

# Glücklich durch Menschen

**Steigern Sie Ihre Lebensqualität,  
indem Sie Ihre Beziehungsängste überwinden**



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

Copyright Henriko Tales

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.

Verlag und Autor können jedoch keinerlei Haftung für Handlungen übernehmen,  
die aus den Inhalten dieses eBooks resultieren.

Die publizierten Tipps und Ratschläge sind als Hilfen zu verstehen, um jeweils zu  
eigenen Lösungen zu gelangen.

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Psychologen oder Arzt verfasst  
worden. Alle Informationen dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und  
Bildung.

Der Inhalt versteht sich daher nicht als Ersatz für eine psychologische Beratung,  
Diagnose oder Behandlung. Vor Medikamenteneinnahme fragen Sie unbedingt  
Ihren Arzt oder Apotheker. Bei starken Ängsten empfehlen wir in jedem Fall den  
Hausarzt aufzusuchen!

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort.....</b>	<b>4</b>
<b>Warum entsteht Angst vor Menschen?.....</b>	<b>6</b>
<b>Arbeiten Sie an Ihrem Problembewusstsein.....</b>	<b>9</b>
<b>Welche Hilfen gibt es?.....</b>	<b>12</b>
<b>Kann die Angst ganz geheilt werden?.....</b>	<b>14</b>
<b>Wie gewinnen Sie wieder Freude am Leben?</b>	
<b>27 Wege aus der Angst zum Glück.....</b>	<b>15</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>36</b>

## **Vorwort**

Phobie ist eine Krankheit, nämlich die Angst vor allem Möglichen, etwa vor dem Fliegen, dem Zahnarzt – und auch vor Menschen. Bekannt ist sie als Platzangst (Sozialphobie) vor überfüllten Kaufhäusern, auf dicht gedrängten Plätzen beispielsweise. Nicht umsonst findet man hier auch das Phänomen der Massenpanik wie in Fußballstadien – teils auch mit erheblichen Folgen und manchmal auch vielen Toten, wenn so eine Panik ausbricht. Weniger bekannt hingegen ist eine generelle Angst vor Menschen, eine Scheu im Umgang mit ihnen bis hin zur Unfähigkeit, überhaupt eine Beziehung eingehen zu können. Man nennt das auch Kontaktangst. Es kann viele Gründe dafür geben.

Stellen Sie sich mal den Menschen vor, der jedem Kontakt mit Menschen ausweicht und der jeder enger werdenden Beziehung aus dem Weg geht. Solche Typen leiden selbst darunter, dass sie nicht mehr beziehungsfähig sind. Es sei hier nur am Rande erwähnt, dass es solche Beziehungslosen auch in der extremen Form geben kann, wenn sie nämlich ständig auf der Suche nach dem anderen Geschlecht (oder dem gleichen) sind und immer wieder etwas Neues haben müssen – bis ins Extreme, wenn Frauen einen Partner nach dem anderen suchen und dann sogar nymphoman sind.

Wir konzentrieren uns hier auf Menschen, die Angst vor dem Kontakt haben, ja Angst vor Menschen – und dabei absolut unglücklich sind. Sie können nämlich keine Beziehung eingehen, weil sie dann an Kontrollverlust denken. Sich auf fremde Menschen einzulassen, bedeutet für sie unfrei zu sein, eingeengt, nicht mehr selbstbestimmt, nicht tun und lassen zu können, was sie selber gerne möchten. Und von solchen Ängsten machen Sie sich frei,

indem sie sich zurückziehen in die Selbst-Isolation. Es ist tragisch, und nicht selten hilft hier nur fachärztliche Kunst. Es gibt Millionen solcher Betroffener, sie alle brauchen dringend Rat und Hilfe. Dieses eBook ist ein Ansatz, denn es zeigt Wege aus der Einsamkeit und Angst. Sie finden hier viele Möglichkeiten für Tipps und Tricks, damit Sie wieder glücklicher leben können und die Angst vor Menschen überwinden.

## Warum entsteht Angst vor Menschen?

Meist sind es **schlechte Erfahrungen**, die uns dazu treiben, Angst vor Menschen zu entwickeln. Und sie stammen oft sogar aus der **Kindheit** und der eigenen **Erziehung**. Dabei sind verschiedene Möglichkeiten denkbar: Sie übernehmen einfach ungeprüft das, was Ihre Eltern oder Familie Ihnen **mitgegeben** und selbst **vorgelebt** haben (**falsche Glaubenssätze**/Warnungen/Sprüche/Ansichten) (Sei vorsichtig vor dem oder jenem, „Gehe Onkel Dagobert aus dem Weg“. „Hüte Dich vor fremden Männern“. „Gehe dem Hund aus dem Weg, der ist gefährlich“ und so weiter), die Sie **ungeprüft** übernommen haben. Oder Sie machen **selbst schlechte Erfahrungen**. **Beispiele:**

Sie sind vom Stiefvater unsittlich berührt oder gar sexuell belästigt worden. Nachbarjungs haben Sie verprügelt. Die eigene Mutter hat Sie nicht beschützt und sie vernachlässigt, weil diese vielleicht Alkoholikerin war. In der Schule hat Sie ein Lehrer gehasst und immer benachteiligt. Die Mutter hat Sie ständig mit ihren Tränen zu einem bestimmten Handeln erpresst. Ihre Mitschüler oder gar Geschwister haben Sie immer wieder gehänselt und dergleichen mehr.

Besonders in der Kindheit prägen uns solche Erlebnisse. Sie **verlieren** das **Zutrauen zu Menschen** oder speziell zu männlichen oder weiblichen Personen und Vorbildern. Oft können Sie erst als Erwachsener darüber reden und Ihren Schmerz verarbeiten. Ihre **Seele** ist **verwundet** und das ist schlimmer als eine Narbe. Eigentlich kann man das nur mit der Hilfe eines Psychologen verarbeiten. Manche Menschen entwickeln aus dieser Angst sogar ein typisch **krankhaftes Verhalten** wie zum Beispiel

einen **Waschzwang**. Frauen neigen bei Vergewaltigung dazu, sich ständig von dieser Beschmutzung reinwaschen zu wollen. Ja, sie können einem nicht mal die Hand geben oder Türklinken anfassen, möchten nur noch Handschuhe tragen. Es gibt solche Typen, die Ihnen nicht mehr in die Augen sehen können und deren Blicke immer ausweichend sind. Andere trauen sich nicht mehr in Kaufhäuser, wo viele Menschen sind, oder auf Plätze mit Menschenansammlungen, in überfüllte Fußballstadien. Es gibt Leute, die an Häuserwänden entlang huschen und sich festhalten müssen. Manche trauen sich gar nicht mehr hinaus. Andere mögen in keinem Aufzug mehr fahren. So schlimm kann das enden.

Dann gibt es auch die durch ein **bestimmtes Ereignis traumatisierten** Leute, etwa bei einer Massenpanik fast selbst totgetrampelt worden zu sein oder bei einer Schiffskatastrophe eingeschlossen gewesen zu sein. Dieses Trauma kann Sie ein Leben lang belasten. Sie sehen: Es gibt verschiedene Gründe, warum man kein Vertrauen mehr zu Menschen hat und sogar Angst empfindet, ihnen zu begegnen, oder aber keine Beziehungen mehr zu anderen aufzubauen kann.

