu, bauen Sie neue Kontakte auf, wenn sich alte „sogenannte Freunde“ nicht mehr melden. Fangen Sie selbst an zu telefonieren. Treffen und suchen Sie neue Freunde. Besinnen Sie sich auf alte Hobbys und reaktivieren Sie sie, gehen Sie in Vereine. Schauen Sie auf die Nachbarschaftsangebote und überwinden Sie sich, da mal vorbeizuschauen. Betätigen Sie sich ehrenamtlich, wenn Sie noch fit sind. Dienen Sie sich an, man wird Ihr Engagement dankbar annehmen. Wenn unsere Gesellschaft keine ehrenamtlichen Helfer hätte, würde sie gar nicht funktionieren. Ihr Prinzip sollte es sein, so schnell wie möglich zu so vielen Menschen wie möglich neuen Kontakt zu suchen. Sie können davon nie genug bekommen.
- Oder halten Sie es so wie ein Neunzigjähriger im englischen Manchester, der seine ganz persönliche **Anti-Einsamkeits-Liste** mit zehn Punkten bei der Stadtverwaltung abgab. Die machte daraus kurzerhand einen Flyer für alle und war so begeistert. Seitdem reißen sich nicht nur die Alten der Stadt um diese wertvolle Liste. Der Senior selbst hat sie erfolgreich umgesetzt und lässt keinen Kaffeeklatsch mehr aus, spielt Bingo und nimmt rege an allen Diskussionen teil. Schreiben Sie sich den Frust von der Seele und machen auch eine Liste.
- Wir haben schon über den **katastrophalen tödlichen Kreislauf** gesprochen, sich in seine vier Wände zurückzuziehen und abzukapseln. Einsamkeit macht dann automatisch auch körperlich krank. Wer nur zu Hause sitzt, weiß nichts mehr mit sich anzufangen. Was acht man? Richtig: Fernsehen, Essen, sich

langweilen, wieder essen und Alkohol trinken, Zigaretten rauchen und schlafen. Keine frische Luft, keine Bewegung, keine Gespräche, keine Kontakte, keine anderen Menschen – das macht krank.

- **Dies haben Ärzte sogar nachgewiesen:** den direkten **Zusammenhang zwischen Einsamkeit und einem intakten Immunsystem**. Als Folge von Vereinsamung sind Entzündungs-Gene vermehrt aktiv. Dagegen werden solche Gene gedrosselt, die für die Abwehr von Bakterien und Viren zuständig sind. So wirkt sich die Einsamkeit **direkt auf unsere Zellen aus**. Daraus wird klar, dass einsamer Menschen ein viel **schwächeres Immunsystem** haben – ein Husten haut sie schon um. Das passiert Leuten mit ausreichend sozialen Kontakten nicht. Dazu haben Forscher das Blut von einsamen Menschen und solchen mit gut sozial vernetzten untersucht.

Der Gehalt von Leukozyten im Blut war entscheidend, denn sie sind wichtig für die Immunabwehr. Ein Ergebnis war, dass immer mehr Menschen zu wenig Leukozyten im Blut haben, was auch daran liegen mag, dass wir inzwischen **rund 17 Millionen Single-Haushalte** haben mit steigender Tendenz. Im Vergleich dazu gab es **lediglich rund fünf Millionen Drei-Personen-Haushalte**. Psychologen untersuchten zudem, **wie verbreitet das Gefühl von Einsamkeit ist**, wobei man es nicht mit sozialer Isolation unbedingt und in jedem Fall gleichsetzen darf. Die Forscher definierten es so: **sozial isoliert sein. Einsamkeit beschreiben sie in ihrer Studie als soziales Äquivalent zu physischem Schmerz, Hunger und Durst, also als einen sozialen Schmerz**. Erschreckend dabei ist das Einsamkeits-Ergebnis: **Vier von fünf der unter 18 Jahren alten Menschen**

und 40 Prozent der Senioren über 65 Jahre fühlen sich zumindest zeitweise allein. 15 bis 30 Prozent der Bevölkerung kann man durchaus als chronisch einsam ansehen. Wobei man auch getrost jahreszeitliche Einflüsse mit berücksichtigen kann (der düstere Herbst und Winter, die auffrischenden Frühlinge und Sommer, man spricht ja auch von Herbst-/Winter-Depression). Man hat darüber hinaus sogar festgestellt, dass tatsächlich zweieinhalb Prozent der festgestellten **Herzinfarkte tatsächlich an einem so genannten gebrochenen Herzen (Einsamkeit)** litten. Denn eine solche Funktionsstörung des Herzmuskels tritt vor allem nach emotionalen Höchstbelastungen auf. Meistens erholt sich ein Herz davon wieder, aber ein gebrochenes Herz kann auch tödlich enden. Und es liegt auf der Hand, dass **einsame Menschen früher sterben** können als die, die noch aktiv im Leben stehen, Aufgaben haben und einen regen Kontakt zu Verwandten haben oder selbst pflegen, und sei es nur in der Nachbarschaft oder in Vereinen.

