

## **Teil II**

# **Beziehung zu sich selbst knüpfen**

„Wer mit sich selbst klarkommt, findet auch Freunde“, so könnte man den Inhalt der folgenden Kapitel aus Teil II zusammenfassen. Ganz im Gegenteil zu der Meinung der meisten einsamen Menschen ist der Kontakt zu anderen nicht die Lösung ihrer Einsamkeitsprobleme. Die Isolierung und Abgesondertheit von anderen hat ihre Ursache in der persönlichen Einstellung des Einzelnen zu sich selbst. Und bevor der Einzelne seine negativen Einstellungen zu sich selbst nicht grundlegend verändert hat, kann er keine dauerhafte erfolgreiche Beziehung zu anderen knüpfen.

Deshalb wollen wir uns in Teil II zunächst damit befassen, wie Sie sich selbst sehen und welchen Einfluss Ihre Meinung über sich auf Ihre Gefühle hat.

Dann werden Sie die Möglichkeit haben, eine größere Selbstachtung aufzubauen. Ich werde Ihnen helfen, eventuelle Widerstände und Blockaden gegen eine Veränderung abzubauen und den Umlernprozess zu verstehen. Die Veränderung Ihres Selbstbildes wird Ihnen nicht ganz leicht fallen, da Sie es schon sehr lange in Ihrem Kopf haben.

## **4**

# ***Die Liebe zu sich selbst***

Keine Angst, lieber Leser. Ich will Sie nicht davon abbringen, Kontakt mit anderen Menschen oder Zweisamkeit statt Einsamkeit anzustreben. Ich persönlich halte es für sehr erstrebenswert, sein Leben und seine Erfahrung mit anderen Menschen zu teilen. Ich glaube, dass es für uns Menschen sehr wichtig ist, den Kontakt mit anderen anzustreben.

Aber der 1. Schritt aus der Einsamkeit ist nicht der Schritt auf den anderen Menschen zu. Der erste Schritt aus der Einsamkeit ist der Schritt auf sich selbst zu. Ohne Kontakt und Achtung vor der eigenen Person ist kein langfristiger und intensiver Kontakt zu anderen Menschen möglich. Ohne mit sich selbst zufrieden zu sein, kann niemand anderer Sie auf Dauer zufrieden machen. Ohne gelernt zu haben, alleine sein zu können, sind Sie nicht wirklich bindungsfähig. Nur wer mit sich selbst allein zufrieden ist, wer von seinen Stärken und Schwächen weiß, wird sich auf andere Menschen einstellen können.

Für den Augenblick ist es deshalb wichtig, die krampfhafteste Suche nach dem Partner aufzugeben. Lassen Sie zu, dass Sie im Augenblick alleine sind. Lassen Sie zu, dass Sie im Augenblick keine Freunde haben. Lernen Sie, eine erfüllende Beziehung mit sich selbst aufzubauen. Dann werden Sie in einem 2. Schritt auch eine erfüllende Beziehung zu anderen aufbauen können - sofern Sie es dann noch möchten. Falls Sie sich in einer Partnerschaft befinden, ist es für den Augenblick gut, dass Sie an sich selbst arbeiten und die Beziehung zu sich selbst knüpfen.

Es gibt zwei Wege, mit Einsamkeit umzugehen: sie zu 'heilen' oder sich mit ihr zu arrangieren. Sich mit der Einsamkeit zu arrangieren, bedeutet, sich an das Gefühl zu gewöhnen, ohne daran unterzugehen. Es bedeutet, sich so wenig wie möglich zu ändern. Einsamkeit zu heilen, bedeutet, sich innerlich und äußerlich zu verändern. Es bedeutet, aufzuhören, sich selbst abzulehnen. Es bedeutet, sich selbst anzunehmen, lernen, zu kommunizieren und attraktiv zu sein. Entscheiden Sie sich jetzt, wie Sie mit Ihrer Einsamkeit umgehen möchten. Ich nehme an, dass Sie die Einsamkeit überwinden möchten, sonst hätten Sie sich wahrscheinlich nicht dieses Buch gekauft.

Lehnen Sie sich jetzt in Ihrem Sessel zurück und gestehen Sie sich ein, dass Sie einsam sind. Ihre Einsamkeit ist das Ergebnis bestimmter Vorstellungen, die in Ihrem Kopf herumschwirren.