Angst vor Menschen kann aber auch aus **Einsamkeit** entstehen. Hier haben wir es mit einem **gefährlichen Kreislauf** zu tun: Man findet sich selbst **wenig attraktiv**, glaubt, dass andere einen **nicht mögen**; man mäkelte an sich selbst herum, traut sich deswegen nicht mehr unter Leute, vereinsamt und entwickelt dann eine Angst vor Menschen. Oder man wird auf der Arbeit **gemobbt** und zieht sich zurück. Andere hänseln einen – neu sind die **Internet-Pranger**: Man wird in den sozialen Netzwerken bloßgestellt – auch mit Fotos, was einige Menschen schon in den **Selbstmord**

getrieben hat. Die Angst vor Menschen kann also ganz schlimme Folgen haben.

Bleiben wir noch ein wenig bei der **Einsamkeit**, die ja eng mit Angst zusammenhängt. Typische **Anzeichen** sind Müdigkeit, Probleme einzuschlafen oder durchzuschlafen, Antriebslosigkeit, Rückzug und Selbstisolation, Reizbarkeit, nervöses Verhalten, Selbstverletzungen wie Haut kratzen oder aufschneiden, Selbstmordgedanken, Depressionen, Nikotin-, Alkohol-, Drogen- oder Medikamenten-Missbrauch. Einsame Menschen fühlen sich leer und hohl, ausgebrannt, sind wenig aktiv. Daraus entwickelt sich dann **Panik und Angst**. Das Erstaunliche an Einsamkeit ist, dass man sie sogar in einer Partnerschaft und Ehe entwickeln kann.

Menschen fühlen sich gefangen, aussichtslos, verzweifelt. Allerdings passiert das fast **in jedem Alter**: Auch **Jugendliche** können ebenso einsam und ängstlich sein wie **Senioren** – die vielleicht ihren Partner verloren haben und keine neue Bindung aus Trauer mehr eingehen können. Oft leben die Kinder weit weg oder meiden gar den Kontakt. Dann entwickelt sich sogar ein **Neid** auf andere, die glücklich sind und viele Kontakte haben. „Warum habe ich keine Freunde und bin unglücklich?“ Sie betrachten es als Schicksal und **Strafe**. Man sieht sie oft teilnahmslos im Café sitzen, ihre Blicke sind hohl, ihr Gesichtsausdruck lässt nichts Gutes erahnen.



## Arbeiten Sie an Ihrem Problembewusstsein

Sie wissen, dass Sie ein dickes **Problem** haben. Nun geht es darum, es zu **ergründen**. Gehen Sie der Sache endlich mal genau auf den Grund. Erkennen Sie die Ursachen und Auslöser. Jedes Problem muss genau analysiert werden. Es sind **individuelle** Schwierigkeiten, die man nicht verallgemeinern darf und für die es auch kein Lehrbuch gibt, keine Formel, nach der man es wie eine Rechenaufgabe lösen könnte. Sie haben Ihre eigene Geschichte und Ihr Nachbar hat seine. Deshalb ist es so wichtig, dass Sie an Ihrem ganz persönlichen Problem arbeiten.

Erkennen Sie den **Auslöser**, was war Ihr **Schlüsselerlebnis**? **Verdrängen hilft hier gar nicht**. Sie wollen doch **wieder glücklich** werden und **mehr Lebensqualität** haben. **Warum haben Sie Angst vor Menschen?** Manchmal müssen Sie tief graben und lange suchen. Hilfreich kann es hierbei sein, sich einer **Selbsthilfegruppe** anzuschließen. Menschen mit ähnlichen Problemen unterstützen sich dabei, indem sie ihre „Fälle“ schildern.

Oft geht einem dabei ein Licht auf und Sie erkennen sich in anderen wieder. Wie haben Betroffene das Problem für sich gelöst? Welche Tricks und Kniffe haben Sie angewandt? Was hat ihnen die Augen geöffnet? Wie sind Sie Ihrer Angst auf die Schliche gekommen? Dadurch, dass man in der Gruppe über die Angst im Umgang mit Menschen spricht, fühlt man sich **wie in einer Familie**, in der man wieder Mut und Zutrauen findet. Man ist zunächst unter sich und kann in diesem **geschützten Raum Nähe zulassen**. Manche in der Gesprächsrunde sind schon weiter und können die anderen an ihren Erfahrungen teilhaben lassen. Man lernt voneinander und hilft sich gegenseitig. Das ist die **Dynamik in der Selbsthilfe**: Es

treten neue in die Gruppe ein, andere sind schon am Ende ihres Problembewusstseins. So hat man immer eine so genannte **durchmischte Gemengelage**. Die Gruppe löst quasi von Anfang bis Ende das Problem Beziehungsunfähigkeit selbst, wobei jeder auf einem anderen Level steht. Beispiel: Kommt man als Frischling hinein, wird man sich zunächst sehr zurückhaltend, eher zuhörend beteiligen, auch reserviert der Gruppe gegenüber geben. Alles ist neu und fremd, die Skepsis überwiegt. Dann sieht man plötzlich, wie Teilnehmer von Problemen reden, die man selbst irgendwie kennt und horcht auf. Mit der Zeit kommt der Punkt, wo man aktiv in die Gespräche eingreift und immer sicherer wird. Also: abwarten, zuhören, Parallelen erkennen, Mut schöpfen, aktiv werden, eigene Probleme einbringen, Lösungen finden, Menschenscheu ablegen und wieder beziehungsfähig werden. So geht das in einer Selbsthilfegruppe.

Manche haben nicht diesen Mut. Man muss ja auch den Schritt erst mal alleine und bewusst gehen. Alternativ kann man sich auch durch einen **Psychologen** zunächst ans Händchen nehmen lassen. In **Einzelgesprächen** versucht der zunächst, an Sie überhaupt ranzukommen. Bis er Sie „geknackt“ hat, heißt gesprächsbereit, aufnahmefähig und lösungsbereit sind, können einige Sitzungen vergehen. Sein Ziel ist es heutzutage in der Psychotherapie, Sie **gruppenfähig** zu machen. Denn die Versicherungen bezahlen kaum noch Einzeltherapien. Macht auch durchaus Sinn, denn wir leben überall in Gemeinschaften: in der Schule, im Kindergarten, im Job, in der Nachbarschaft, in der Wohnanlage, in der Beziehung, Familie und sogar im Krankenhaus. Deshalb muss man Konflikte und Probleme auch in Gemeinschaft austragen, und eben nicht individuell mit sich selbst. Der Menschenfeind muss eben sozusagen

hinein in die **Konfrontation** mit dem Aggressor Mensch (Konfrontations-Therapie). Nur indem wir uns dem Übel stellen, überwinden wir es auch. Jemand mit Angst vor dem Zahnarzt muss sich bewusst in die Nähe der Praxis begeben, den typischen Duft von Zahnarzt riechen, sich mit dem Mediziner unterhalten und über die Behandlung sprechen. Nur so verliert er seine Angst – Konfrontation mit dem Auslöser nimmt den Schrecken vor dem Zahnarzt – oder vor anderen Menschen.