Die Alternative ist doch geistig verblöden oder aktiv mitgestalten. Stellen Sie sich das doch nur einmal vor: Ihr geliebter Partner, mit dem Sie dreißig, vierzig, fünfzig Jahre lang zusammenlebten, stirbt plötzlich. Sie verlieren Ihre Stütze, geistig wie körperlich. Sie schaffen das alleine nicht mehr – zu oft hört man, dass kurze Zeit später auch die Partnerin oder der Partner hinterher folgt und ebenfalls stirbt. Das ist dann ein gebrochenes Herz, was in dem Alter Einsamkeit lange nicht mehr allein aushält.

- Schaffen Sie sich wenigstens **einen Hund** an, damit Sie rauskommen, sich bewegen, andere Leute treffen. Ein Verbeiner ist ein hervorragender Kontakter. Und Bodo versteht Sie, er hört

Ihnen zu und merkt, wie es um Sie steht. Ihm können Sie alles anvertrauen. Er kommt und holt sich seine Streicheleinheiten. Er fordert Sie aber auch unter Menschen zu gehen und so wieder zurück ins Leben zu finden. Über den Vierbeiner finden Sie übrigens neue Freunde: „Rüde oder Weibchen?“ – So fängt doch meistens der Kontakt an. „Welche Rasse ist es denn und wie alt ist Ihr Hund?“ – „Ich gehe immer auf den Hundeplatz am Stadtrand. Da trifft man viele Leute und alles ist friedlich.“ So lernt man sich kennen: „Gehen Sie öfter hierhin? Wir könnten doch auch mal zusammen ...?“ Vielleicht ist ja auch der Beginn einer großen Liebe – nicht nur zwischen Molli und Mopsi, wer weiß?

- Einsamkeit betrifft zwar **jedes Alter**, doch **Senioren** mehr als junge Menschen. Zwei spezielle Wege, mit denen auch der Staat hilft, sind für die ältere Generation interessant: **ein Mehr-Generationen-Haus/Siedlung** oder eine **fitte Alten-Wohngemeinschaft**. Enkel, Kinder und Senioren unter einem Dach sind für alle Betroffenen interessant, weil man sich gegenseitig hilft und alle noch eine Aufgabe haben. In Europa ist dieses Modell weitgehend von modernen Lebensformen abgelöst worden. **So entstehen jetzt wieder spezielle Formen des Zusammenlebens** – auch als Schritt gegen die Vereinsamung im Alter. Es sind vielversprechende Vorhaben, die jedoch weiter verbreitet werden müssen, zunächst sind es nur Inseln.

Dazu etablieren sich spezielle Wohngemeinschaften für Alte, die nicht in ein Heim wollen, sondern noch aktiv ihr Leben selbst gestalten können und sehr unternehmungslustig sind. Das sind gute Ansätze gegen Einsamkeit. **Unsere Gesellschaft braucht aber noch viel mehr Strategien gegen Einsamkeit.** Nicht

umsonst findet gerade im politischen Bereich ein Umdenken statt und nicht umsonst hebt man das Problem auf die Ebene eigener Ministerien und Behörden. Absichtserklärungen allein helfen nicht mehr weiter. Konkrete Gesetzesvorhaben, Beschlüsse und staatliche Förderungen müssen das Thema angehen. Es ist zu gewaltig, als dass man es nur privaten Initiativen oder den Betroffenen selbst überlässt. Fordern Sie deshalb in allen Bereichen – von Kirche bis Politik – Initiativen, im Kleinen Ihrer Gemeinde wie im Großen Ihres Landes.