Einsame Menschen lehnen sich selbst mehr ab, als es jemals ein anderer tun würde. Sie erwarten, dass sie von anderen abgelehnt werden, und geben anderen erst gar nicht die Chance, ihre eigene Meinung zu ihnen zu bilden. Es ist, als ob sie eine Wette mit sich selbst abgeschlossen hätten, dass sie nicht gemocht werden, und sich dann dementsprechend verhalten, dass sie die Wette gewinnen und möglichst viele Freunde verlieren müssen. Einsame Menschen haben ganz charakteristische Grundeinstellungen, die sie in die chronische Einsamkeit hineinführen und verhindern, dass sie wieder herauskommen.

Diese negativen Grundeinstellungen greifen ihr Selbstwertgefühl an und machen es dem Einzelnen schwer, Kontakte zu knüpfen und eine intensive Beziehung zu anderen Menschen zu entwickeln.

Viele einsame Menschen haben ein sehr geringes Selbstwertgefühl und leiden unter Depressionen. Sie

vergleichen sich permanent mit anderen und ziehen daraus die Schlussfolgerung, ein Versager und minderwertig zu sein. Sie sehen sich als unattraktiv, dumm, hässlich, etc. und fühlen sich demzufolge nicht liebenswert. Sie haben perfektionistische Erwartungen an sich selbst, wie sie sein sollten, um beim anderen überhaupt ankommen zu können. Im Stillen glauben sie von sich, keinen Partner und keine Freunde finden zu können. Sie verlangen von sich, jede Situation ohne Angst und Nervosität bewältigen zu können, und setzen sich unter Druck, anderen gegenüber keine Schwäche zu zeigen. Sie erwarten von einer Partnerschaft dauerhafte Verliebtheit und Begeisterung. Bei Konflikten und Auseinandersetzungen geraten sie in Panik. Sie haben Angst, eigene Gefühle zu offenbaren, weil der andere sie ihrer Ansicht nach ablehnen würde. Aus Angst vor einer Trennung schlucken sie häufig Enttäuschungen und Ärger hinunter. Einsame Menschen haben eine starke Angst vor Ablehnung und vermeiden es häufig, sich diesem Risiko auszusetzen. Sie haben die Einstellung, zu ihrem Glück einen Partner zu benötigen, und vernachlässigen sich völlig, wenn sie alleine sind. Häufig erscheinen einsame Menschen auch sarkastisch und kritisieren, obwohl sie im Grunde genommen Nähe suchen. Sie stellen perfektionistische Forderungen an den Partner. Sobald der andere von diesen Forderungen abweicht, wird er für sie uninteressant und sie werten ihn ab.

Schauen Sie sich die nun folgenden negativen Einstellungen an. Sie sind besonders charakteristisch für die Menschen, die im Augenblick noch keinen Partner haben. Suchen Sie nach den Gedanken, die Ihnen vertraut sind. Für Menschen, die in einer Partnerschaft leben und einsam sind, trifft nur ein Teil der folgenden Einstellungen zu. Deren charakteristische Einstellungen und Gefühle sind Minderwertigkeitsgefühle, perfektionistische Forderungen an den Partner, Forderungen der dauernden Liebe und Zuwendung, Angst vor Kritik und Ablehnung, Angst vor dem Alleinsein,

Angst, sich zu öffnen und seine Gefühle zu zeigen, Abwertung des anderen, das Gefühl, in der Partnerschaft/Freundschaft gefangen zu sein. Im Verlaufe des Buches werde ich verstärkt auf diese Einstellungen eingehen, die eine intensive Beziehung blockieren oder verhindern, dass man Kontakte zu anderen aufnimmt.

## ***Charakteristische Einstellungen einsamer Menschen***

### **Selbstablehnung:**

***Ich bin nicht liebenswert und werde es beweisen***

- Ich bin nicht attraktiv, intelligent, liebenswert genug, um Freunde zu finden und zu halten.
- Die Tatsache, dass ich keinen Partner habe, beweist, dass ich nicht in Ordnung bin.
- Ich kann kein Gespräch anknüpfen, weil ich es nicht am Leben erhalten kann.
- Ich brauche einen Partner, um glücklich zu sein.
- Ohne Partner lohnt es sich nicht, es mir schön zu machen.
- Ich bin ein Versager.
- Andere sind nur aus Mitleid mit mir zusammen.
- Ich habe zu wenig zu bieten für einen Partner und für Freunde.
- Ich kann erst wirklich glücklich sein, wenn ich Freunde habe, die mich mögen.
- Alle anderen haben eine Partnerschaft und sind glücklich, nur ich nicht.
- Allein sein, heißt abnormal sein.
- Mit mir stimmt etwas nicht. Alle Beziehungen brechen immer ab.
- Ich werde für immer einsam sein und niemals einen Partner finden.
- Ich kann mein Leben alleine nicht ertragen.