## Welche Hilfen gibt es?

Wir haben von der **Selbsthilfegruppe** gehört und über **Psychologen** gesprochen, die professionelle Helfer sind. **Gruppentherapie und Einzelgespräche** sind weitere Angebote, aber auch zunächst einmal **Medizin**. Manche Menschen sind so gefangen von ihrer Angst vor Menschen, dass sie ganz schnell spezielle Medikamente brauchen, etwa Angst hemmende Mittel, Beruhigungspillen und **Psychopharmaka**. Manchmal ist Soforthilfe angesagt, so dass man über Medikamente eine schnelle Beruhigung schafft, um dann auf Therapie zu wechseln, die manchmal mehrere Wochen und länger dauern kann.

Stellen Sie sich diejenige oder denjenigen vor, die sich nicht mehr aus ihrer Wohnung trauen und Panikattacken bekommen. Da wird der Arzt schnell mit schwerem Geschütz eingreifen. Denn Sie müssen zur Ruhe kommen. Natürlich brauchen Sie auch einen Arzt Ihres Vertrauens, denn gerade in einer Angst-Therapie müssen Sie ganz viel loslassen, sich öffnen und endlich jemandem vertrauen, sich anvertrauen. Das ist der erste Schritt, wieder zum **Menschenfreund** zu werden, Menschen zu mögen, ihnen näher zu kommen und sie auch an sich wieder ranzulassen, ja, Nähe wieder zuzulassen. Darum geht es doch. So wie Sie Schritt für Schritt einen Zahnarzt wieder an sich ran lassen, geht das auch bei Menschen generell, vor denen Sie ja bisher Angst hatten. Wenn jemand Angst vor dem Aufzug hat, nähert er sich langsam wieder, indem er zunächst einen Aufzug öfter mal beobachtet. Er sieht Leuten beim Einstieg und Aussteigen zu, beobachtet, wie sich Türen schließen und öffnen, bis er dann so weit ist, dass er in Begleitung mit dem Aufzug fährt. Das kann ganz aberwitzig passieren, indem er sich ein Sitzkissen mitnimmt und sich auf den Aufzugboden

setzt, oder der Patient nimmt irgendein gewohntes Teil (Teddy, Puppe, Krückstock, Einkaufstasche und so weiter) mit, an das er sich quasi klammert und festhält, die ihm Stütze geben. Wenn Sie nämlich der Angst permanent ausweichen, überwinden Sie sie nie, im Gegenteil: Sie manifestiert sich.

Konfrontieren Sie sich damit, das ist wie Medizin. Sie kennen das in etwa von der Desensibilisierung bei Allergikern. Ist jemand gegen Birkenpollen empfindlich, wird man ihn mit winzigen Mengen provozieren, damit sein Organismus Abwehrkräfte bildet – so lange, bis sein Körper immunisiert ist und ihm Birkenpollen nichts mehr anhaben können. Genau so therapiert man Angst vor Menschen und andere Ängste.

Ganz besonders wichtig ist eine **Soforthilfe bei Panikattacken**. Denn die führen dazu, dass man verkrampft, Herzrasen und Schweißausbrüche bekommt. Solche Menschen sind ganz schnell zu beruhigen, unter Umständen auch mit einer Beruhigungsspritze oder Medikamenten. Wichtig ist, dass ein vertrauter Mensch, etwa ein Pfleger oder Arzt, in der Nähe ist. Denn selbst Mitpatienten würde der so Attackierte nicht akzeptieren, sondern noch schlimmer darauf reagieren. Man erkennt die Panik daran, dass Patienten sich in sich gekrümmt auf den Boden setzen oder legen, plötzlich im Gespräch mit anderen apathisch werden, die Augen schließen, Hände ineinander verkrampfen, ihr Gesicht verbergen, sich Schweiß auf der Stirn bildet.

## Kann die Angst ganz geheilt werden?

**Ja**, in der Regel schon. Aber es kann mitunter sehr lange Zeit in Anspruch nehmen. Wir haben im vorigen Kapitel über Medizin, intensives Einzelgespräch, Gruppentherapie und Konfrontation gesprochen. Ein ganzes Maßnahmenbündel bringt Sie wieder auf Spur, so dass Sie am Ende wieder Menschen mögen und lieben werden, sie Ihnen nicht mehr bedrohlich erscheinen und zurück zu einem ganz normalen Verhältnis kommen. Ja, das geht in der Regel, aber leider gibt es auch hier **Rückfallquoten** – nicht so hohe, wie bei Suchtmenschen, die zu fast 50 Prozent wieder zur Flasche greifen oder zu Drogen. Die Aussichten stehen also gut. Natürlich kostet es Überwindung, seine Angst vor Menschen behandeln zu lassen. Man ja auch Angst vor Ärzten und Therapeuten. Nutzen Sie dazu Ihre nächste Umgebung als Hilfe, gehen Sie mit ihnen zusammen zum Arzt. Starten Sie so erfolgreich Ihr Projekt raus aus der Beziehungsunfähigkeit. Denn mal Hand aufs Herz: Sie sind doch **todunglücklich** über Ihre Situation, die Lebensfreude ist Ihnen doch ganz abhanden gekommen. Also müssen Sie etwas unternehmen.

# **Wie gewinnen Sie wieder Freude am Leben?**

## **27 Wege aus der Angst zum Glück**

Wir wollen ja, dass Sie wieder glücklich werden und am Leben teilnehmen. Das ist das Ziel, und dafür gibt es zahlreiche Hilfen. So überwinden Sie die Angst vor Menschen und gewinnen erneut Zutrauen – in kleinen Schritten, bis Sie sich wieder auf andere einlassen können. Jeder Vorschlag hier ist individuell zu sehen, nicht alles passt für Sie. Suchen Sie sich den Schritt aus, der Ihnen persönlich weiterhilft. Manchmal müssen Sie etwas probieren, am Ende aber werden Sie garantiert wieder glücklicher sein, am Leben teilhaben und mehr Freude daran finden:

- 1. Angst zu überwinden ist oft recht schwierig** – das muss man fairerweise so sagen. Allein schon die Ursachen zu erkennen, bedarf oft langer tiefgründiger Gespräche. Leider finden Patienten oft eine zu verständnisvolle Umgebung, die sie in der Angst noch bestärken. Richtig wäre hier wie in der Drogentherapie eine knallharte Abkehr, damit der Betroffene endlich sein Problem selbst anpackt.

Das Beste ist: Der Betroffene selbst muss es wollen und davon überzeugt sein, sein Leben wieder in die Hand zu nehmen, seine Einsamkeit zu verlassen und wieder Menschen zu mögen, Zutrauen zu ihnen zu finden, sich auf sie neu einzulassen. Man kann nur selbst sein Problem lösen, alles andere wie Medizin und Therapie sind hilfreiche Begleiter, die den Weg ebnen.

**2. Mit Hypnose ins Unterbewusstsein.** In ganz schwierigen Fällen, wo man nicht mal an die Ursprünge der Angst-Auslöser beim Patienten rankommt, ist Hypnose ein Mittel der Wahl. In der so genannten Hypno-Therapie dringt der Fachmann nämlich ins Unterbewusstsein des Patienten vor und versucht hier, Dinge umzupolen.

