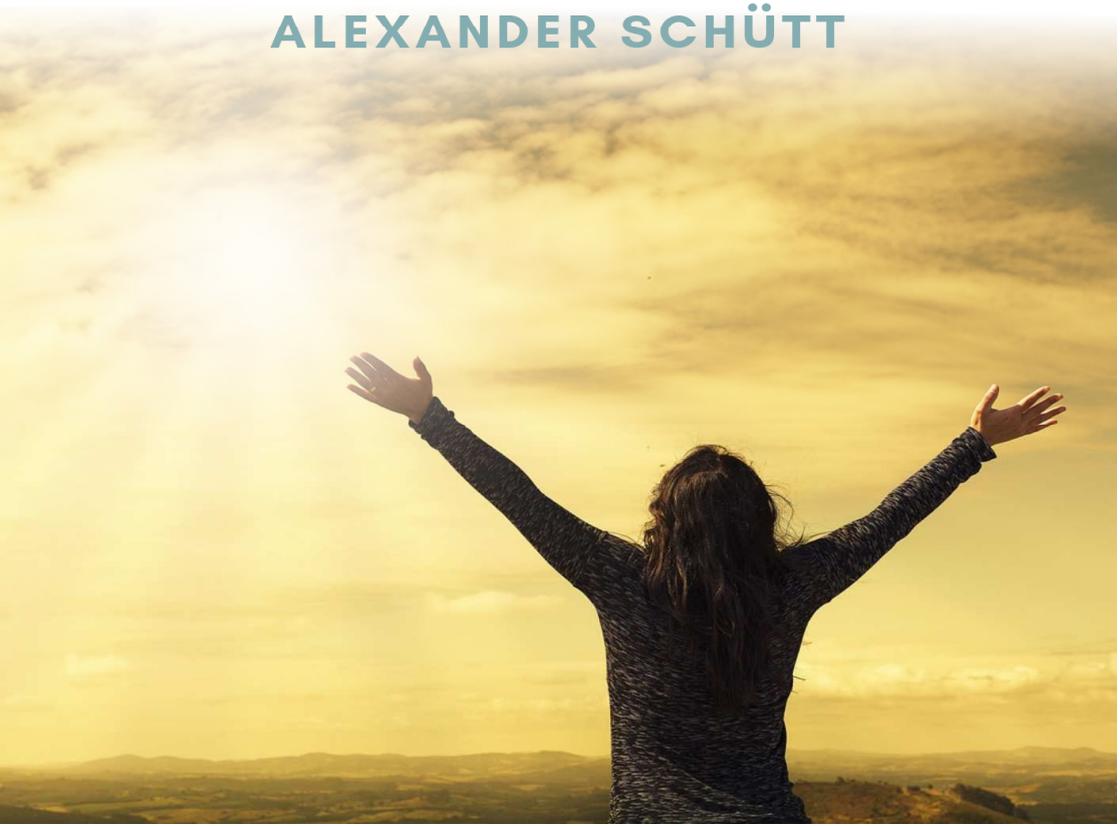


EINFACH GLÜCKLICH SEIN

EINSAMKEIT ÜBERWINDEN

*Ich fühle mich einsam, wie werde ich
glücklich?*

ALEXANDER SCHÜTT



Einsamkeit überwinden

Ich fühle mich einsam, wie werde ich glücklich? Wie Sie als Single maximale Lebensqualität genießen

Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung
oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken
sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen
sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw.
Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Alexander Schütt (2019)

Die folgenden Informationen dienen dem
Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Als Leserin und Leser dieses eBooks,
möchten wir Sie ausdrücklich darauf
hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder
Ähnliches gewährleistet werden kann.

Auch kann keinerlei Verantwortung für
jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder
anderen Lesern im Zusammenhang mit
dem Inhalt dieses Buches entstehen,
übernommen werden.

Der Leser ist für die aus diesem Buch
resultierenden Ideen und Aktionen
(Anwendungen) selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	8
WIE IST EINSAMKEIT?	13
STELLEN SIE SICH DOCH EINFACH MAL VOR	21
WARUM LEBEN MENSCHEN ALLEIN?	24
DIE DREI PHASEN DER EINSAMKEIT	34
WAS MACHT UNS SO EMPFÄNGLICH FÜR EINSAMKEIT?	37
IST DER MENSCH FÜR PARTNERSCHAFT GEBOREN?	41
WELCHE FAKTOREN BEGÜNSTIGEN EINSAMKEIT?	49
WARUM SIND MENSCHEN EINSAM?	58
DIE SYMPTOME DER EINSAMKEIT	62

DAS KLASSISCHE EINSAMKEITSPROFIL ...	66
IST DAS SINGLE-GEN SCHULD AM ALLEINSEIN?	75
ALLEIN, ABER NICHT EINSAM UND UNGLÜCKLICH	79
ALLEINSEIN WILL GELERNT SEIN	85
URSACHEN BEKÄMPFEN.....	96
ALLEINSEIN = FREI UND GLÜCKLICH!....	107
KEINE ANGST VOR DEM ALLEINSEIN.....	111
WERDEN SIE ENDLICH AKTIV!.....	115
ERSTE HILFE GEGEN EINSAMKEIT	143
TIPPS UND TRICKS FÜR ALLE LEBENSLAGEN	181
SCHLUSSWORT	272

Vorwort

Der Mensch ist zwar ein Rudel-Tier, doch der Trend geht immer mehr hin zu Ein-Personen-Haushalten. Das muss nicht gleichzeitig auch bedeuten, dass Menschen in Single-Wohnungen auch alleine leben.

