

Dr. Doris Wolf

# Einsamkeit überwinden

*Sich geborgen, geliebt und mit  
anderen verbunden fühlen – endlich  
wieder am Leben teilhaben*

**Aktualisierte  
Neuausgabe  
des Ratgeber-  
Bestsellers mit  
Selbsttest**



**PAL**

Sich nicht mehr ausgeschlossen  
und ungeliebt fühlen.

Wie Sie sich aus  
dem Gefängnis der  
Einsamkeit befreien.

## **PAL Verlagsgesellschaft mbH**

Seit 40 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare  
Lebenshilfen erfahrener Psychotherapeutinnen und  
-therapeuten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet  
über <http://dnb.d-nb.de>

© PAL Verlagsgesellschaft mbH,  
Rilkestr. 10, 80686 München  
[info@palverlag.de](mailto:info@palverlag.de)  
[www.palverlag.de](http://www.palverlag.de)  
ISBN 978-3-910253-20-9  
Neuausgabe: 1. Auflage 2025  
Alle Rechte vorbehalten

Die Ratschläge dieses Buches sind von der Autorin und vom  
Verlag sorgfältig geprüft. Autorin und Verlag können jedoch  
keine Garantie geben und schließen jede Haftung für Personen-,  
Sach- und Vermögensschäden aus. Dieser Ratgeber ersetzt keine  
psychotherapeutische Behandlung.

Redaktion: Carlo Günther, Susanne Lieb  
Korrektur: Cynthia Erhardt  
Bildnachweis: stock.adobe.com: styf, # 11544484;  
ngupakarti, #416667889  
Covergestaltung: Karin Etzold  
Gesamtgestaltung: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München  
Druck: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München



**Wir produzieren nachhaltig**

- Papiere aus nachhaltigen und kontrollierten Quellen
- klimaschonend hergestellt in Deutschland

## **Inhalt**

<b>Vorwort zur Neuausgabe</b> .....	8
<b>Einleitung</b> .....	10
<b>Teil I Ursachen der Einsamkeit</b> .....	13
1 Fühlen Sie sich einsam? .....	14
2 Was ist Einsamkeit? Der Versuch einer Beschreibung .....	18
3 Wie entstehen Gefühle von Einsamkeit? .....	30
<b>Teil II Beziehung zu sich selbst knüpfen</b> .....	39
4 Die Liebe zu sich selbst .....	40
5 Widerstände im Kopf .....	50
6 Wie gewinne ich mehr Selbstachtung? .....	59
<b>Teil III Beziehungen zu anderen knüpfen</b> .....	89
7 Wie mache ich mich attraktiv? .....	90
8 Wie nehme ich Kontakt zu anderen Menschen auf? .....	103
9 Wie und wo kann ich Menschen treffen? .....	121
10 Wie gehe ich mit den ersten Kontakten um? .....	138
<b>Teil IV Beziehungen zu anderen vertiefen</b> .....	143
11 Die Angst vor Nähe und die Angst vor dem Verlust .....	144
12 Wenn die Freundschaft oder Partnerschaft scheitert .....	158
13 Bewusste Entscheidung zum Alleinsein .....	161
14 Zusammenfassung der wichtigsten Schritte zur Überwindung der Einsamkeit .....	165
<b>Schlusswort</b> .....	170
<b>Über die Autorin</b> .....	172

## Vorwort zur Neuauflage

Wir alle machen im Laufe unseres Lebens Erfahrungen mit dem Gefühl der Einsamkeit. In den allermeisten Fällen sind diese Erfahrungen keine guten. Das ist verständlich, denn ohne Bindung und Bezug zu anderen zu sein, kann für uns als soziale Wesen schnell zur emotionalen Belastung, nicht selten sogar zur existenziellen Bedrohung werden. Was uns den Umgang mit dem Gefühl der Einsamkeit so schwer macht, ist, dass wir oft nicht unterscheiden können, ob wir tatsächlich einsam sind oder das nur empfinden. Denn Einsamkeit ist – anders als viele andere emotionale Belastungen – immer mehr als ein persönliches Gefühl.