Man weiß beispielsweise, dass mit Hilfe der Autosuggestion sozusagen eine Eigen-Gehirnwäsche möglich ist. Menschen können sich mit positiven Formeln selbst einreden, bestimmte zu mögen oder positiv zu empfinden – wie: „Ich habe keine Angst“ – „Ich liebe meine Mitmenschen“ – „Ich empfinde andere Menschen nicht als Bedrohung“ – „Ich bin ein glücklicher Mensch und genieße das Leben“ und so weiter. Das klingt jetzt relativ einfach so als ob ich jetzt zehnmal die Sätze aufsage und Simsalabim ändert sich mein Unterbewusstsein. Nein! Das ist ein oft sehr langer Prozess. Sie müssen zunächst die für Sie richtigen Formeln finden, auf deren Welle Sie empfänglich sind. Und dann kann es Monate oder gar Jahre dauern, bis Ihr Unterbewusstsein automatisch/instinktiv die neuen Ansichten/Meinungen abrufen. Man sagt, jeden Tag eine viertel bis halbe Stunde muss man die Positiv-Formeln entweder im Stillen oder laut im Wald/Keller quasi rausschreien – hunderte Mal hintereinander. Dann polt man vielleicht sein Unterbewusstsein in eine neue Richtung um, verliert seine Angst vor Menschen und geht raus aus seiner Einsamkeit, wird so glücklich.



**3.** Zunächst einmal müssen Sie **zu sich selbst so liebevoll sein** wie zu Ihren Kindern oder Eltern auch. Achten Sie sich selbst und gehen Sie mit Ihrem Körper und Ihren Gefühlen wie mit Ihrem besten Freund um. Machen Sie nicht weiter so: Sie leben alleine und glauben, dass es sich nicht lohnt, für Sie etwas zu kochen – falsch! Gerade dann sollten Sie besondere Kreativität entwickeln und ein Menü mit verschiedenen Gängen hinzaubern. Dekorieren Sie Ihren Tisch und verzieren Ihren Teller mit Kräutern; kochen Sie bewusst auch fürs Auge. Sie werden sehen, welchen **Spaß Sie am Kochen** gewinnen.

Auch ein **Spaziergang** allein durch den Wald macht durchaus Sinn, stärkt Ihren Kreislauf und durchpustet Ihre Lungen. Sie können dabei einen Plan für die nächsten Tage ausdenken oder im Kopf eine Geschichte, ein Gedicht schreiben. Würden Sie jetzt einfach zu Hause im Sofa hocken bleiben, würden Sie sich selbst und Ihren Körper schlecht behandeln. Deshalb sagen Sie sich selbst: „**Ich bin es mir wert, für mich etwas alleine zu tun** und mir etwas Gutes zu gönnen; das steht mir zu!“ Ich habe kein schlechtes Gewissen; das ist auch **nicht egoistisch**, allenfalls ein **positiver Egoismus**. Lernen Sie endlich, **Verantwortung** für Ihr Glück zu übernehmen und nicht andere dafür zur Rechenschaft zu ziehen.

Sie allein haben es in der Hand, und Sie allein können etwas daran ändern. Und nehmen Sie viele Dinge im Leben **nicht zu persönlich**. Durch **Missverständnisse** sind schon Kriege ausgelöst worden. Denken Sie immer an das

Gute im anderen; bilden Sie sich nie das Schlechte ein. Denken Sie grundsätzlich **positiv**, selbst wenn Sie später enttäuscht werden. Und **vergleichen Sie sich und Ihre Leistungen nicht mit denen anderer**. Vergleichende Betrachtungsweise kommt nie zu einem gerechten Ergebnis, und allen können wir es auch nicht recht machen. Seien Sie zufrieden mit dem, was das Leben Ihnen bereithält; das ist Ihr Anteil. Schielen Sie nicht auf den Anteil Ihres Nachbarn.

- 4. Suchen Sie ganz bewusst den Kontakt** zu anderen Menschen und legen Sie die **Messlatte nicht zu hoch**. Denn dann würden Sie wahrscheinlich erst gar nicht aufbrechen. Also keine zu hohen Erwartungen an Begegnungen haben, eher tiefstapeln, aber eben Kontakte **aktiv** suchen. Sprechen Sie andere Menschen wieder an, und wenn es nur übers Wetter, den nächsten Urlaub oder die Kinder ist. Starten Sie also mit Small talk, sprechen vielleicht über Ereignisse aus der unmittelbaren Umgebung, einen Zeitungsartikel. Zeigen Sie Ihr Interesse an der anderen Person, indem Sie sie aus ihrem Leben befragen: „Was machen die Kinder? Wie geht es Ihrem Mann? Haben Ihre Hüftbeschwerden nachgelassen?“ Aber geben Sie auch Informationen aus Ihrem eigenen Leben preis; sagen Sie, wie es Ihnen und Ihrer Familie geht, welche Probleme oder Glücksmomente Sie hatten oder haben: „Stellen Sie sich vor, wir haben im Lotto gewonnen – ein wenig!“ Der große Vorteil solcher kleinen Gespräche ist es, in Übung zu bleiben und sich langsam wieder warm zu laufen. Und Sie bekommen das Gefühl, wieder dazu zu gehören.

**5. Auch keine großen Erwartungen** sollten Sie allerdings an Ihre Umgebung stellen, denn nicht jeder Mensch ist für alle Themen gleichzeitig empfänglich. Der eine interessiert sich vielleicht für Ihre Kinder, weil er selber welche hat; ein anderer kann was mit Ihrem Hobby anfangen, weil er Ähnliches in seiner Freizeit macht. Sie dürfen also nicht davon ausgehen, dass der eine, den Sie nun gefunden haben und zu dem Sie Kontakt knüpfen, für alles Interesse zeigt.

**6. Ihr Leben schreit nach Sinnhaftigkeit**, geben Sie ihm also endlich wieder einen Sinn. Für wen oder für was leben Sie eigentlich? Welche Spuren wollen Sie hinterlassen? Wo schlagen Sie markante Pflöcke ein? Haben Sie Ziele, Wünsche, Träume? Schaffen Sie sich neue Visionen. Beschäftigung ist die beste Medizin gegen Angst und Einsamkeit. Dann kommen Sie auch auf keine schlechten Gedanken. Suchen Sie sich **Aufgaben**, etwa im sozialen Bereich, dann kommen neue Kontakte automatisch. Sie könnten in Kindergärten und Grundschulen vorlesen, alte Menschen betreuen, ihnen beim Einkauf helfen, Straffällige im Knast betreuen, Todkranke als Sterbehilfe begleiten.