- **Glückshormone beflügeln unseren Alltag**, lassen ihn leichter bewältigen und geben unserem mehr Qualität. Diese Glückshormone fehlen uns aber, wenn wir einsam sind. Unser Körper schüttet sie nicht aus, wenn um uns herum gähnende Langeweile ist, wir uns mit niemandem mehr unterhalten oder uns einsam zurückziehen. Glückshormone verleihen uns Flügel. Sie lassen uns schier Unmögliches und Verrücktes tun, was unser Leben bereichert. Sorgen Sie also täglich für Ihre Portion von dem Zauberelixier.
- **Sie müssen mindestens einmal täglich raus** aus Ihren Vier Wänden. Machen Sie sich das zum Prinzip gegen Ihre Einsamkeit oder beginnende Vereinsamung. Raus und lassen Sie sich einfach treiben. Irgendwo kommen Sie schon hin – natürlich bei täglich wechselnden Routen. Lernen Sie wildfremde neue Leute kennen. Fällt es Ihnen schwer, dann kleben Sie sich einen Zettel an Spiegel oder Tür: "Ich muss heute noch raus, am besten sofort!" Das hilft und Sie raffen sich schneller auf als Sie denken.
- **Sind Sie schüchtern?** Aha, dann liegt Ihre Einsamkeit vielleicht daran. Jetzt wird's aber höchste Eisenbahn, dass Sie dagegen mal kräftig antrainieren. Raus, gehen Sie unter Leute, an der

Bushaltestelle: „Entschuldigung, wissen Sie, an welcher Haltestelle ich aussteigen muss, wenn ich ins Rathaus gehen möchte?“ Lassen Sie sich Kleingeld geben und größere Münzen wechseln. Fragen Sie auf der Straße nach der Richtung zu Sehenswürdigkeiten, bitten Sie um Hilfe, einen schweren Einkaufstasche ins Auto zu tragen, helfen Sie Senioren über die Straße. Es mag Ihnen anfangs noch schwerfallen, aber nur so trainieren Sie Ihre Kontaktfähigkeit und Spontanität. So kommen Sie auch aus der Einsamkeitsfalle wieder raus.

- **Alpträume:** Erst kürzlich hatte ich mal wieder so einen komischen Traum. Ich sollte plötzlich eine Beerdigung für jemanden arrangieren, weil ausgerechnet ich quasi der letzte Mohikaner in der Verwandtschaft war. Kirche bestellen, Bestatter aussuchen, fremde Stadt – und dann lief alles schief, was man sich nur so vorstellen kann. Auto falsch geparkt, abgeschleppt, die Zeit wird knapp, Telefon vom Beerdigungsinstitut nicht parat, welche Kirche überhaupt, wie dorthin kommen 200 Kilometer entfernt, der eigene Urlaub steht vor der Tür, Flug gebucht – bis ich aufwachte: Welcher drittklassige Onkel war das eigentlich, was hast du damit zu tun?

Vergiss es alles, und überhaupt, es war ein schlechter Traum. Was hat das nun alles mit Einsamkeit zu tun? Ja solche Träume wirken nach, belasten einen, schotten uns ab vom wirklichen, realen Leben. Sie machen uns doch nur echt einsam. Lassen Sie sich von solchen Fantasien nicht zu sehr vereinnahmen. Zur Not reden Sie mit einem Psychologen darüber, was es zu bedeuten hat und wie Sie den Mist wieder loswerden. Vielleicht ist ja auch die Dosis Ihrer Psychopharmaka zu hoch und Sie haben regelmäßig einen Hang over, also ein Hinübertragen der

irrelevanten Träume in den Tag hinein, ein Nachwirken, eine Tagesmüdigkeit. Ist es nicht so, dass Sie sich nach einem solchen Traum gleich wieder ins Bett verkriechen möchten und gespannt auf das Ende der Story warten?

- **Lieben Sie sich erst mal selbst.** Haben Sie keine Ziele mehr? Lohnt es sich für Sie nicht mehr zu leben? Sind Sie nur negativ eingestellt? Glauben Sie, vom Pech verfolgt zu sein, meint es das Leben Ihrer Ansicht nach nicht gut genug mit Ihnen? Ok, dann sind Sie in der Tat auf dem besten Weg in die Einsamkeit. Ändern Sie etwas an Ihrer Grundeinstellung. Lieben Sie sich selbst und schauen täglich in den Spiegel. Sagen sich: „Ja, ich gefalle mir!“ Es lohnt sich doch, für sich selbst etwas Schickes zu kaufen. Handeln Sie nicht nach der Devise „Eine Langspielplatte lohnt sich für mich nicht mehr.“ Kochen Sie sich etwas, auf das Sie schon lange mal wieder Appetit haben. Tun Sie sich ruhig etwas Gutes – ok das darf jetzt nicht der tägliche Tröster sein, wie wir es bei kleinen Kindern machen, die hingefallen sind und sich das Knie blutig geschürft haben.