Einsamkeit wird seit jeher auch von unserem Umfeld beeinflusst. Davon, wie wir aufwachsen und was wir gelernt und verinnerlicht haben, wo und wie wir leben, welche Mittel wir zur Verfügung haben etc. Das Gefühl der Einsamkeit ist immer auch abhängig von gesellschaftlichen Strukturen und sozialen Veränderungen. Gerade die enormen Veränderungen der letzten Jahre und Jahrzehnte, nicht zuletzt die zunehmende Individualisierung unserer immer digitaler werdenden Gesellschaft, führen dazu, dass immer mehr Menschen an Einsamkeit leiden. Längst ist die klassische Großfamilie Vergangenheit und auch die sozialen Begegnungsorte und -gelegenheiten werden immer weniger, vom Dorfplatz, über traditionelle Feste bis hin zu Vereinen. Dazu kommen weltweite Verwerfungen wie Kriege, Anschläge oder Krankheiten wie die Corona-Pandemie. All das führt dazu, dass wir Menschen uns regelrecht aus den Augen verlieren, dass wir nicht mehr unmittelbar miteinander zu tun haben, nicht mehr wirklich miteinander verbun-

den sind – in echten Beziehungen mit allen und für alle Sinne. Die Folge: Wir sind immer öfter allein und auf uns selbst gestellt. Das Gefühl der Einsamkeit ist dabei für viele von uns immer gegenwärtig und sie tun sich schwer, aus eigener Kraft Wege daraus zu finden.

Und doch gibt es die Wege aus der Einsamkeit, früher wie heute. Doris Wolfs Ratgeberklassiker, der in über 30 Jahren in mehr als 25 Auflagen erschienen ist, ist bis heute ein wertvoller Begleiter und eine praktische Unterstützung für die Suche nach ihnen. Denn allen äußeren Veränderungen zum Trotz, bleibt das Gefühl der Einsamkeit in uns das Gleiche. Und so haben die psychologischen Strategien, Werkzeuge, Übungen und Tipps, einen positiven Umgang damit zu finden, auch im digitalen Zeitalter nichts von ihrer Wirkung verloren.

Die vorliegende Neuauflage wurde von Doris Wolf und dem Verlag sorgsam überarbeitet und, wenn notwendig, an ausgewählten Stellen aktualisiert bzw. ergänzt (insbesondere das Kapitel 9: „Neue Kontakte knüpfen“). Natürlich sind dabei alle zentralen Aussagen und Texte erhalten geblieben. Wir wünschen, dass Ihnen Einsamkeit überwinden hilft, passende Steinchen zu finden, um auf Ihre Weise eine Brücke zu bauen – raus aus dem Gefühl Einsamkeit und hin zum Kontakt und zu tragfähigen, erfüllenden Beziehungen zu anderen Menschen.

*Ihr Carlo Günther*

Verleger | PAL Verlag

# Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

lange Zeit habe ich mir überlegt, wie ich am besten mit diesem Buch beginnen könnte. Um das Gefühl der Einsamkeit richtig zu verdeutlichen, müsste ich wohl hundert leere Seiten aneinander heften und auf der letzten Seite das kleine Wörtchen „Ich“ notieren. Einsamkeit lässt sich wahrscheinlich besser mit Bildern darstellen als mit Worten.

Einsamkeit ist ein stummes Leiden. Deshalb wird in unserer Gesellschaft auch die Zahl der Menschen, die unter Einsamkeit leiden, unterschätzt. Der einzelne Mensch sieht es als eine Art Versagen an, einsam zu sein, und zieht sich immer mehr zurück.

Einsamkeit ist immer verbunden mit Gefühlen von Isoliertsein, Nichtgeborgensein, Ausgeschlossenensein, Hilflosigkeit, dem Eindruck des endlosen Fallens in ein tiefes schwarzes Loch.

Aus Untersuchungen wissen wir, dass sich jetzt im Augenblick die Hälfte aller erwachsenen allein lebenden Menschen und mehr als ein Viertel aller Verheirateten einsam fühlen. Einige fühlen sich schon solange sie sich erinnern können einsam und erwarten auch, ihr restliches Leben einsam zu sein. Andere leiden unter momentaner Einsamkeit, die sie in einigen Wochen oder Monaten überwunden haben werden. Einsamkeit zieht sich durch alle Altersgruppen – Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene, Menschen im mittleren und hohen Alter. Die einsamsten Menschen sind diejenigen zwischen 30

und 40 Jahren, ganz entgegen der Volksmeinung also nicht die alten Menschen.

Einsam zu sein bedeutet, zu einem wesentlichen Teil das Gefühl haben, von einem ganz bestimmten Menschen oder auch von den Mitmenschen überhaupt nicht mehr akzeptiert, anerkannt und gebraucht zu werden.