## **Angst vor Ablehnung durch andere:**

***Der andere darf meine Minderwertigkeit nicht entdecken***

- Andere Menschen werden mich auslachen.
- Bestimmt entdecken andere, wie wenig ich zu bieten habe.
- Ich kann nicht ertragen, abgelehnt zu werden.
- Wenn andere mich näher kennenlernen, entdecken sie, dass mit mir nichts los ist, deshalb lohnt es sich erst gar nicht, Kontakt aufzunehmen.
- Wenn ich mein Innerstes zeige, werden andere erkennen, wie wenig ich wert bin. Deshalb bleibe ich lieber allein.
- Ich darf dem anderen nicht zeigen, was ich wirklich fühle und denke, sonst lehnt er mich ab.
- Andere nehmen mich nicht für voll, wenn ich etwas alleine unternehme. Andere werden nicht an mir interessiert sein.

## **Ärger über andere, Kritik, Zynismus:**

***Der andere ist nicht in Ordnung, deshalb will ich ihn nicht kennenlernen***

- Andere wollen immer nur das eine.
- Alle anderen sind blöd, dumm, albern, vulgär.
- Die Besten sind schon vergeben.
- Mit solchen Menschen will ich nichts zu tun haben.
- Ich traue keinem, der vorgibt, es läge ihm etwas an mir.
- Mein Partner sollte anders sein, als er ist.
- Es wäre schwierig für mich, jemanden zu lieben, der nicht meinen Vorstellungen von dem Idealpartner entspricht.

Menschen, die sich häufig oder über längere Zeit hinweg einsam fühlen, haben eine sehr negative Beziehung zu sich

selbst. Sie haben eine negative Meinung von sich, halten sich für einen Versager und nicht liebenswert. Sie geben sich die Schuld für ihre Einsamkeit und Isolation.

Es ist richtig, dass Sie die Verantwortung für die Einsamkeit haben, aber Sie haben keine Schuld. Sie haben sich in der Vergangenheit so gefühlt und verhalten, weil Sie es nicht anders wussten und konnten. Sie wussten nicht, dass Ihre Gedanken für Ihre Einsamkeit verantwortlich sind. Ihre Person ist vollkommen in Ordnung. Sie besitzen bereits alles in Ihrem Innern, um aus Ihrer Einsamkeit herauszukommen. Sie nutzen diese Fähigkeiten im Augenblick nur falsch. Genauso wie Sie Ihre Einsamkeit schaffen können, können Sie Ihre Zufriedenheit schaffen. Sie benötigen hierzu jedoch eine neue Einstellung zu sich selbst.

Mit der Einstellung, mit Ihnen sei etwas nicht in Ordnung und Sie werden nie mehr Freunde oder einen Partner gewinnen, können Sie sich nicht zufrieden fühlen. Sie müssen sich isolieren und Angst vor Ablehnung haben. Sie müssen andere Menschen ablehnen, um sich nicht der Gefahr der Ablehnung durch andere auszusetzen.

Selbst wenn andere Sie ernsthaft mögen, werden Sie sich dennoch abgelehnt und gemieden fühlen. Sie werden sich arrogant oder gehemmt anderen gegenüber verhalten und möglicherweise tatsächlich erreichen, dass diese Sie bemitleiden oder ablehnen.

Oder aber wenn Sie einen Partner/Freund finden, werden Sie sich an ihn klammern und alles tun, um ihn zu halten. Sie werden viele Kompromisse eingehen und sich vieles gefallen lassen, um die Angst vor dem Alleinsein zu vermeiden.

Um aus der Einsamkeit herauszugelangen, müssen Sie Ihre negativen Einstellungen verändern. Deshalb möchte ich

Ihnen jetzt positive, realistischere Einstellungen aufzeigen. Sie brauchen die neuen Einstellungen im Augenblick noch nicht zu glauben oder von ihnen überzeugt zu sein. Es genügt, wenn Sie diese durchlesen und erkennen können, dass Sie sich auch anders fühlen würden - wenn Sie diese glauben könnten.