Sie können im Fußballverein Jugendleiter oder Mannschaftsbetreuer werden, Behinderte nach draußen in die Natur begleiten oder bei den „grünen Damen/Herren“ im Krankenhaus Patienten Wünsche erfüllen. Es gibt so viele nützliche Beschäftigungen, die Ihnen automatisch neue Kontakte bescheren und Sie die Angst vor Menschen

überwinden lassen. Versuchen Sie es doch mal. Ganz wichtig ist es jetzt, das Gefühl dafür zu bekommen, dass Sie **gebraucht werden**. Wenn jemand keine Aufgaben mehr hat, fühlt er sich auch schnell ausgegrenzt und in die Ecke gedrängt. Gerade im Arbeitsleben ist das ein probates Mittel, Menschen aus dem Job zu drängen, zur Selbstaufgabe zu zwingen. Lassen Sie es nicht so weit kommen; lehnen Sie sich dagegen auf und suchen Sie sich andere Beschäftigung. Lassen Sie sich **nicht die Würde nehmen**.

**7.** Sie haben auch **ein Bedürfnis nach Zuwendung**. Das können Sie sich auch aktiv selbst holen. Jeder Mensch braucht Anerkennung, und was gibt es Schöneres, wenn Ihnen jemand sagt „Danke, das haben Sie aber gut gemacht!“ Und wenn es nur ein anerkennendes Lächeln ist. Gehen Sie ins Tierheim und bieten Sie sich an, Hunde stundenweise auszuführen oder übers Wochenende mit nach Hause zu nehmen. Tiere sind die dankbarsten Freunde, die einen das auch sofort spüren lassen. Was meinen Sie, wie sich ein Hund darüber freut, mal aus seinem tristen Heim-Alltag rauszukommen und andere Wege zu schnüffeln. Oder bieten Sie eine Pflegestelle für Katzen in Not an. Das ist ein bedeutsamer Schritt aus der Einsamkeit, und Sie haben einen lieben dankbaren Begleiter an Ihrer Seite. Wie gut Ihnen das tut, wenn die Katze in Ihren Armen schnurrt.

**8.** **Nehmen Sie sich selbst mehr an** und mäkeln nicht immer nur an sich herum. Sie sind so wie Sie sind. Sie

können sich nicht größer oder kleiner machen, Ihre Brüste nicht verändern, Ihren Haarwuchs nicht stoppen oder vermehren. Wer Sie nicht so mag, den werden Sie auch nicht durch noch so viele künstliche Eingriffe überzeugen – oder wollen Sie Ihr Leben lang schauspielern und eine andere Person aus sich machen? Bleiben Sie authentisch Sie selbst, dann wird man Sie auch mögen. Denn Sie stehen für eine ganz bestimmte Marke, für eine Person, die es kein zweites Mal auf der Welt gibt. Lieben Sie sich selbst, denn das ist die Grundvoraussetzung, um andere zu lieben und anderen offen zu begegnen – ohne Vorbehalte.

**9. Tauschen Sie sich in Foren und Blogs mit anderen aus.** Im Zeitalter des Internets ist das eine Möglichkeit, die frühere Generationen so nicht kannten. Oder eröffnen Sie einfach neue Diskussionsrunden, in denen sich Gleichgesinnte anschließen und offen gegenseitig beraten. So überwinden Sie die Scheu vor anderen Menschen – zwar zunächst nur virtuell und relativ anonym, aber es ist ein Ansatz, auch im realen Leben wieder auf einander zuzugehen.

**10. Legen Sie sich ein neues Hobby zu** oder frischen Sie Ihr altes wieder neu auf. Und zwar keines, wo Sie im stillen Kämmerlein mit sich allein hocken, sondern eins, bei dem Sie unter Menschen kommen, etwa: Ballonfahren, Fußball spielen, Volleyball, Tischtennis, Modellbau, Hundezuchtverein, Schach spielen und sich einer Mannschaft anschließen sowie Wettkämpfe austragen. Spielen Sie Karten in einer kommunikativen Runde.

Manchmal entwickeln sich daraus neue Freundschaften, auf jeden Fall trifft man sich regelmäßig zum Match. Sicher, nicht jeder in der Gruppe wird Ihnen liegen, aber lernen Sie auch, unbequeme Typen zu ertragen und Ihre Meinung zu sagen. Hauptziel ist doch erst mal, dass Sie wieder unter Menschen kommen, Ihre Angst überwinden.

**11. Gehen Sie ins Theater.** Früher sind Sie gerne ins Theater oder in die Oper gegangen, haben Musicals besucht. Über Ihre Einsamkeit und Menschenangst haben Sie das Interesse aufgegeben. Aber in Ihrem Innersten ist tief die Sehnsucht geblieben, doch mal wieder eine schöne Vorführung zu erleben. Geben Sie sich einen Ruck – Sie haben doch bestimmt noch eine beste Freundin oder einen besten Freund. Die könnten jetzt Stütze für Sie sein, denn allein trauen Sie sich ja noch nicht. Sie brauchen also jemanden, der mit Ihnen ins Theater geht. Irgendjemanden werden Sie schon auftreiben, aber gehen Sie bitte.

**12. Organisieren Sie ein Dinner** und laden Freunde ein. Früher waren Sie eine begnadete Köchin oder ein guter Koch. Sie haben Menüs hingezaubert, die Ihrer Familie oder Freunden gut geschmeckt haben. Alle haben Sie gelobt, und Sie hatten wirklich was drauf. Im Prinzip wollten Sie auch schon lange wieder mal kochen, aber Ihre Einsamkeit hat Ihnen immer wieder eingeredet: Für mich alleine macht es keinen Sinn. Deshalb sollten Sie jetzt die Gelegenheit nutzen und mal wieder jemanden einladen oder Ihre Freunde zu bekochen. Das will gut vorbereitet werden, denn lange hatten Sie keinen Kontakt mehr.

Also planen Sie das und rufen solche Menschen an, die in einer „Dinner-Show“, so nennen wir es mal, auch gut zusammen passen würden. Es macht keinen Sinn, hierzu verfeindete Familienmitglieder an einen Tisch zu bitten. Und der Anstand gebietet es schon, dass alle Teilnehmer wissen, mit wem sie zusammentreffen. Insofern ist es am besten, wenn Sie Ihre Kinder mit deren Familien einladen, die Nachbarfamilie oder einen alten Skat-Club. Dann zaubern Sie mal ein mehrgängiges Essen zusammen und schauen, wie es ankommt. Natürlich unterhalten Sie sich auch, und Sie werden gleich Gegeneinladungen bekommen. Es ist ein gutes Training, in Kontakt zu anderen Menschen zu kommen, seine Angst zu überwinden, und glücklich werden Sie obendrein dabei wie von selbst.

- 13. Frischen Sie alte Kontakte auf oder rufen Sie Freunde regelmäßig an.** Sie hatten früher ein stabiles soziales Netzwerk, viele Freunde und Bekannte. Lange Zeit haben die es versucht, mit Ihnen in Kontakt zu bleiben, bis Sie es aufgegeben haben, weil Sie kein Interesse zeigten. Viele werden zwar plötzlich erstaunt sein, wenn Sie sie anrufen. Aber echte Freundschaften halten auch mal eine längere Pause aus. Das ist dann auch nach Jahren wie gestern. Oder es ist wie Skifahren – einmal gelernt und selbst nach langer Unterbrechung schnell wieder drin im Trott. Wenn Sie dann auch noch Ihre Probleme erklären, wird jeder Verständnis für Sie haben und gerne wieder den Kontakt zu Ihnen aufnehmen. Oft passiert es dabei, dass Sie sogar spontan eingeladen werden oder jemand bald

vorbeikommen will. Sie müssen nur den ersten Schritt tun und endlich Ihre zahlreichen Kontakte reaktivieren. Das ist deswegen einfach, weil hier schon eine Grundbasis vorhanden ist. Sie starten also nicht mit wildfremden Menschen ganz von vorne.