Es zeigt zunächst einmal, dass diese Personen Rückzugsgebiete brauchen, wo sie alleine leben wollen. Etwa 40 Prozent Ein-Personen-Haushalte gibt es inzwischen, das sind aber „nur“ knapp 20 Prozent der Gesamtbevölkerung. Das wären also rund 16 Millionen Alleinlebende. So viel zum Statistischen. Allein im Internet suchen sieben Millionen Deutsche nach einem Partner fürs Leben.

Wer sich dazu entscheidet, allein zu leben, hat seine guten Gründe – entweder **zwangsweise** (z.B. weil der Partner gestorben ist, sich hat scheiden lassen oder sich eher für den Beruf entscheidet) oder **bewusst** (weil jemand seine Freiheit genießen möchte oder es mit einem anderen Menschen an seiner Seite nicht lange aushält oder keinen passenden Partner/Partnerin mitbekommt).

Allein zu leben bedeutet nicht zwangsweise auch gleichzeitig, einsam und unglücklich zu leben. Ganz im Gegenteil: Wer sich bewusst für das Alleinsein entscheidet, genießt alle Freiheiten dieser Welt. Der kann tun und lassen, was er will, braucht keine Rücksicht auf andere zu nehmen und kann sein Leben so einrichten, wie er es

sich wünscht und schön findet – ja, der kann sein Glück selbst bestimmen.

Insbesondere in den Großstädten nimmt die Zahl der Single-Haushalte immer mehr zu. Stadtplaner stellen sich darauf ein, indem sie kleinere Wohnungen planen – speziell solche, in denen sich nur eine Person wohlfühlt mit kleinem Küchenblock, kleinem Schlafzimmer und Wohn-/Essbereich. Das reicht. Und schauen Sie mal in den Supermärkten: Sie finden verstärkt Single-Gerichte, Single-Portionen, vorbereitete Salatteller und Obstschalen – alles schnelle Malzeiten für eine Person. Das hat natürlich seinen Preis. Kleine Portionen sind teurer, aber Alleinlebende sind oft sehr kaufkräftig, verdienen gut, haben qualifizierte Jobs: Designer, Lehrer, Ingenieure, Piloten, Stewardessen,

Programmierer, Manager und so weitere.
Merken Sie etwas?

Oft sind solche Jobs gar nicht mit einem Zusammenleben vereinbar, weil man ständig unterwegs ist, aus dem Koffer lebt oder Workaholic ist. Die Beziehung bleibt auf der Strecke. Und noch eins: Frauen entscheiden sich immer mehr für Karriere statt für Familie, bekommen – wenn überhaupt – erst weit über 30 Jahre ihre Kinder.

Wo Frauen suggeriert wird, die Quote in Führungsetagen halte Spitzenjobs für sie frei, gehen sie auch vermehrt diesen Weg und leben alleine, verzichten auf Zweisamkeit. Und mal ganz ehrlich: Welcher Handwerker möchte schon mit der Dame in einer Vorstandsetage anbandeln?

Da fehlt ja schon die Augenhöhe. In den Köpfen der Männer schwirrt halt immer noch: Ich bin der Starke in der Beziehung, der Ernährer, ich lasse mich doch nicht von einer Frau aushalten.

Sie sehen also, es gibt verschiedene Motivationen für das Alleinsein. Und es gibt nur wenige, die unzufrieden sind mit Ihrer Situation. Sie alle sind auf ihre Weise glücklich. Doch manche suchen noch, schielen neidisch auf Freunde, die eine Familie haben und den Nachwuchs genießen – müssen sie aber nicht. Jedes Leben hat seine speziellen Vorzüge.

Wie auch Sie Ihr Alleinsein am besten genießen und welche Vorzüge es in allen Lebensbereichen bietet, zeigt Ihnen dieses eBook auf. So holen Sie noch mehr aus

Ihrem Single-Leben heraus und so leben Sie noch glücklicher.

Wie ist Einsamkeit?

Kennen Sie Einsamkeit? Dazu muss man ihre Auswüchse einmal sehr deutlich beschreiben. Es fängt damit an, dass man seine Wohnung kaum noch verlässt. Man richtet sich so ein, dass alles zum täglichen Leben da ist. Die Notwendigkeit rauszugehen, entfällt also. Umso schwerer fällt es einem auch, sich von seinen vier Buchstaben zu erheben und nach draußen zu gehen. In seinen eigenen vier Wänden ist man ungestört in seiner Intimsphäre. Ungebetene Gäste muss ich nicht reinlassen, kann sie abweisen.

Übrigens, manche Einsame stellen sogar die Klingel ab. Oft entsteht dann ein Prozess bis zur vollkommenen Verwahrlosung. Man räumt immer seltener auf, wäscht sich nur noch selten. Das Duschbad findet nur noch einmal in der Woche statt, wenn überhaupt. Gereinigt wird die Wohnung selten. Vorhänge sind verschlossen. Die Schmutzwäsche stapelt sich genauso wie das dreckige Geschirr. Gekocht wird kaum noch. Die Ernährung wird einseitig. Alkohol kommt hinzu, außerdem extremer Zigarettenkonsum. Man wundert sich manchmal an der Supermarktkasse, wie unscheinbare Frauen mittleren Alters Flachmänner und andere harte Alkoholika neben Chips, Erdnüssen

und wenig gesunden Lebensmitteln übers Band schieben.

