

DR. DORIS WOLF

Einsamkeit überwinden

*Sich geborgen, geliebt
und verbunden fühlen*



pal

Sich nicht mehr ausgeschlossen
und ungeliebt fühlen.

Wie Sie sich aus
dem Gefängnis der
Einsamkeit befreien.

PAL Verlagsgesellschaft mbH

Seit 35 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen
erfahrener Psychotherapeuten

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, München**

www.palverlag.de

ISBN 978-3-923614-14-1

17. Auflage 2019

Alle Rechte vorbehalten

Bild Umschlag: © Maksim Pasko - stock.adobe.com

Bilder Innenteil: © S. 6 Fabrice Villard - unsplash.com

Dr. Doris Wolf arbeitet seit über 35 Jahren zusammen mit ihrem Partner
und Kollegen Dr. Rolf Merkle als Psychotherapeutin in eigener Praxis.
Die Internetseite der Autorin: www.doriswolf.de

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 Vermö-
genschäden aus. Dieser Ratgeber ersetzt keine therapeutische Be-
handlung.

Gesamtgestaltung: Grafik und Druck GmbH Peter Pöllinger, München
Druck: Grafik und Druck GmbH, Peter Pöllinger, München



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Teil I Ursachen der Einsamkeit	10
1 Fühlen Sie sich einsam?	11
2 Was ist Einsamkeit? Der Versuch einer Beschreibung	15
3 Wie entstehen Gefühle?	26
Teil II Beziehung zu sich selbst knüpfen	34
4 Die Liebe zu sich selbst	35
5 Widerstände in Ihrem Kopf	44
6 Wie gewinne ich mehr Selbstachtung?	53
Teil III Beziehungen zu anderen knüpfen	80
7 Wie mache ich mich attraktiv?	81
8 Wie nehme ich Kontakt zu anderen Menschen auf?	93
9 Wie kann ich Menschen treffen?	110
10 Wie gehe ich mit den ersten Kontakten um?	121
Teil IV Beziehungen zu anderen vertiefen: andere lieben ..	125
11 Die Angst vor Nähe und die Angst vor dem Verlust	126
12 Wenn der Partner nicht mehr will	139
13 Bewusste Entscheidung zum Alleinsein	142
14 Zusammenfassung der wichtigsten Schritte zur Überwindung der Einsamkeit	146
Schlusswort	150



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 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 alleinlebenden 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, das Mittelalter und alte Menschen. Die einsamsten Menschen sind diejenigen zwischen 30 und 40 Jahren, ganz entgegen der Volksmeinung also nicht die alten Menschen.

Einsam 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 Menschen 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 der Einsame leidet. Die Angst vor Enttäuschung durch andere und die Angst, andere zu enttäuschen, lähmt den Einsamen.

Damit Sie in Zeiten des Alleinseins nicht in Trostlosigkeit und Verzweiflung verfallen, müssen Sie zweierlei leisten: Sie müssen auf den anderen 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 auseinander zu setzen 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, 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

Ich werde in diesem Buch der Einfachheit halber von „den anderen kennenlernen“ sprechen und meine damit selbstverständlich Männer und Frauen.

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 man allein ist. Sie glauben, dass man sich in bestimmten Situationen einfach einsam fühlen muss, und fühlen sich 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 dazugehen 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.

Fragebogen zur 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

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, Grübeleien – 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 und leichter leben lernen

www.palverlag.de

Hilfe zur Selbsthilfe bei allen Problemen und schwierigen Situationen im Leben in über 700 Artikel, Übungen und Anleitungen, über 300 Videos und über 60 Selbsttests

www.angst-panik-hilfe.de

Video-Informationen, Tests und PDF-Ratgeber-Manuals zu Angststörungen für Betroffene und Angehörige

www.psychotipps.com

Selbsthilfe-Strategien und Tipps für die Bewältigung persönlicher Probleme

www.partnerschaft-beziehung.de

Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen

*Lust auf mehr positive Lebensimpulse?
Abonnieren Sie den PAL Newsletter -
kostenlos, zweiwöchig, immer sonntags!*

www.palverlag.de/newsletter