Mut fassen, zum Telefonhörer greifen, reden, einladen – dann kommen Sie raus aus Ihrer Angst. Es ist deswegen so einfach, weil Sie ja nicht wie ein verliebter junger Bursche Ihr Traummädchen auf der Straße anquatschen, stottern und rot werden. Nein, Sie telefonieren und sehen nicht mal Ihrem Gesprächspartner in die Augen, insofern können Sie sehr gelassen bleiben.

**14. Besuchen Sie mal wieder Ihre Kinder oder Verwandten.** Ihre Kinder und nahe Verwandte haben Sie so oft eingeladen. Selbst wenn Sie lange Zeit nichts mehr von sich hören lassen haben, ist jetzt die Gelegenheit, das Angebot anzunehmen. Die werden zwar verwundert sein, aber Sie nicht wieder ausladen. Hier befinden Sie sich quasi in einem geschützten, familiären Raum. Sie können ohne Hemmungen raus aus Ihrer Einsamkeit und treffen dabei auf Ihnen bekannte Leute. Sie müssen sich nicht extra vorstellen, man kennt Sie und wird Sie auch mit Freuden aufnehmen. Hier ist also Ihr Testlauf für weitergehende und neue Kontakte. Üben Sie, um sich dann vielleicht auf wildfremde Menschen einzulassen. Vielleicht gelingt es Ihnen sogar, einen neuen Partner oder eine neue Partnerin zu finden. So lernen Sie, Ihre Angst abzulegen.



**15. Gehen Sie tanzen oder werden Mitglied im Tanzverein.** Weil Tanzen immer nur zu Zweit recht gut geht, ist das die Gelegenheit, wieder aus seiner Einsamkeit rauszugehen. Sie tanzen entweder leidenschaftlich und gut oder wollten es immer schon mal in allen Variationen lernen. Dann schließen Sie sich einer Tanzschule an (die haben auch Erwachsenen- und Seniorengruppen) oder gehen in einen Tanzverein, wo Sie regelmäßig Termine haben. Da können Sie nicht einfach kneifen. Und wo kommt man sich näher als beim Paartanz, manchmal gar sehr körperbetont. Das wäre also die Konfrontationstherapie „Par Excellence“: Ihre Körper berühren sich, Ihre Hände halten sich, da können Sie nicht ausweichen. Wenn Sie das geschafft haben, sind Sie aus dem Schneider und können sich wieder unter's Volk mischen. Aber, es ist auch ein sehr mutiger Schritt für jemanden, der sich in Angst und Einsamkeit lange zurückgezogen hatte.

**16. Organisieren Sie Feste** oder helfen bei Feiern in der Gemeinde, der Schule, dem Kindergarten oder dergleichen. Suchen Sie sich ganz bewusst solche Ereignisse, wo viele Menschen zusammenkommen. Denn Sie sollten langsam lernen, Menschenmassen zu ertragen. Und ganz nebenbei bietet das die beste Gelegenheit, gleich mehrere neue Kontakte zu knüpfen. Helfen Sie mit bei der Organisation von Festen in der Gemeinde, in der Schule, im Kindergarten, im Dorf, im Verein. Übernehmen Sie Aufgaben, bei denen Sie automatisch mit Menschen in Kontakt kommen. Verkaufen Sie beispielsweise Lose für eine Tombola. Bedienen Sie Besucher an der Kuchentheke

oder schenken Sie Bier aus. Organisieren Sie Spiele für Kinder. Das hat den Vorteil, dass man zu den Kleinen schneller in Kontakt kommt und sich nicht gleich ernsthaften privaten Fragen stellen oder hochtrabende Gespräche führen muss. Im Umgang mit Kindern können Sie sich warmlaufen für die neuen Erwachsenen-Kontakte. Kinder helfen Ihnen leicht dabei, Ihre Menschenangst zu überwinden.

**17.** Was wäre mal mit einem **Grillabend oder einer Weinprobe**? Lassen Sie sich etwas Besonderes einfallen. Eine Weinprobe organisiert nicht jeder oder einen Grillabend gibt's auch nicht alle Tage. Da kommt man doch gerne. So bekommen Sie garantiert Besuch ins Haus. Alle sind gespannt, was Sie da auftischen – und Sie kommen in Kontakt zu neuen Freunden, Nachbarn oder Verwandten. Nehmen Sie die besondere Einladung für sich selbst nur als Vehikel. Sie gehen raus aus Ihrer Isolation und haben auf jeden Fall jede Menge Gesprächspartner. Vielleicht vergeben sich daraus regelmäßige Kontakte. Wenn Ihre Gäste künftig etwas zu feiern haben, wird man sich an Sie erinnern. So rutschen Sie wieder in ein neues Netzwerk und bauen sich langsam wieder einen neuen Kreis auf. Das sollte immer in Ihrem Hinterkopf dabei bedacht werden.

**18. Singen Sie im Chor**, denn Singen macht glücklich und bringt neue Kontakte, heilt sogar Patienten schneller. Oder musizieren Sie. Man setzt Musik und Singen sogar in der Psychotherapie ein. Singen und Musik generell macht glücklich. Das hat man in langen und unterschiedlichen

Untersuchungen herausgefunden. Kinder, die singen, sind intelligenter, lernen besser. Warum setzt man Musik im Krankenhaus oder in der Psychotherapie ein? Singen setzt nämlich Glückshormone im Körper frei. Betrachten Sie mal Chöre bei ihrem Auftritt – meist nur glückliche Gesichter. Und Musik hallt nach. Ein Sänger oder eine Sängerin gehen glücklich nach Hause; von der Musik zehren sie noch lange und übertragen diese Freude auf Ihre Partner und Familien. Und Singen bedeutet Gemeinschaft. Man hat mehr als nur die Musik, man sitzt nach dem Auftritt zusammen, unterhält sich, redet über andere Dinge, macht Geschäfte, verabredet sich zu privaten Unternehmungen, organisiert gemeinsam Ausflüge. Und große Chöre unternehmen auch tolle Orchesterreisen – nach China, USA, Südafrika.

Beim Singen kombinieren Sie also Lebensfreude mit Kontakt. Vielleicht waren Sie gar depressiv in Ihrer Einsamkeit. Dann haben Sie hier die Chance, gleich zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen: ihre Krankheit überwinden und raus aus der Einsamkeit, Angst vor Menschen überwinden, glücklich werden. Denn Musik/Singen macht definitiv glücklich.