Aber legen Sie bewusst mal einen Tag in der Woche ein, an dem Sie nur etwas für sich tun, Ihre Personen wertschätzen, sich so annehmen, wie Sie sind, und an dem Sie **achtsam mit sich selbst umgehen**. Nehmen Sie das ruhig mal wahr. Sie schaden sich doch nur selbst, wenn Sie sich immer einreden, niemand wollte etwas mit Ihnen zu tun haben. Dann nämlich passiert es Ihnen auch so. Es ist doch Ihr Leben und Sie haben nur eins davon, also machen Sie was draus. Offen sein für Neues, Mensch die Welt hat so viel zu bieten. Es ist jeden Tag berauschend, was alles neu auf einen zukommt. Nehmen Sie die Welt um sich herum endlich einmal wahr – den bunten Schmetterling, die

aufgehenden Blüten, wachsenden Sträucher und Bäume, die singenden Vögel, selbst Regentropfen und Wind, Schneeflocken und Wolken. Es sind unendlich viele Eindrücke, an denen man sich erfreuen und über die man schimpfen kann. Gehen Sie nur mal einen Tag lang lächelnd durchs Leben. Sie werden sich wundern, wie viele Menschen Ihnen zurücklächeln.

- **Unternehmen Sie Gruppenreisen.** Reisen Sie doch nicht immer allein, das fördert doch nur Ihre Einsamkeit. Schließen Sie sich mal einer Reisegruppe an. Dann sind Sie gezwungen, sich zu unterhalten. Das haben längst auch die Krankenkassen erkannt. Sie fördern nämlich kaum noch in der Psychotherapie Einzelgespräche. Wir sind doch tagtäglich gezwungen, uns in Gruppen zu bewegen – am Arbeitsplatz, im Kaufhaus, in der Arztpraxis, in der Nachbarschaft, Schule und Universität. Wir sind auf Gedeih und Verderb darauf angewiesen, uns zu arrangieren und nicht abzukapseln, da gehen wir doch alleine nur unter. Also reisen Sie doch mal mit einer Gruppe – für Senioren, Singles, Frauen, Männer, Lesben oder Schwule, für Skifahrer, Bergsteiger oder Schwimmer, Kreuzfahrer oder Abenteurer. Für alle gibt es was. Machen Sie mit und suchen sich das Passende für Sie aus.
- **Nehmen Sie an Sprach- und Computerkursen teil.** Bevor Sie zum Kochkurs auf die Insel Mallorca fliegen oder Aquarelle in Südfrankreich malen, lernen Sie doch erst mal eine neue **Fremdsprache in der Volkshochschule** oder nehmen Sie an einem **Computerkurs für Senioren in der Begegnungsstätte** teil. Das ist viel naheliegender und einfacher und bringt Sie mit Gleichgesinnten zusammen. Und preiswerter ist es obendrein auch noch.

- Gehen Sie in **Vereine und Gruppenverbände**, zu Kaffeeklatsch und Karten-Abende. Vereine sind offen für alle. Oft werden Sie nämlich von Staat und Gemeinde finanziell gefördert. Deshalb sind sie auch gemeinnützig und dürfen Spenden annehmen. Sie können ungezwungen dorthin gehen und Gesellschaftsspiele mitmachen, an Dia-Vorträgen teilnehmen, Kaffee oder Tee trinken, quatschen, neue Freunde kennenlernen. Manchmal braucht es aber auch eine längere Auftauphase, bis Sie von den anderen angenommen werden. Gerade bei Älteren hat man oft das Phänomen, dass die seit Jahren in derselben Gruppe Karten spielen. Da hat es jeder Neue erst mal schwer, hineinzukommen. Nehmen Sie sich allen Mut und fragen, ob Sie mitspielen dürfen. Klappt das nicht, reden Sie mit dem Leiter der Einrichtung. Denn nicht selten machen sie auch in Flyern und Zeitungen öffentlich Werbung für ihre Veranstaltungen und laden dazu ein – also haben Sie auch ein Recht darauf, dorthin zu gehen und sich anzuschließen, um aus Ihrer Einsamkeit rauszukommen.
- Über das **Ehrenamt** haben wir bereits gesprochen, hier nur noch mal eine Liste der Möglichkeiten, die Sie angehen können und mit denen Sie unter Leute kommen: Lese-Oma/-Opa in Kindergärten und Grundschulen, Hausaufgabenhilfe, Babysitter, Gefangenen-Betreuung, kranke Menschen in Kliniken besuchen, einsame Omas und Opas betreuen, für sie einkaufen, mit ihnen spielen, spazieren gehen, Behinderte ausführen, Spielplatzpate, Brunnenpate, Anlagen-Blumen/-Sträucher-Pflege, Strick-, Näh- und Häkelkurse geben, gemeinsam backen, Rezepte austauschen, kochen, Rechtstipps geben, Yogakurse abhalten, Entspannungsübungen, Meditation, Sportbetreuer, Übungsleiter, Tennis, Golf, Schwimmen für Kinder oder Senioren, Essensausgabe, Lebensmittel in der Tafel ausgeben,