Es gibt zahlreiche Statistiken, die verdeutlichen, dass einsame Personen eine geringere Lebenserwartung haben und sich häufiger in therapeutischer Behandlung befinden als andere Menschen. Alleinsein, den Kontakt mit anderen wünschen, aber die Wege dazu nicht finden können, das ist der schmerzhafteste Widerspruch, unter dem Einsame leiden. Die Angst vor Enttäuschung durch andere und die Angst, andere zu enttäuschen, lähmt einsame Menschen.

Damit Sie in Zeiten des Alleinseins nicht in Trostlosigkeit und Verzweiflung verfallen, müssen Sie zweierlei leisten: Sie müssen auf andere zugehen, Kontakte aufnehmen können und Sie müssen sich selbst ein Stück weit in sich selbst ruhend, auf sich selbst vertrauend erleben können.

Mit diesem Buch möchte ich in Kontakt mit Ihnen treten. Ich möchte Ihnen die Hand reichen und Sie aus Ihrem schwarzen Loch befreien. Auch für Sie gibt es Sonne, Wärme, Liebe und die Nähe anderer Menschen.

Wie gehen Sie am besten vor, um sich aus der Einsamkeit zu befreien?

Lesen Sie dieses Buch zunächst einmal Kapitel für Kapitel im Schnelldurchlauf durch, um Ihre Neugierde zu stillen. Dann beginnen Sie, sich nacheinander intensiv mit den einzelnen Kapiteln auseinanderzusetzen und die einzelnen Übungen in Ihren Alltag zu integrieren. Fahren Sie erst mit der Bearbeitung der weiteren Kapitel fort, wenn Sie bei sich eine gefühlsmäßige Veränderung verspüren. Ich habe das Buch so aufgebaut, dass Sie lernen, zunächst eine positive Beziehung zu sich selbst zu knüpfen und dann die Beziehung zu anderen aufzunehmen.

Da Einsamkeit bei so vielen Menschen, die sich in unterschiedlichen Lebenslagen befinden, auftritt, kann es sein, dass das eine oder andere Kapitel nicht ganz so wichtig für Sie ist. So könnte es sein, dass Sie verheiratet sind und sich dennoch einsam fühlen. Dann empfinden Sie es vielleicht als nicht wichtig für sich, eine neue Partnerin oder einen neuen Partner finden zu können. Vielleicht ist es für Sie aber wichtig, neue Freunde zu finden.

Sie sollten auch überlegen, ob Sie nur Teile des Kapitels, zum Beispiel „Wie mache ich mich attraktiv?“ auf sich anwenden möchten. Lesen Sie zunächst alle Kapitel durch und freuen Sie sich darüber, dass Sie die eine oder andere Hürde schon genommen haben. Nehmen Sie es als Bestätigung für die Richtigkeit Ihres Weges, auf dem Sie sich befinden.

Ich wünsche Ihnen die Bereitschaft, sich selbst eine Chance zu geben, und die Energie, am Ball zu bleiben.

*Ihre Doris Wolf*

## Teil I

# Ursachen der Einsamkeit

Wenn man Menschen danach fragt, was sie unter Einsamkeit verstehen und woher sie kommt, antworten diese meist, dass Einsamkeit dann auftritt, wenn wir allein sind. Sie glauben, dass wir uns in bestimmten Situationen einfach einsam fühlen müssen, und fühlen sich dann der Einsamkeit ausgeliefert. Sie haben als Folge davon Angst vor der Einsamkeit im Alter, im Urlaub, am Wochenende, nach der Trennung und in vielen anderen Situationen.

Mit dieser Auffassung über Einsamkeit gibt es keine Möglichkeit, die Einsamkeit jemals selbst aktiv zu überwinden. Bevor wir darangehen können, an der Überwindung der Einsamkeit zu arbeiten, müssen wir deshalb zunächst genau überprüfen, was es mit der Einsamkeit auf sich hat.

In Teil I werden Sie erfahren, wie stark Ihre Einsamkeitsgefühle ausgeprägt sind und wie Einsamkeit und alle anderen negativen und positiven Gefühle entstehen.

# 1 Fühlen Sie sich einsam?

Der folgende Fragebogen hilft Ihnen, den Grad Ihrer Einsamkeit einzuschätzen. Lesen Sie sich jede einzelne Frage sorgfältig durch und kreuzen Sie an, wie häufig Sie so fühlen, denken oder handeln. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten. Es geht darum, für sich selbst herauszufinden, wie stark Sie in Ihrer Einsamkeit gefangen sind.