Schnell sind die Flaschen verstaubt. Der Kopf ist eingezogen in den Mantel, kein Blick nach links oder rechts, schnell weg aus dem Kaufhaus. Bloß keine Kontakte eingehen. Das sind die seltenen Ausflüge von Einsamen in die Öffentlichkeit zum Nachschubfassen. Noch anonym geht´s am Būdchen. Dann wird eine Plastiktüte mit Leergut unauffällig und schnell über die Theke geschoben: „Bitte einmal wieder auffüllen!“ Einsame sitzen dann zu Hause, und am Ende gefällt ihnen nicht einmal mehr das Fernsehprogramm. Was sollen sie auch tun? Planlos sitzen sie im Sessel, schauen an die Decke, die ihnen auf den Kopf fällt. Nichts gefällt mehr. Alles ist schrecklich, sinnlos, planlos. Völlig

unkontrolliert greifen sie in den Kühlschrank, was sollen Sie auch sonst tun. Ein Buch lesen? Über die ersten Seiten kommen sie kaum hinaus. Dann der Griff zum Boulevardblatt, in dem sie sich schnell nur die Bilder ansehen. Sie fühlen sich schlecht, wollen schnell ins Bett. Manche decken sich mit Schlaftabletten ein. Dann können Sie wenigstens für einige Stunden ihren öden Alltag hinter sich lassen und in den künstlichen Schlaf abtauchen. Ihre Bude stinkt, weil sie kaum noch gelüftet wird. Solche Menschen leiden echt unter ihrer Einsamkeit, weil alles so sinnlos erscheint. Sie wissen manchmal nicht mehr, was sie noch tun sollen. Alles ist so schwer, selbst das Aufstehen aus dem Bett. Sie haben oft nur einen Freund: das maßlose Essen und Trinken. Einsame bekennen

frank und frei: Wenn ich morgens üppig frühstücke, dann fühle ich mich richtig wohl. Wenn ich sonst schon nichts habe, ist das Frühstück mein bester Freund. Man gönnt sich was und auf jeden Fall zu viel. Das üppige Frühstück ist ein Ersatz für ausgefallene soziale Kontakte, für die Langweiligkeit in der Einsamkeit. Das Frühstück ist der Glanzpunkt des Tages, und den zieht man voll in sich rein.

Erkennen Sie sich vielleicht auch in diesem „Krankheitsbild“? Geht es Ihnen auch so, dass Ihnen manchmal die Decke auf den Kopf fällt? Sind Sie antriebsschwach, lustlos und fällt Ihnen nichts mehr ein? Machen Ihnen viele Dinge wie ein Buch zu lesen oder auszugehen keinen Spaß mehr?

Fangen Sie so langsam an zu verwahrlosen, indem Sie sich nicht mehr ausreichend pflegen? Dann sollten bei Ihnen die Alarmglocken klingeln. Sie sind auf dem besten Weg in die Einsamkeit. Und das ist gefährlich. Sie geben sich selbst auf und ziehen sich immer mehr aus dem Leben um Sie herum zurück. Sie müssen solche Warnsignale rechtzeitig erkennen, bevor Sie ohne fremde Hilfe da nicht mehr rauskommen. Denn Einsamkeit kann im Endstadium sozusagen grausam sein. Sie werden depressiv, vielleicht sogar tablettenabhängig bis hin zu selbstmordgefährdet. Am Ende haben Sie zu gar nichts mehr Lust und zappen sich gar lustlos durchs Fernsehprogramm. Ihnen fehlt jeder Antrieb. Sie vergammeln immer mehr, werden total unansehnlich, fett und

aufgedunsen. Ihre Gesundheit verschlechtert sich immer mehr. Sie verlieren Ihre letzten Kontakte.

Wollen Sie das wirklich? Manchmal will man ja seine Ruhe haben und von niemandem gestört werden. Das ist auch zwischendurch mal ok. Manche nennen das auch ein kreatives Alleinsein, eine Auszeit. Dann sammelt man sich wieder und spinnt neue Ideen. Viele Menschen brauchen einen freien Kopf für neue Ideen, eben das Alleinsein, um Kreatives zu schaffen. Ein Maler zum Beispiel kann kaum jemanden um sich herum ertragen – es sei denn ein Modell -, wenn er ein neues Werk erschafft. Vor allem Künstler und kreative Köpfe schöpfen im Alleinsein neue Kraft. Doch

dann, wenn die Idee geboren oder das Gemälde entstanden ist, muss auch wieder gut sein. Spätestens dann ist wieder Kontakt angesagt, raus aus der schöpferischen Einsamkeit. Wer das nicht unterscheiden kann, sondern in seinem Alleinsein verharrt, kippt um in die Einsamkeit. Es gibt auch solche Fälle, in denen dann die Gier nach immer neuen Objekten und Projekten einen nicht mehr los lässt. Einsame Künstler und Kreative gibt es zur Genüge. Deshalb ist es wichtig, dass nach einer zurückgezogenen Schaffensphase auch wieder Offenheit einkehrt – fürs Leben, für die Anteilnahme, für den Kontakt. Dass dann auch wieder in Gesellschaft gefeiert wird.

Stellen Sie sich doch einfach mal vor ...