Musikinstrumente lehren, Fremdsprachen- oder Computer-Kenntnisse vermitteln, Abc-Schützen für einen sicheren Schulweg spielen, Pausenaufsicht auf Schulhöfen, Bastelnachmittage organisieren, Angeln beibringen, Müll sammeln, Waldpflege, Geld sammeln für guten Zweck und so weiter.

- **Schreiben Sie** – aus Ihren Erinnerungen, Erlebnissen: spannende Kurzgeschichten, Kinderbücher, für Senioren-Portale, aus Ihrer Lebenserfahrung, Ratgeber und so weiter. Sie haben so viel erlebt, können anderen Menschen so viel weitergeben – sei es über durchlebte Krankheiten, über erlebte Reisen, Kindererziehung oder Freizeitgestaltung. Es gibt spezielle Portale für Senioren, aber auch für Reise-Blogs und Ratgeber-eBooks. Machen Sie Ihr Wissen zu Geld und knüpfen damit auch neue Kontakte, selbst wenn sie nur virtuell sind.

So finden Sie neue Dauer-Freunde, mit denen Sie sich auch mal real treffen können. Wenn Sie selbst Kinder oder Enkelkinder haben, wissen Sie ganz genau, was denen gefällt. So können Sie Kurzgeschichte oder Kinderbücher verfassen. Im Internet kann man heutzutage online digital Bücher im Selbstdruck-Verlag publizieren, ohne erst mühsam einen Verleger zu suchen und teuer vorab zu bezahlen. Es ist so einfach, seine Texte zu veröffentlichen – und Sie bekommen manchmal auch ein tolles Feedback. Sie können sich austauschen – oder schreiben Sie einen regelmäßigen Reiseblog quasi wie ein Tagebuch. Wenn es spannend ist, werden Ihnen auch viele Leser (Follower) folgen. Oder Sie lieben Kriminal-Romane, dann verfassen Sie ganze Bücher mit komplexen Handlungen oder Kurz-Krimis. Je nachdem, wie spannend Sie Ihre Handlung gestalten – dabei

schöpfen Sie natürlich aus Ihrem ganzen Erfahrungs- und Lebensschatz -, finden Ihre Werke reißenden Absatz. Sie bleiben nie einsam, haben immer zu tun und finden neue Kontakte, ganz nebenbei verdienen Sie auch noch was dazu. Wenn es schon immer Ihr Wunsch oder Hobby war zu schreiben, wenn nicht jetzt, wann dann? Also schreiben Sie vielleicht erst ein paar Stichworte auf Papier, dann ran an den Computer oder Laptop. Das ist Ihr Arbeiten gegen die Einsamkeit. Oder schreiben Sie sich einfach Ihren Einsamkeits-Frust von der Seele – als Hilfe oder Selbsthilfe für ähnlich Betroffene.

- **Einsamkeit durch Pflege Angehöriger.** Man kann auch dadurch vereinsamen, dass man Angehörige pflegt und davon voll vereinnahmt wird, keine Zeit mehr für sich selbst, Freunde und sozialen Kontakte nach draußen hat. Erkennen Sie es rechtzeitig und ziehen Sie die Reißleine, nehmen Sie die Hilfe von Pflegediensten in Anspruch und gönnen Sie sich selbst auch eine Auszeit. Es darf nicht passieren, dass Sie sich einerseits aufopferungsvoll für nahe Angehörige einsetzen, dabei aber selbst den Anschluss verpassen. Gerade Pflegedienste übernehmen solche Kurzzeit-Einsätze von ein paar Wochen, in denen Sie selbst mal in Urlaub fahren können.
- **Auch durch finanzielle Nöte** kann man vereinsamen, etwa wenn man plötzlich durch eine Firmenpleite die Arbeitsstelle und damit das regelmäßige Einkommen verliert. Ihre Verpflichtungen wie Haus-Hypotheken oder Kredite, Strom, Miete, Telefon und so weiter können dann nicht mehr bedient werden – Sie stehen quasi vor der Pleite, der Privat-Insolvenz. Das macht einsam weil Sie sich auch regelmäßige Treffen zum Kaffee oder Bier nicht mehr leisten können, Ihre Kinder nicht mehr auf Klassenfahrt