## Selbsttest Einsamkeit

### 1. Fühlen Sie sich einsam?

0	1	2	3	4
überhaupt nicht	selten	manchmal	häufig	nahezu immer

### 2. Haben Sie Freunde, die sich um Sie bemühen?

0	1	2	3	4
überhaupt nicht	selten	manchmal	häufig	nahezu immer

### 3. Haben Sie Schwierigkeiten, Kontakte zu knüpfen?

0	1	2	3	4
überhaupt nicht	selten	manchmal	häufig	nahezu immer

### 4. Fühlen Sie sich abgelehnt und ungeliebt?

0	1	2	3	4
überhaupt nicht	selten	manchmal	häufig	nahezu immer

### 5. Können Sie es alleine mit sich aushalten und sich beschäftigen?

0	1	2	3	4
überhaupt nicht	selten	manchmal	häufig	nahezu immer

### 6. Haben Sie einen oder mehrere Freunde, bei denen Sie sich geborgen fühlen?

0	1	2	3	4
überhaupt nicht	selten	manchmal	häufig	nahezu immer

### 7. Denken Sie, dass Sie liebenswert sind?

0	1	2	3	4
überhaupt nicht	selten	manchmal	häufig	nahezu immer

### 8. Denken Sie, dass alle anderen besser, intelligenter, attraktiver sind als Sie?

0	1	2	3	4
überhaupt nicht	selten	manchmal	häufig	nahezu immer

**9. Denken Sie, dass Sie es nicht anders verdient haben, als einsam zu sein?**

0	1	2	3	4
überhaupt nicht	selten	manchmal	häufig	nahezu immer

**10. Sind Sie unglücklich darüber, so viele Dinge alleine tun zu müssen?**

0	1	2	3	4
überhaupt nicht	selten	manchmal	häufig	nahezu immer

Wenn Sie die einzelnen Fragen beantwortet haben, können Sie die Zahlen, die über Ihren Kreuzchen stehen, zusammenzählen. Das Ergebnis beträgt im Höchstfall 40, das heißt, Sie sind sehr einsam, und im besten Fall 0, das heißt, Sie fühlen sich nicht oder nur ganz selten einsam. Je höher die Zahl ist, desto einsamer fühlen Sie sich.

*Der erste Schritt, aus der Einsamkeit herauszufinden, ist zunächst zuzugeben, dass Sie einsam sind.*

Gleichgültig was Sie gewählt haben, um Ihre Einsamkeit nicht so zu spüren – Flucht in Alkohol, Medikamente, Arbeit, Schlaf, Langeweile, Grübelei etc. –, sie ist da und Sie können sie überwinden. Wagen Sie es, zu Ihrer Einsamkeit zu stehen und die Augen nicht vor ihr zu verschließen. Erst die genaue Diagnose ermöglicht es Ihnen, etwas dagegen zu unternehmen.

Sie sind nicht der einzige Mensch auf der Welt, der sich einsam fühlt. Einsamkeit ist ein Gefühl, das jedem Menschen vertraut ist. Aber auch jeder Mensch besitzt die Fähigkeit, seine Einsamkeit hinter sich zurückzulassen. Sie haben die Fähigkeit, sich aus Ihrem Käfig zu befreien, in den Sie sich eingesperrt haben!

# *Kostenlose Hilfen im Internet*

*Eigene Wege für ein gutes Leben finden. Unsere Expertenrat-Webseiten unterstützen dich in schwierigen Lebenssituationen ebenso wie im Alltag mit hilfreichen Beiträgen und Tipps, Übungen und Denkanstößen, Videos und Podcasts sowie Selbsttests.*

## **www.palverlag.de**

*Hilfe zur Selbsthilfe bei Problemen und Krisen, von Burn-out und Depression über Ängste und Süchte bis hin zu Konflikten mit dem Umfeld. Dazu inspirierende Denkanstöße die stärken, aufbauen und motivieren.*



## **www.angst-panik-hilfe.de**

*Informationen, Videovorträge, Tests und PDF-Ratgeber zu den meisten Angststörungen für Betroffene und Angehörige.*



## **www.psychotipps.com**

*Selbsthilfe-Strategien, Trainings und Programme, um sich persönlich weiterzuentwickeln.*



## **www.partnerschaft-beziehung.de**

*Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen.*