Wie schön könnte es sein, Party zu machen oder mit einer Freundin gut essen zu gehen? Mit der Familie in Urlaub zu fahren und an den schönsten Stränden zu faulenzen? Wäre es nicht toll, mit guten Freunden zu plaudern? Wie herrlich könnte es sein, einen lustigen Abend in Gesellschaft zu verbringen? Sie könnten geilen Sex mit Ihrer Traumfrau haben. Wonach ist Ihnen? Mal wieder zu tanzen oder Skat zu spielen, mit Freunden anspruchsvoll zu reden und auch zu streiten oder Schach, Tennis, Golf zu spielen oder einen Grillabend zu veranstalten? Es gibt so viele schöne Dinge im Leben: die Natur, nette Menschen,

verrückte Abenteuer und vieles mehr. Das Leben kann so schön sein. Sie träumen doch gerne, also malen Sie sich einmal aus, was Sie gerne mal wieder machen würden oder was sie sich in Ihren Träumen schon immer vorgestellt haben: eine Luxusreise, ein Traumauto, ein schönes Haus. Wenn Sie also nicht einsam wären, dann gäbe es zahlreiche aufregende Dinge, die Sie unternehmen könnten. Was entgeht Ihnen alles in der Einsamkeit? Es ist immer auch eine Abwägung zwischen dem rein egoistischen Alleinsein ohne Rücksichtnahme und der spannenden Zweisamkeit. Das Alleinsein hat gewiss auch seine Vorteile. Aber viel besser sind doch die Vorteile von Gesellschaft, Kommunikation und „Action“. Im Alleinsein verpassen Sie wirklich spannende

Situationen und die echt angenehmen Dinge. Ihnen entgeht ein wirklich gutes Leben. Sie verzichten auch auf Gesundheit, denn Kontakte beleben anstatt allein zu verkümmern. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass gut gelaunte Menschen gesünder leben, Abwehrkräfte gegen Krankheiten entwickeln und vor allem ein gutes Gemüt haben. Sie finden so viele Helfer, die Sie von Sorgen und Stress ablenken. Sie verpassen auch sportliche Aktivitäten, die Sie fit und attraktiv halten. Sie sind motiviert und meistern Ihre Aufgaben im Beruf besser. Überlegen Sie doch einmal folgendes: Aus Ihrer Einsamkeit heraus gehen Sie in Ihren Job. Meinen Sie, dass Sie dann gut arbeiten können? Wenn Sie aber ein Date mit einer hübschen Frau hatten, gehen Sie doch am

nächsten Tag ganz anders motiviert an Ihre Arbeit. Sie sind erfolgreich und anerkannt. Menschen bewundern Sie, haben Achtung vor Ihnen. Sie sind attraktiv, haben mehr Chancen und können sich aussuchen, was Sie wollen und wen. In Einsamkeit verpassen Sie so viel. Überlegen Sie es sich doch einmal wirklich!

Warum leben Menschen allein?

Es gibt unterschiedliche Gründe, wie oben bereits kurz angerissen.

- **Einerseits gibt es die Singles aus Überzeugung.** Diese Menschen können ihr Leben nicht mit anderen teilen, weil sie sehr klare Vorstellungen und Prinzipien haben. Ein Partner oder eine

Partnerin an ihrer Seite würde ihr Leben nur einengen. Sie wollen einfach nur frei sein, auf keinen Rücksicht nehmen müssen und alles tun, wonach ihnen ist – ohne Einschränkungen. Das muss nicht zwangsläufig heißen, dass sie

WIE EINSAM FÜHLEN SICH DIE DEUTSCHEN?

EINE REPRÄSENTATIVE UMFRAGE UNTER 1.039 DEUTSCHEN ZWISCHEN 18 UND 70 JAHREN

TOP 5 GRÜNDE, AUS DENEN SICH DIE DEUTSCHEN EINSAM FÜHLEN*

55%

AKTUELLE LEBENSUMSTÄNDEN (ARBEIT, UMZUG, ERKRANKUNG, TRENNUNG ETC.)

49%

SPONTANE STIMMUNG/AKTUELLE LAUNE

36%

LIEGT AM INHIN SELBST/AM EIGENEN CHARAKTER

27%

KOMMUNIKATION WIRD IMMER UNTERSCHLICH (E-MAILS, SMARTPHONE, ONLINE SOCIALS)

15%

LIEGT AN ANDEREN MENSCHEN

"... Ihre Freundschaftsfrage wurde abgelehnt"



32%

der Deutschen fühlen sich häufig oder ständig einsam...

verspüren zumindest manchmal Einsamkeit

60%

der Deutschen, die sich häufig oder ständig einsam fühlen, haben eigentlich immer jemanden, mit dem sie alltägliche Probleme besprechen können.

46%

der Befragten geben an, andere Menschen zu brauchen, um sich selbst gut zu fühlen.

© 2017 WWW.MYMARKTFORSCHUNG.DE

TEILNABERECHNUNG MÖGLICH; NUR PERSONEN, DIE SICH MANCHMAL/HÄUFIG/STÄNDIG EINSAM FÜHLEN

Um die Grafik groß anzuschauen: <http://zu-sich-selbstfinden.de/wie-einsam-fuehlen-sich-die-deutschen/>

keinen Partner oder keine Partnerin haben. Sie übernachteten auch dort – mal. Aber sie brauchen ihr Rückzugsgebiet. Eine bekannte Buchautorin wurde einmal in einer Talkshow gefragt, was das Geheimnis ihrer langjährigen Beziehung sei. Sie verblüffte die Gäste mit der Aussage: „Ich habe meine eigene Wohnung!“ Denn sie müsse sich von Zeit zu Zeit zurückziehen können und alleine sein. Nur so sei es ihr möglich gewesen, über 40 Jahre lang mit ein und demselben Mann zusammen zu sein.

Eine Beziehung lebt halt auch von der Balance zwischen Distanz und Nähe: Ist man sich ständig und täglich zu nahe, geht man sich buchstäblich auf den Kecks. Befindet man sich für eine Woche auf Dienstreise und kommt dann wieder

zurück, wird man schon sehnsüchtig vermisst und freudig wieder empfangen. Es gibt aber auch notorische Allein-Leber, die keine feste Bindung suchen, sondern die Abwechslung lieben, den Sex just for fun. Für sie ist Beziehung mit all dem Stress ein Graus. Sie genießen das Wechselspiel, unterschiedliche und immer neue Abenteuer.