schicken oder nicht mehr an der Tupper-Party Ihrer besten Freundin teilnehmen können. Es gibt Hilfe bei den Sozialämtern oder der ARGE, gehen Sie zur Arbeitsagentur, um schnell irgendeinen neuen Job zu finden. Bitten Sie Freunde, Nachbarn und Verwandte um eine Überbrückungshilfe. Nehmen Sie alle Angebote in Anspruch, die soziale Dienste oder die Tafeln mit kostenlosen Lebensmitteln bieten. Lassen Sie Ihre Scham beiseite, es geht doch um Ihr Überleben und Ihre Teilhabe am sozialen Miteinander. Fragen Sie auch einfach selbst mal in den Supermärkten nach, ob die nicht Waren haben, die sie sowieso aussortieren. Sehen Sie einen aufgeplatzten Joghurtbecher, dann bitten Sie doch einfach darum, den mitnehmen zu dürfen, bevor er in den Müll wandert. Sie müssen auf Ideen kommen, um zu überleben und im Gespräch zu bleiben. Ziehen Sie sich nicht einfach in Ihr Schneckenhaus zurück.

- **Bewegen Sie Ihren A.... und bemitleiden Sie sich nicht immer selbst.** Die Arbeit liegt auf der Straße, Sie müssen sie nur anpacken. Wer als junger Mensch zupacken kann, dem dürfte doch kein Job zu schade sein, um Geld zu verdienen und aus seiner Einsamkeit wieder rauszukommen. Wer ernsthaft bemüht ist, findet auch schnell wieder eine Beschäftigung und kommt raus aus seiner Isolation.
- **Wer anfängt, seine eigenen Jahre zu zählen und sich ausrechnet, wie lange er vielleicht noch zu leben hat, der begibt sich selbst schnurstracks in die Einsamkeit.** Wer so seinen Blick nach hinten richtet und nicht in die lebenswerte Zukunft, die kein Alter braucht, gibt sich selbst auf. Der fürchtet das Altern und darf sich nicht wundern, wenn das Leben keine Perspektive mehr hat. Wer unter Schmerzen leidet, der gehört

zum Arzt und nicht zum Bejammern über die schlechte nicht mehr lebenswerte Lebensqualität. Lassen Sie sich helfen, bevor Sie an Suizid denken. Hier wird's aber höchste Eisenbahn, dass Sie sich ärztliche Hilfe holen.

- **Natürlich macht auch die Arbeitslosigkeit einsam.** Wem die Arbeitskollegen plötzlich wegbrechen, wer kein Einkommen mehr hat und nicht weiß, wie er seine Familie durchbringen soll, hat schwer zu kämpfen. Dem fehlen Kontakte und Kommunikation. Aber wie wir ja oben schon von meinem Freund Rolf gehört haben: Nichts ist von Dauer, nichts ist endgültig – nur der Tod. Für alles gibt es eine Lösung. Die dümmste Antwort ist, sich zu bejammern und die Hände in den Schoß zu legen: Das Leben meint es nur schlecht mit mir. Quatsch! Bewegen Sie sich und unternehmen Sie etwas. Auch die vielen klugen Ratschläge wie „Du musst jetzt ...“. Quatsch! Aber Sie haben Familie und Verantwortung. Machen Sie einen Plan – auch gegen die Vereinsamung Ihrer Familie, das hilft jetzt.

Denken Sie nach, Schritt für Schritt gut überlegt aus der Krise. Sie leben schließlich nicht mehr im neunzehnten Jahrhundert, wo der Jobverlust oft ein Todesurteil war: nichts zu essen, zu reich um zu sterben, zu arm um zu leben. Heutzutage müssen Sie nur die richtigen Hilfsangebote ergreifen und sich selbst aus dem Schlamassel ziehen, das geht!

- **Treffen Sie beizeiten Vorsorge** gegen Altersarmut und plötzliche Schicksalsschläge. Legen Sie sich ein finanzielles Notpolster auf die hohe Kante, damit Sie nicht so tief fallen. Auch dem drohenden Jobverlust können Sie mit einem Plan B beikommen. Man muss ja nicht immer sehenden Auges in die Katastrophe laufen wie das Kaninchen hilflos vor der Schlange

sich lieber fressen lässt, als mit einem beherzten Haken abzuheulen. Haben Sie immer einen Alternativ-Job oder ein zweites Standbein im Kopf, und wenn es ein Internet-Business ist, was jeder heute einfach von zu Hause aus planen und aufbauen kann. Digitale Produkte wie eBooks oder Fotos und Videos lassen sich leicht in einem Online-Shop, den man kostenlos über einige Anbieter minutenschnell selbst basteln kann, verkaufen. Wer braucht nicht zusätzliche Einnahmen für ein freieres, unabhängigeres Leben? Basteln Sie an einer sicheren Zukunft anstatt unnütz herum zu chatten. Wenn schon Smartphone, dann aber richtig und nützlich. Dafür dürfen Sie ruhig Ihre Zeit einsetzen.