**19. Trauer überwinden.** Manchmal liegt die Angst vor Menschen auch darin begründet, dass man seinen Partner/seine Partnerin durch Tod verloren hat. Darüber können Menschen echt krank werden. Hier ist Trauerarbeit angesagt, man muss den Verlust erst einmal verarbeiten. Aber man muss auch wieder aufstehen, darf nicht in diesem Zustand verharren, was viele machen. So kann durchaus

eine psychologische Therapie darin bestehen, Trauerarbeit zu leisten, also die Trauer tatsächlich verarbeiten und irgendwann zu überwinden. Man muss richtig Abschied nehmen. Nicht umsonst sagt man ja auch, dass es grundverkehrt ist, eine neue Beziehung einzugehen, wenn die alte noch nicht verarbeitet ist. Das geht garantiert schief. Erst muss das Alte tatsächlich abgeschlossen sein – auch mit Trauer und Wut. Sie werden immer in Ihrer Einsamkeit stecken bleiben, wenn Sie Ihren Verlust nicht verarbeitet haben. Trauen Sie, weinen Sie, seien Sie wütend – aber dann ist auch gut. Sie müssen den Zeitpunkt finden, wo quasi die schwarze Kleidung abgelegt wird. Dann haben Sie überstanden und das Leben geht weiter, auch mit neuen Kontakten. Dazu bedarf es manchmal professioneller Hilfe.

**20. Sich vom Partner trennen.** Man kann auch einsam in einer Beziehung werden und dort zum Menschenfeind mutieren. Wer sich unglücklich verheiratet hat, sieht es traditionell so, dass sein ganzes Leben vermässelt ist. Moderne Beziehungen gehen nicht so krass vor und nehmen es nicht so tragisch und trennen sich leichter. Aber in jedem Fall ist es gewaltiger Schritt. Partnerschaft kann belastend und unglücklich sein. Oft quält man sich – wegen der Kinder oder wegen dem Haus – durchs Leben, findet den Absprung nicht und verfestigt sich in diesem unglücklichen, auch Angst auslösenden Zustand. Können Sie sich Einsamkeit in der Ehe vorstellen? Eigentlich kaum auszudenken! Es muss jedenfalls grausam sein. Manchmal sehen wir im Supermarkt, wie sich ein Seniorenpaar zankt und über

Kleinigkeiten streitet. Wie lange mag das schon gehen? Manche Menschen sprechen am Ende ihrer Tage vom Joch der Ehe. Ja, sie kann die Hölle sein. Dann ist doch besser Trennung angesagt. Sehen Sie den Tatsachen in die Augen und gehen getrennte Wege – in Frieden, bevor Sie noch mehr vereinsamen und gar zum Menschenhasser werden.

**21. Vorsicht vor Computersucht.** Ihr bester Freund, der Computer, kann zum echten Problem werden. Die Kommunikation im Internet-Zeitalter hat sich grundlegend verändert. Ja, wir machen sogar Schluss per SMS oder Mail. Soweit ist es schon gekommen. Dadurch, dass wir stundenlang, oft nächtelang, vor dem Bildschirm sitzen, verzichten wir immer mehr auf reale Begegnungen, vereinsamen, ersetzen Freunde durch virtuelle Bekanntschaft, die ja so einfach per „Klick“ einzugehen sind, und haben kaum noch Kontakte zu leibhaftigen Menschen. Eine Kiste wird zu unserem besten Freund. Wir ziehen uns aus dem wirklichen Leben zurück und beginnen, echte Typen zu fürchten. Wir verlieren unsere zwischenmenschliche Kontaktfähigkeit, und wenn wir dann wirklich mal jemanden real brauchen, weil wir einen Unfall hatten, kann das Web uns nicht ins Krankenhaus bringen. Unsere tatsächlichen Freundschaften sind aber längst weggebrochen. Hüten wir uns also beizeiten davor, zum Knecht der modernen und immer schneller sich verändernden Technik zu werden. Erkennen Sie die Gefahr rechtzeitig, wenn Sie wieder mal zu lange vor dem PC oder Laptop sitzen oder simsensieren. Geben Sie sich selbst Regeln im Umgang mit Tablet und Smartphone.

**22. Auch Single will gelernt sein.** Unsere Welt wird mehr und mehr Single. Ehen und Partnerschaften brechen schneller auseinander. Wir haben das Bedürfnis, unser eigenes Ding zu machen, nicht zu teilen und Rücksicht zu nehmen, ungezwungen und frei zu sein. Gut, wenn man jung ist, kann man das noch einfach schultern. Aber spätestens ab Middle Age werden wir nachdenklich und fragen uns, wie lange wir das noch durchstehen. Denn dann sind wir auch ganz schnell einsam und hilflos.

Und plötzlich können wir mit dem Alleinsein nicht mehr so gut umgehen. Wir haben zwar immer mehr Single-Haushalte in Deutschland, aber ein umgekehrter Trend macht sich bemerkbar: Mehr-Generationen-Häuser, wie sie ganz früher mal Tradition waren. Singles können auch vereinsamen, wenn Sie sich nicht gut organisieren. Gerade als Einzelner brauchen Sie einen Plan und Disziplin, diesen einzuhalten. Man darf nicht nur die Rosinen aus dem Alleinsein-Egoismus picken. Wer nicht permanent um Kontakte bemüht ist, wird gar Angst vor Menschen bekommen. Denn man kann es sich auch allzu bequem machen und als Couch Potatoe enden – mit allen Folgen: Allein sein, vereinsamen, Frust, Chips und TV, krank, frühes Aus. Wer als Single nicht aktiv bleibt – ein Leben lang! – vereinsamt schnell. Und notorische Singles sollten auch das Alter rechtzeitig gut vorbereiten.

**23. Action statt Stillstand.** Wir haben schon über so viele Möglichkeiten der Beschäftigung gesprochen. Grundsätzlich

muss Ihnen eins klar sein: Indem Sie etwas unternehmen, haben Sie auch keine Zeit, sich einsam und ängstlich zu fühlen. Jeder Mensch kann rein geirntechnisch nicht zwei Dinge gleichzeitig ausführen. Versuchen Sie mal, zu essen und zu reden oder zu joggen und gleichzeitig zu schreiben. Das klappt nicht, allenfalls beides nur halb. Oder koordinieren Sie mal zwei konträre Bewegungen. Allein den linken Arm ausgestreckt rechts herum kreisen zu lassen und den linken Arm links herum wird kaum gelingen. Sie haben nicht mal diese Koordinationsfähigkeit.

Daraus resultiert der therapeutische Ansatz: Beschäftigen Sie sich ständig. Denn wenn Sie etwas machen, zum Beispiel malen, basteln oder reden, fühlen Sie sich nicht einsam und haben auch keine Angst. Je mehr Sie unternehmen, umso weniger kommen Ihre alten Probleme wieder hoch. Deshalb ist Beschäftigungstherapie ein wichtiges Instrument jeder Psychotherapie – Beispiel: Der Junkie braucht keinen Joint, wenn er mit Holz ein Vogelhäuschen bastelt.