Alles und jedes startet mit der Selbstachtung und eigenen Wertschätzung. Wenn Sie beginnen, sich selbst zu mögen, werden sich Wunder in Ihrem Leben ereignen.

## ***Charakteristische Einstellungen von Menschen, die sich und andere mögen***

### **Selbstachtung:**

***Ich bin in Ordnung, so wie ich bin***

- Ich bin einzigartig und wunderbar.
- Ich bin in Ordnung, wie ich bin.
- Ich habe Stärken und Schwächen wie jeder Mensch.
- Ich werde an meinen Schwächen arbeiten, ohne mich abzulehnen.
- Ich habe genau wie jeder andere Mensch die Möglichkeit, Freunde oder einen Partner zu finden.

## **Offenheit, Kontakte zu knüpfen und Menschen kennen zu lernen:**

***Manche Menschen werden mich mögen und  
manche nicht***

- Das Schlimmste, was andere an mir entdecken können, ist, dass ich Fehler und Schwächen habe wie sie auch.
- Wenn andere mich ablehnen, ist das lediglich deren Meinung und sagt etwas über deren Erwartungen und

Erfahrungen aus - nicht aber über mich.

- Ich akzeptiere mich so, wie ich bin.
- Ich habe ein Recht darauf, meine Wünsche und Bedürfnisse zu äußern.

## **Bereitschaft, andere Menschen anzunehmen:**

### ***Andere Menschen sind in Ordnung***

- Ich akzeptiere die Schwächen anderer und freue mich über ihre Stärken.
- Andere Menschen sind liebenswert.

Solange Sie sich selbst nicht achten, werden Sie unter dem Druck stehen, Menschen finden zu müssen, die Sie achten. Wenn Sie unter Druck stehen, jemanden finden zu müssen, werden Sie Signale aussenden, die die anderen Menschen vertreiben. Oder aber Sie werden auf jemanden treffen, der wie Sie dem Alleinsein davonläuft und sich nur zu gerne an einen anderen klammert. Solch eine Beziehung steht aber bestimmt unter keinem glücklichen Stern.

Wenn Sie bewusst mit sich leben können und das Alleinsein ertragen, ohne sich mit zwanghaften Aktivitäten zu betäuben, üben Sie auf andere eine magische Anziehungskraft aus. Wenn Sie in Ihrer Kommunikation liebevoll zu sich selbst und zu den anderen sind, werden andere Sie mögen. Sie werden Sie achten, wenn sie etwas von Ihnen bekommen, und nicht weil sie Ihnen etwas geben müssen. Lassen Sie uns also beginnen, Ihre Selbstachtung aufzubauen.

## 5

# Widerstände in Ihrem Kopf

Was Ihnen im nächsten Kapitel in die Quere kommen kann, sind Gedanken wie:

*„Ich fühle mich nicht in Ordnung. Das beweist, dass ich minderwertig bin“.*

*„Die Tatsache, dass ich allein bin, beweist, dass mit mir etwas nicht stimmt“.*

*„Ich will doch kein Egoist werden, sondern Freunde finden“.*

*„Der andere ist schuld an meiner Einsamkeit, ich brauche mich nicht ändern“.*

Diese Einwände höre ich von fast allen meinen Klienten zu Therapiebeginn. Da die meisten Menschen zunächst glauben, dass die Lösung ihres Einsamkeitsproblems darin liegt, einen Partner oder Freunde zu finden, wehren sie sich gegen das Arbeiten an der eigenen Person. Zudem sind sie meist so auf ihr Gefühlsleben konzentriert, dass sie übersehen, dass sie selbst der Urheber ihrer Gefühle sind.

Ich habe in der Therapie dann jeweils zwei Möglichkeiten, auf die Einwände einzugehen:

1. Ich kann dem Klienten zustimmen, dass er tatsächlich minderwertig ist, weil er alleine lebt oder keine Freunde hat. Dies hat zur Folge, dass er sich von mir verstanden und bestätigt fühlt. Aber wie könnte ich dann weiterhelfen? Ich könnte ihn dann nur in seiner Opferrolle bemitleiden und ihm bestätigen, dass alles hoffnungslos ist.