- **Dann gibt es die zwangsweisen Singles.** Das kann unterschiedliche Gründe haben, der normalste ist die Scheidung/ Trennung. Sie haben eine schreckliche Beziehung hinter sich und sind quasi für den Rest ihres Lebens geheilt. Sie wollen nicht mehr. Zu verletzend war das Aus, und sie arrangieren sich mit ihrem Alleinsein. Plötzlich finden sie es wieder toll, endlich das tun zu können, auf das sie jahrelang durch den Kompromiss in einer Beziehung verzichten mussten. Sie blühen quasi auf im Singleleben. Reisen, alte Hobbys, neue Bekanntschaften, Kumpels und Freundinnen, Freiheiten und ein neues Lebensgefühl genießen Sie. Aus dem Zwang der Trennung

entsteht nach Trauer und Wut eine ganz andere Lebensqualität.

Allerdings kann das zwangsweise Alleinsein auch einen traurigen Grund haben: Man hat die Partnerin oder den Partner durch einen Unfall oder durch eine Krankheit verloren. Manche Menschen finden danach nicht mehr zurück in die Spur und entscheiden sich für das Singleleben. Anfangs spielt die Trauer über den Verlust eine große Rolle. Oft hat es aber auch rein praktische Gründe wie etwa die Kindererziehung. Man findet keine Zeit für einen neue(n) Partner/Partnerin. Inzwischen hat man sich arrangiert und kann dem Alleinsein auch durchaus gute Seiten abgewinnen. Aus dem erzwungenen Singleleben wird

ein akzeptiertes – und gar nicht mal so schlechtes Leben.

- **Und zuletzt haben wir es mit den berufsmäßigen Alleinlebenden zu tun.** Es gibt einfach Berufe, die einer Paarbeziehung zuwiderlaufen. Beruf und Zusammenleben klappen nicht. Wer als Stewardess ständig auf Achse ist und aus dem Koffer lebt, bindet nur schwer einen Partner an sich. Der müsste schon großes Verständnis aufbringen und mit seinem häufigen Alleinsein gut umgehen können. Wer von der Firma auf monatelangen Auslandseinsatz oder **Montage** geschickt wird, kann nur schwer und gut mit jemandem zusammenleben oder gar gut Vater/Mutter sein. Oder nehmen Sie **Fernfahrer**, die quer durch Europa unterwegs sind. Ob Nacht- oder Schichtdienst, Managerleben oder

Karriere – viele Beschäftigungen sind für eine Beziehung nicht gerade ideal. Entweder man sieht sich kaum oder man stresst sich nur. Auch **Fernbeziehungen** manchmal sogar über Ländergrenzen hinweg halten oft nicht lange.

Sie sollten sich auch in einer Partnerschaft etwas zu sagen haben. Allzu **unterschiedliche Bildungsebenen** sind auch nicht gerade förderlich für eine harmonische Gemeinschaft. Der Unterschied zwischen einem erfolgreichen Manager oder Businessmann und einer einfachen Hausfrau ist zu groß, als dass man hier auf Augenhöhe zurechtkommt.

Die drei Phasen der Einsamkeit

Einsamkeit ist nicht spontan da, sondern entwickelt sich allmählich. Man hat drei Phasen der Einsamkeit festgestellt.

1. Es fängt mit einer momentanen, vorübergehenden Einsamkeit an. Die Gefühle der Einsamkeit dauern nur für eine kurze Zeit an. Betroffene reagieren damit auf äußere Umstände, zum Beispiel auf einen Umzug, den Auszug der Kinder, auf einen Krankenhausaufenthalt, auf den Tod eines Angehörigen oder auf einen Jobverlust. Solche Ereignisse lösen

den Abbruch des Kontaktes mit anderen uns vertrauten Personen aus. Diese Phasen sind nicht grundsätzlich schädlich. Sie können auch hilfreich sein, sich an neue Umstände anzupassen. Diese Art von Einsamkeit deutet oft eine Veränderung im Leben an. Aber eine solche Phase kann auch eine kreative Auszeit bedeuten.

2. Phase zwei ist der langsame Rückzug. Die Einsamkeit wird Zug um Zug unser ständiger Begleiter. Kontakt aufzunehmen und uns mit anderen Menschen zu unterhalten, fällt uns zunehmend schwer. Wir vernachlässigen das und verlernen dabei auch zu lächeln, über

Alltägliches zu reden und uns auch über Kleinigkeiten zu freuen.

3. In Phase drei wird die Einsamkeit schon chronisch. Einsamkeitsgefühle halten über Monate und Jahre an. Langsam versteinert der Mensch. Fähigkeiten, Kontakt aufzunehmen oder aufrecht zu erhalten, für andere attraktiv zu sein, auch Anerkennung anzunehmen oder zu geben, sind ganz weg. Anderen fällt es immer schwerer, mit uns noch etwas anzufangen. Dann fühlen wir uns abgelehnt und unattraktiv. Wir verlieren mehr und mehr das Vertrauen in alle unsere früher so gut

funktionierenden Fähigkeiten. Nun ziehen wir uns ganz zurück. Auch werden wir gereizt und anderen gegenüber immer giftiger – im Alter beginnt die so genannte Altersaggressivität.

Was macht uns so empfänglich für Einsamkeit?

