

# Inhalt

Einleitung	7
<b>Teil I Ursachen der Einsamkeit</b>	
1 Fühlen Sie sich einsam?	11
2 Was ist Einsamkeit?	13
3 Wie entstehen Gefühle?	23
<b>Teil II Beziehung zu sich selbst knüpfen</b>	
4 Die Liebe zu sich selbst	31
5 Widerstände in Ihrem Kopf	39
6 Wie gewinne ich mehr Selbstachtung?	47
<b>Teil III Beziehung zu anderen knüpfen</b>	
7 Wie mache ich mich attraktiv?	71
8 Wie nehme ich Kontakt zu anderen Menschen auf?	83
9 Wie kann ich Menschen treffen?	99
10 Wie gehe ich mit den ersten Kontakten um?	108
<b>Teil IV Beziehung zu anderen vertiefen: andere lieben</b>	
11 Die Angst vor Nähe und vor dem Verlust	113
12 Wenn der Partner nicht mehr will	123
13 Bewusste Entscheidung zum Alleinsein	126
14 Zusammenfassung der wichtigsten Schritte zur Überwindung der Einsamkeit	130
Schlusswort	133
Weiterführende Literatur	135

# **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 100 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?***

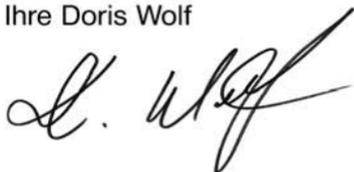
Lesen Sie dieses Buch zunächst einmal Kapitel für Kapitel im Schnelldurchlauf durch, um Ihre Neugierde zu stillen. Dann beginnen Sie, sich nacheinander intensiv mit den einzelnen Kapiteln auseinander zu setzen und die einzelnen Übungen in Ihren Alltag zu integrieren. Fahren Sie erst mit der Bearbeitung 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, z.B. „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

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'D. Wolf', written in a cursive style.

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