Und denken Sie sowieso immer daran: Lernen ist ein lebenslanges Abenteuer, wer aufhört, Neues aufzunehmen, beginnt langsam zu sterben und zu vereinsamen. Hängen Sie nicht einfach nur ab. Frischen Sie alte Beziehungen und Kontakte wieder auf. Sie wissen doch: Das Leben besteht aus Vitamin B für Beziehungen – gut, wer sie hat, Pech wer sie nicht hat. Auch dann ist es immer noch gut zu wissen: Ich habe da einen Freund, der jemanden kennt. Bilden Sie sich weiter, seien Sie neugierig, ein Leben lang. Kurse, Buchclubs, Bildungsreisen, Vorträge, Freizeitclubs für Ü 50 (über 50 Jahre).

Machen Sie einen Gabelstapler-Führerschein, lernen Sie den Umgang mit der Motorsäge, frischen Sie Erste-Hilfe-Kurse auf, lernen Sie Pflegehelfer nebenbei, machen Sie Erlebnis-Pädagogik, betreuen Sie Behinderte oder Flüchtlinge – überall gibt's neue spannende Kontakte, schnuppern Sie in fremde Kulturen hinein, kochen Sie mit Ausländern Gerichte, die Sie sonst nie zu Gesicht bekommen hätten. Das hält Sie nicht nur geistig fit, sondern

verschafft Ihnen neue Begegnungen mit Menschen, die Ihr Leben bereichern. Sie lernen neue Sprachen, neue Kommunikation. Ihnen wird nie langweilig und auch nicht einsam.

- **Achten Sie darauf, dass Sie sich mit fröhlichen Menschen umgeben.** Sie müssen positiv zum Leben stehen, keinen Griesgram, der Sie ständig nur negativ belastet und runterzieht. Dabei gilt das alte Prinzip: Nicht nur Glück ist ansteckend, sondern eben auch Einsamkeit – und die sogar über zig verwandtschaftliche Ecken, wie eine amerikanische Langzeit-Studie unter 5000 Probanden feststellte: Wenn der Cousin des Nachbarn Ihres Arbeitgebers einsam ist, kann das eben auch Sie treffen! Andauernde Jammerei zerstört Beziehungen, negative Gefühle sind nicht gut für die eigene Stimmung.

Eine amerikanische Erfolgsautorin ist davon überzeugt, mit der Kraft positiver Gedanken wirklich Berge versetzen zu können, sich auch die Traumfrau, den besten Job, Glück und Geld herbeisehnen zu können – man muss nur fest daran glauben. Und im Gegensatz dazu können natürlich negative Gedanken und Umgangsformen genau das Gegenteil bewirken. Wer nur von Miesmachern umgeben ist, schlussfolgert sie daraus, muss sich von ihnen trennen. Man kann zwar den Versuch unternehmen, sie umzustimmen. Klappt es nicht, ist schon aus Selbstschutz Abschied angesagt – der wollen Sie mit in die Einsamkeit untergehen?

- **Man kann sich auch selbst durch Pessimismus in die Einsamkeit katapultieren.** Man glaubt nicht mehr an das Positive, an den Erfolg, an das Gelingen. Alles ist negativ. Wer eine solche Erwartungshaltung hat, den begleitet der Misserfolg. Und solche Typen werden mit der Zeit für ihre Umgebung

unangenehm – und eben einsam. Jeder macht doch einen großen Bogen um die notorischen Nörgler, die aufbrausenden Choleriker. Dagegen kann man etwas Wirksames, aber Mühsames unternehmen. Das Negative hat sich über Jahre in unserem Unterbewusstsein manifestiert, das war nicht einfach so auf einmal da. Vielleicht gab es ein paar Schicksalsschläge, negative Ereignisse wie Jobverlust, Trennung von der Partnerin oder dem Partner. Dann wird man verbittert, kapselt sich ab, vereinsamt und der Instinkt schaltet auf negativ. Das wieder loszuwerden und in eine positive Grundstimmung umzupolen, erfordert lange, harte Arbeit – mit Hilfe der Auto-Suggestion. Legen Sie sich positive kurze Sätze zur Seite wie „Ich liebe das Leben“, „Ich bin glücklich“, „Die Welt meint es gut mit mir“, „Ich freue mich, dass ich lebe“, „Meine Mitmenschen sind nett zu mir“ und so weiter.