Ganz bestimmte negative Einstellungen machen uns für Einsamkeitsgefühle sehr empfänglich. In wissenschaftlichen Studien hat man herausgefunden, dass Einsame glauben, nicht liebenswert zu sein. Sie haben das Gefühl, unbedingt einen Partner

zu brauchen, um glücklich zu sein. Einsame Menschen haben Angst vor Ablehnung. Ja, sie suchen extrem Anerkennung, und dabei warten Sie ständig auf die Initiative anderer, ihnen Zuspruch und Lob zu geben. Sie fürchten nämlich das Risiko, Anerkennung nicht zu bekommen, wenn sie danach aktiv suchen. Oft wirken Einsame nach außen auch arrogant. Kein Mensch scheint ihnen wirklich gut genug zu sein, was natürlich auch das Austeilen von Lob erschwert.



KOSTENLOSES WEBINAR

Einsamkeit adè

Der intelligente Weg dich mühelos und wirkungsvoll
vor Einsamkeit zu schützen

Kostenloses Webinar [Klick aufs Bild] oder <http://zu-sich-selbst-finden.de/einsamkeitade>

Man Menschen in Einsamkeit einmal über den umgekehrten Weg betrachten: Wie fühlen sich Menschen, die nicht einsam sind? Sie sind mit sich selbst und allein zufrieden und stehen in Kontakt zu anderen Menschen. Folgende Einstellungen

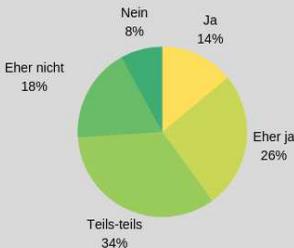
bestimmen sie: Sie nehmen sich selbst erst einmal positiv an. Sie glauben, anderen Menschen etwas geben zu können. Sie haut es auch nicht um, wenn andere Menschen sie ablehnen und ihre Schwächen erkennen. Und Sie können im Gegenzug auch andere Menschen mit deren Schwächen akzeptieren. Bei dieser Definition wird deutlich, was den Einsamen fehlt und wo sie ansetzen können, sich selbst zu ändern und aus ihrer Einsamkeit wieder herauszukommen. Dazu braucht man keine Mediziner, Psychologen und andere Spezialisten. Sie können das selbst trainieren und sozusagen im Selbstversuch erst einmal starten. Dann wird sich vieles schon ändern.

Ist der Mensch für Partnerschaft geboren?

Viele meinen, dass ein Leben als **Paar** total **überbewertet** ist. Sie sprechen gar von der **Einsamkeit in der Partnerschaft**. Wenn Singles darüber stöhnen, ihren letzten Sex vor anderthalb Jahren gehabt zu haben und sie dann neidisch auf Paare schauen, kann man dem nur entgegenhalten: Verheiratete Paare kommen manchmal auf eine ähnlich miese Quote. Woran liegt das? Paar-Therapeuten empfehlen dann, einmal ganz genau hinzuschauen und vor allem hinzuhören, was sich Paare im Supermarkt oder Möbelhaus eigentlich noch zu sagen haben. Ja, lauschen Sie ruhig mal den Gesprächen.

WIE EINSAM FÜHLEN SICH DIE DEUTSCHEN?

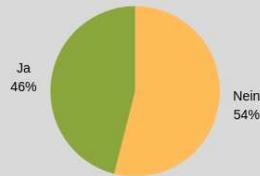
FÄLLT ES DIR LEICHT NEUE FREUNDE ZU FINDEN?



12%

der Deutschen fühlen sich **häufig** oder **ständig** einsam...

BRUCHST DU ANDERE MENSCHEN, UM DICH SELBST GUT ZU FÜHLEN?



32%

verspüren zumindest **manchmal** Einsamkeit

56%

der Deutschen verspüren **selten** oder **nie** Einsamkeit

Quelle: 2017 www.myMarktforschung.de

Um die Grafik groß anzuschauen: <http://zu-sich-selbstfinden.de/wie-einsam-fuehlen-sich-die-deutschen-2/>

„Wie findest Du die Couchgarnitur hier?“ –
„Ja, in Ordnung!“ Oder: „Sollen wir Deiner Mutter diese Vase hier mitbringen?“ –
„Warum? Wenn Du meinst!“ Und so weiter.
Belanglosigkeit pur!

Oder nehmen Sie das Seniorenpaar im Supermarkt; sie tritt mit einem total verhärmten Gesichtsausdruck dem Leithammel hinterher. Ja, sie zanken sich über Kleinigkeiten, welche Margarine oder Marmelade sie nun einkaufen sollen. – Absolut unwürdig!

Mal Hand aufs Herz: Wo haben Sie zuletzt harmonisch zusammenlebende Paare gesehen? Wo sind Ihnen zwei Menschen wirklich in Eintracht begegnet? Das können Sie doch an einer Hand abzählen. Wie viele **getrennte Betten** gibt es in Deutschland? Nicht nur, weil er schnarcht oder öfter mal mit Alkoholfahne in die Kiste steigt. Und wie viele Ehen haben sich im Laufe der Zeit zu reinen **Zweckgemeinschaften** entwickelt – weil Kinder groß gezogen werden, Häuser abbezahlt werden müssen

und aus welchen Gründen auch immer? Man ist eben nicht allein, selbst wenn man im eigenen Haus oder in der Wohnung separate Bereiche eingerichtet hat, die Räume für sie oder die Etage für ihn.