**24. Wie Sie Freunde gewinnen.** Manchmal gibt es wirklich Menschen, die keine Familie mehr haben und denen durch irgendwelche Lebensumstände alle Netzwerke weggebrochen sind. Vielleicht sind Sie weggezogen, haben im Job Mist gebaut, so dass sich alle von ihnen abgewendet haben. Dann braucht es eben den Ruck, jetzt auf die Suche nach neuen Freunden zu gehen. Manchmal hilft nur die Freundschafts- oder Kontaktanzeige: „Suche Partner zum Skatspielen“ – „Wer verreist mit mir an die Nordsee?“ – „Möchte Gesprächsgruppe zum Thema Einsamkeit gründen, wer macht mit?“ – „Sollen wir gemeinsam backen?“ – „Wer wandert mit uns durch den Schwarzwald?“ und so weiter. Oder blättern Sie intensiv vor allem im Wochenendteil Ihrer Tageszeitung die Kleinanzeigen durch. Da gibt es Rubriken wie „Kontakte“, „Verschiedenes“ oder „Freizeit“. Oder vielleicht suchen Sie auch einen neuen Partner/eine neue Partnerin. Dann geben Sie eine Kontaktanzeige auf oder suchen in den zahlreichen Rubriken nach Ihrem Traumpartner. Hier finden Sie eigentlich immer Gelegenheiten, um neue Kontakte zu knüpfen oder in Gemeinschaften aufgenommen zu werden.

Leute wollen gemeinsam verreisen, Kultur erleben, Karten oder Schach spielen und vieles mehr unternehmen. Probieren Sie es in verschiedenen Bereichen aus und finden Ihr ganz persönliches Ding. Gehen Sie auch auf Singletreffs. Denn da kommen Sie mit Gleichgesinnten zusammen, die ebenfalls einen neuen Partner/Partnerin suchen. Sind Sie schüchtern und haben ganz bestimmte Vorstellungen? Dann brauchen Sie eine Partnervermittlung, die den Erstkontakt



für Sie arrangiert und nach Ihren Wünschen jemanden aussucht.

**25. Natürlich Offenheit.** Wer verschlossen und verklemmt seine Einsamkeit überwinden möchte, wird wahrscheinlich seine Angst vor Menschen generell behalten. Wenn Sie den Entschluss gefasst haben, aus Ihrer Isolation rauszukommen, müssen Sie sich der Welt öffnen, auch ein Stück von sich preisgeben. Begegnen Sie Menschen nicht mit Vorurteilen, sondern geben Sie ihnen einen Vertrauensvorschuss – wie es übrigens jeder gute Bewährungshelfer macht „Ich gehe grundsätzlich davon aus, dass mein zu betreuender Klient einen guten Weg einschlägt!“ Wenn Sie voreingenommen wären, würden Sie es nie schaffen. Also legen Sie Offenheit an den Tag.

Das fängt schon mit dem aufrechten Gang an. Senken Sie Ihren Kopf nicht ständig auf den Boden. Schauen Sie den Menschen in die Augen. Lächeln Sie, zeigen Sie Interesse. Ihr ganzes Wesen muss auf Empfang ausgerichtet sein. Weite offene Augen symbolisieren das sehr gut. Sie glauben gar nicht, wie ein freundlicher Blick oder ein fröhliches Lächeln Türen öffnen kann, ja sie bezaubern manche, wenn die Chemie stimmt. Dann fangen sie gleich an zu flirten, weil Sender und Empfänger aufeinander justiert sind. Das spürt man. Nur welchen Fehler machen die meisten? Sie registrieren das, sind erstaunt, ja verblüfft, und gehen einfach weiter, lassen ihre Chance ungenutzt liegen und ärgern sich dann. So ein Zeichen – Blink Blink – ist doch die Gelegenheit, „hallo“ zu sagen, die Reaktion abzuwarten,

einen Small talk zu starten: „Hallo, wie geht´s? Studierst Du hier an der Uni, welches Fach?“ – oder: „High, Mann bist Du nett Mann. Sollen wir mal einen Kaffee trinken gehen?“ Nutzen Sie Ihre Chance, wenn Sie Signale erkennen. Dranbleiben und was draus machen. Mut fassen.

**26. Sprachen lernen, Vorträge halten.** Wir haben schon über diverse Aktivitäten gehört, Action statt Langeweile, Beschäftigungstherapie. Weitere Möglichkeiten könnten sein, Fremdsprachen zu lernen oder gar Vorträge zu halten. Sie waren immer an anderen Ländern interessiert und sind früher viel verreist. Sie haben noch Unmengen von Bildern aus exotischen Ländern auf ihren Festplatten und Speicherkarten. Sortieren Sie die doch einmal und halten einen Lichtbildervortrag über die Flora und Fauna im paraguayischen Chaco – beglücken Sie damit das Seniorenheim in Ihrer Nähe. Oder bringen Sie den alten Leuten China etwas näher, wo Sie hervorragende Bilder geschossen haben. Die alten Menschen hätten sonst nie die Gelegenheit gehabt, auch nur ansatzweise in fremde Kulturen hinein zu schnuppern. Machen Sie sie glücklich, und so werden auch Sie happy.

**27. Seien Sie dankbar.** Wir nehmen viel zu viele Dinge in unserem Leben als selbstverständlich hin und können uns dann nur noch wenig freuen. Machen Sie sich also täglich neu bewusst, was Sie Schönes erlebt haben. Führen Sie vielleicht mal über eine gewisse Distanz Tagebuch, in das Sie nur die positiven Dinge des Tages schreiben: Was habe ich heute Angenehmes erlebt? Was ist mir besonders gut

gelingen? Worüber habe ich mich gefreut, was hat mir ein Lächeln ins Gesicht gezaubert? Was würde mir fehlen, wenn ich es nicht erlebt hätte? Wo geht es mir besser als anderen Menschen? Was habe ich, was andere nicht haben? Ziehen Sie am Abend mal Bilanz und werden Sie sich bewusst, dass es Ihnen doch im Prinzip ganz gut geht. Sie sind so zufriedener, gehen aus sich wieder raus und fühlen sich glücklich. Denn die Glücksforschung hat festgestellt, wenn Menschen bewusst das Schöne im Leben wahrnehmen, dann sind sie auch selbst besonders glücklich.

Suchen Sie sich Ihren ganz persönlichen Weg aus Ihrer Isolation und werden Sie endlich wieder glücklich. Vergessen Sie die Angst vor Menschen.

## Schlusswort

Sie wissen ja: Wir sind alle Individuen. Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte – und auch seine eigenen Probleme. Die sind immer individuell anzupacken und zu lösen. Aus der Fülle von Tipps suchen Sie sich jetzt bitte Ihren Weg. Manchmal müssen Sie mehrere Lösungsansätze probieren, um aus der Einsamkeit zu kommen und wieder glücklich am Leben teilzunehmen.

Wichtige Punkte dabei sind, das Glück um Sie herum wahrzunehmen. Werden Sie ein wenig dankbarer, denn im Prinzip geht es Ihnen doch gut. Und nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch, denn manchmal geht es eben nicht ohne Medikamente und Therapie.

Wie schön es ist, mit Menschen in Kontakt zu stehen, hatten Sie ja auch schon mal erlebt. Sie waren doch nicht immer das Mauerblümchen. Erinnern Sie sich an das positive Gefühl.

Wir Menschen haben nur dieses eine Leben, kein zweites, auch nicht für viel Geld. Also werfen Sie es nicht weg, Leben kann so schön sein. Quälen Sie sich nicht weiter in Ihrem Unglücklich sein. Werden Sie glücklich durch die Zusammenkunft mit anderen Menschen!