Diese Formeln müssen Sie sich tausende Mal täglich immer wieder einreden, im Stillen wie auch laut im Wald. Irgendwann nimmt Ihr Unterbewusstsein sie als neue Grundstimmung an und ruft sie in Krisensituationen ab. Das ist so ähnlich wie mit einem Hund. Haben Sie einen Labrador – den lebenden Staubsauger, der alles frisst, was ihm vor die Schnauze kommt -, dann müssen Sie ihm mühsam beibringen, seinen Instinkt zu verändern und eben nur das zu fressen, was Sie persönlich ihm geben. Und das ist ein hartes Training. Aber es lohnt sich schließlich.

- **Neue Freunde zu finden ist heute so einfach.** Melden Sie sich in den digitalen sozialen Netzwerken an. Nun gut, es sind erst mal keine realen Bekanntschaften. Daraus kann aber was werden. Suchen Sie sich die Leute aus, die zu Ihnen passen. Gehen Sie mit denen intensiver in Kontakt und versuchen sich

real zu treffen. So erweitern Sie Ihren Freundeskreis und sind nie einsam.

- **Noch eins:** Sie mögen ja gut vernetzt und eben nicht einsam sein. Sehen Sie es aber als Ihre **Pflicht** an, wenn Sie einen einsamen Menschen in Ihrer Nachbarschaft kennen, gehen Sie auf ihn zu, besuchen Sie ihn und **holen ihn aus seinem Alleinsein** raus. Eine gute Tat zu tun, macht glücklich und Glück verlängert das Leben, es macht auch nicht einsam. Teilen Sie Ihr Glück mit anderen, die es nötig haben. **Es gibt auch genau das Gegenteil:** Ich sah kürzlich zu meiner eigenen Verblüffung, weil es höchst selten in der Öffentlichkeit vorkommt, ein Senioren-Paar, beide weit über die 70, in einen Supermarkt gehen.

Beide lächeln sich an, er legt seine Hand um sie, harmonisch nicht streitend bewerkstelligen sie ihren Alltag. Die sind glücklich bis ans Ende ihrer Tage, nicht einsam, sie haben ja sich und brauchen keine weiteren Hilfen und Kontakte, obwohl sie sicher mit ihrer Verfassung und Gutmütigkeit viele Freunde haben.

Schlusswort

Einsamkeit steckt an. Das ist wissenschaftlich erwiesen. Menschen im Umfeld von Einsamen werden innerhalb von zwei Jahren zu über 50 Prozent ebenfalls einsam. Erkennen Sie das rechtzeitig und trennen Sie sich zur Not von lieben Verwandten und Freunden, wenn Sie sie nicht umstimmen können.

Dabei stellt sich auch die Frage: Sind einsame Menschen nicht notgedrungen auch allein? Einsamkeit definiert sich nicht durch die Menge an sozialen Kontakten, sondern durch deren Qualität. Die spürbaren sozialen Interaktionen von Beziehungen sind viel wichtiger. Selbst wenn wir gar nicht alleine leben, können wir uns täglich so unsäglich einsam fühlen. Und bei nur wenigen Kontakten leben wir glücklich und zufrieden, eben nicht einsam. Allein dieses negative, distanzierte Verhalten des Einsamen ist so ansteckend.

Einer der führenden Einsamkeitsforscher meint: „Wir haben einen außerordentlichen Ansteckungseffekt festgestellt, der die Menschen an den Rand ihres sozialen Netzwerkes drängt und sie dann eben einsam werden lässt.“ An den Rändern habe man weniger Freunde. Die Einsamkeit löse dann auch noch die wenigen Band, die man noch gehabt habe.

Einsamkeit ist ein biologisches Signal wie Hunger oder Durst. Das geht auf Zeiten zurück, als unser Überleben davon abhing, ob wir anderen Menschen vertrauen konnten – ein Zeichen dafür, dass die Menschen kein genügend starkes Netzwerk hatten und dringend eines knüpfen mussten.

Spüren Sie also Einsamkeit, die von anderen auf Sie zukommt, dann schalten Sie auf Gegenwehr. Lassen Sie sich davon nicht einfangen. Sie sind schneller drin, als Sie wahrhaben möchten.