Ist der Mensch überhaupt **fürs Zusammenleben geboren**? Oder ist er nicht doch ein Herdentier? Man hat in einem Tierversuch mit Rhesusaffen herausgefunden, dass für die Männchen ein **guter Kumpel** unwahrscheinlich wichtig ist; er reduziert nämlich den Stress. Affen mit guten männlichen Freunden konnten leichter einen Kampf um Weibchen austragen. Ist also nicht doch der gute Kumpel, die gute Freundin wichtiger als Mann und Frau als Paar? Gehen Männer und Frauen nicht sowieso lieber nach einer gewissen Zeit als intensives Paar

getrennte Wege? Was ist überhaupt, wenn der **Paar-Zweck erfüllt** ist, zum Beispiel die Erziehung der Kinder, das gemeinsam aufgebaute Haus? Geht man sich dann nicht auf die Nerven und aus dem Weg? Beschreitet man dann nicht zwangsläufig eigene Wege? Dann noch Paar zu sein, hat doch nur noch den Zweck, eine **gemeinsame Trutzburg** zu haben, ein Zuhause, einen Anker, einen Anlaufpunkt, Einrichtungen wie Küche und Bad, die man gemeinsam nutzen kann und sich nicht selbst einrichten muss.

Was ist eigentlich mit Paaren, wo **beide intensiv arbeiten** und die sich gegen Kinder entschieden haben? Jeder geht doch zumindest beruflich seinen eigenen Weg – und hat zwangsläufig eigene und auch andere Interessen. Ist es überhaupt gut,

wenn beiderlei Interessen sich angleichen?
Was sind **gute Paar-Voraussetzungen** –
wenn man möglichst **unterschiedliche
oder gleiche Interessen** hat?

Und jetzt kommt noch das Thema **Liebe**
ins Spiel: Normalerweise gehen zwei
Menschen zusammen, weil sie sich lieben.
Nehmen wir noch mal das sich zankende
Seniorenpaar im Supermarkt: Da ist doch
das **Feuer der Liebe längst erloschen**,
die **Ehe zur Hölle** geworden. Was hält also
Paare, die sich nicht mehr lieben, dennoch
so lange zusammen? Hier kommen wir
wieder auf die oben schon zitierte
Zweckgemeinschaft zurück. Oft sind es
doch die Frauen, die vor dem **Verlust ihrer
Existenz** stehen und dann lieber die **Hölle
auf Erden** wählen – ein absolut
unglückliches Leben also. Kann das der

Sinn einer Partnerschaft, eines Paarlebens, eines Zusammenlebens sein? Wohl kaum!

Auch das wird Sie jetzt **verblüffen** (und Sie letztlich in Ihrem **Single-Dasein bestätigen**): Die **Monogamie ist eine Lebenslüge** schlechthin. Der Mensch ist ein sehr anfälliges Wesen für **Abwechslung**, für „Frisch-Fleisch“, um es mal ganz vulgär zu sagen. Paar-Therapeuten sagen, dass **Beziehungen** immer die **schlechtesten Eigenschaften des Einzelnen** hervorbringen und im Grunde genommen **Menschen unglücklich machen**. Wie schnell sind doch die Schmetterlinge im Bauch weggeflogen? **Je länger** ein Paar zusammenlebt, umso **weniger** oder fast gar nicht spielt **Sex** noch eine Rolle. Da geht es dann um andere Werte wie

gemeinsam etwas unternehmen zum Beispiel. Und: Wenn Paare sich trennen, verstehen sie sich danach meistens besser und haben mehr Respekt voreinander – auch zur Freude der Kinder. Es hilft auch ein Blick in die **Tierwelt**: Zwar leben 90 Prozent der Vögel monogam, aber nur drei Prozent aller Säugetiere, zu denen ja der Mensch auch gehört, sind in einer festen Beziehung. Unsere engsten Verwandten, die zu den Primaten gehörenden Menschenaffen, leben fast alle polygam. Funktioniert die **Einehe** deshalb **nur mit Seitensprüngen**? Nein, so kann man es auch nicht sagen. Denn es gibt auch gute Paar-Beziehungen. Aber warum haben Swinger-Clubs, Partnertausch und Puffs immer Konjunktur? Und: **Wir werden**

alleine geboren und sterben auch alleine.

Sie sehen also, Paar zu sein, ist gar nicht so einfach. Unsere **Gesellschaft betont Paare über**. Was wirklich dahinter steckt, ist oft weit entfernt von trauter Zweisamkeit. Also überbewerten wir doch permanent die Paar-Beziehung. **Singles** sollten also **nicht so neidisch** auf vermeintlich glückliche Paare schießen, sondern ganz einfach die **Vorzüge Ihres Alleinseins** überdenken und genießen. Im Prinzip kann man sich doch als Single die **Rosinen rauspicken** – nehmen, was man mag, und die Finger davon lassen, was man nicht will und braucht.

Welche Faktoren begünstigen Einsamkeit?

Es gibt eine Reihe von Faktoren, die eine Einsamkeit begünstigen. Sie geben teils Ansatzpunkte für Hilfen. Manche Dinge wie der Wohnort sind aber nur schwer zu verändern. Doch manchmal muss man auch hier die Reißleine ziehen, wenn man auf dem Dorf total vereinsamt und mehr Möglichkeiten in einer Stadt sieht. Manchen ist das oft allzu familiär (jeder kennt jeden, das Dorfradio treibt manchmal merkwürdige Beobachtungsblüten). Aber auch der anonyme Moloch einer Großstadt kann vereinsamen. Es kommt auch immer auf eine praktikable Erreichbarkeit zu Verwandten an.

- Wir haben elf Millionen Singles in Deutschland. Jede dritte Ehe zerbricht und hinterlässt erst einmal zwei alleinstehende Menschen.
- Natürlich leben mehr Menschen in der Großstadt als auf dem Lande. Eine City ist immer auch anonym mit Hochhäusern, Plattenbauten und Unpersönlichkeit. Dort, wo Massen unterwegs sind, schwimmt man mit. Städte verwahrlosen auch eher als die gepflegten Dörfer und Kleinstädte. Soziale Kontrolle ist in Dörfern und Kleinstädten, auf dem Land besser organisiert. Man passt aufeinander auf. In Großstädten interessiert kaum jemanden, was der Nachbar macht. Oft reißt auch der Kontakt zu

Angehörigen ab, wenn man in die City zieht.

- Unsere Lebenserwartung steigt. Früher oder später stirbt der Partner sozusagen weg, und ein Teil steht alleine dar – meistens sind es die Frauen. Die haben nämlich eine höhere Lebenserwartung. Man trifft also mit zunehmendem Alter auf mehr alleinstehende Frauen. Und wer will sich dann schon noch neue Kontakte suchen. Das fällt schwer, zumal man nach langer Zweisamkeit wohl kaum so schnell aus seiner Einsamkeit wieder raus will.

- Erfolg und Leistung bestimmen in unserer Gesellschaft das Leben. Die Menschen denken dabei zunächst einmal an sich selbst. Sie setzen sich immer mehr Ziele: Karriere, Anerkennung, Geld, Aufstieg. Wo bleibt da die Zeit zur Bildung einer Partnerschaft oder von Freundschaften, Kontakten? Auch Frauen ziehen immer häufiger Karriere der Familie mit Kindern vor. Nachwuchs bremst sie aus. Und es wird unserer Gesellschaft ja auch immer öfter suggeriert: Frauen in Führungspositionen, ja sogar von einer Quote ist die Rede. Man vernachlässigt oft gar Gedanken auf Partnerschaft. Sie sind eher hinderlich. Also steht man allein dar.

- Ja, man muss es so sagen: Der Computer trägt viel zur Einsamkeit bei. Er erschwert reale soziale Kontakte. Virtuelle soziale Netzwerke bleiben am Ende doch anonym. Ok, man kann sich weltweit schnell austauschen und sogar mit Webcam und Mikro wie mit einem Bildtelefon kommunizieren.

Konferenzschaltungen über verschiedene Kontinente hinweg verbinden uns im Beruf mit unzähligen Menschen weltweit. Aber sie sind nicht real, greifbar. Der persönliche Händedruck, der Blick in die Augen, die Reaktion sagen mehr

als noch so viele Cyber-Kontakte. Und eine ganz andere Sprache zwischen den Menschen entwickelt sich: kurz, knapp, abgehackt und in eigenartigen Kürzeln wie „lg“ = liebe Grüße. Das muss man erst einmal verstehen. Diese Art von moderner Kommunikation raubt uns die Fähigkeit, miteinander zu sprechen und aufeinander zuzugehen oder einzugehen.

- Vereine haben es immer schwerer, weil es offensichtlich unmodern geworden ist, sich in ihnen zu engagieren, geschweige denn ehrenamtliche Aufgaben wie bei der Feuerwehr oder dem Technischen Hilfswerk zu übernehmen. Gerade bei

der jungen Generation ist es uncool, in einen Sportverein zu gehen. Und oft bemerkt man auch eine große Fluktuation, wenn die ersten partnerschaftlichen Freundschaften entstehen.

- Zwei Trends in Deutschland sind besorgniserregend: Wir haben immer mehr Alleinerziehende und berufstätige Elternpaare. Es bleibt also wenig Zeit für die Kommunikation mit den Kindern. Dem Nachwuchs fehlt das Erlernen sozialer Kommunikation in der Familie. Auch können Eltern ihren Kindern nur schwer ein Gefühl von Geborgenheit

vermitteln, angenommen zu werden. Was passiert? Die Kinder flüchten in den Computer oder rutschen in zweifelhafte Cliques ab. Sie lernen nicht, reale zwischenmenschliche Kontakte zu knüpfen.

- Wer sich selbst nicht liebt, kann auch andere nicht wirklich mögen. Wir haben in unserer Gesellschaft mangelnde Selbstliebe und brauchen andere, um uns ein Gefühl dafür zu geben, liebenswert zu sein. Doch Einsame können oft wenig damit anfangen und nehmen es nicht an („Wie kann mich jemand überhaupt mögen?“).

Mehr Infos? Zu diesem eBook gehört ein begleitendes Web-Portal mit weiterführenden Informationen und Links zum Thema "Wege aus der Einsamkeit". Mit einem Klick auf den folgenden Link gelangen Sie zum kostenlosen **Web-Portal "Wege aus der Einsamkeit"** (Hier klicken).

Warum sind Menschen einsam?

Es gibt so viele Gründe für die Einsamkeit. Ganz häufig ist es ein einschneidendes Ereignis wie der **Verlust des Partners**. Betroffene ziehen sich zurück und wollen

einfach zunächst mal nur allein sein. Das ist auch gut so. Man muss Abschied vom Partner immer auch verarbeiten. Dabei ist es grundverkehrt, sich von einer Partnerschaft gleich in die nächste zu stürzen. Solange das Alte nicht verarbeitet ist, vergleicht man den Neuen immer mit dem, was man gehabt hatte. Das kann also nicht gut funktionieren. Auch **Trauerarbeit** gehört dazu. Aber auch der **Verlust eines Arbeitsplatzes** kann zunächst einmal zur Zurückgezogenheit führen. Die Schmach möchte man nicht unbedingt mit anderen teilen, sondern erst mal mit sich selbst ausmachen.

Es gibt auch Menschen, die einfach **Angst** vor Kontakten haben. Soziale Phobie nennt

man das oder Klaustrophobie. Bei der sozialen Phobie hat der Mensch Angst davor, von anderen abgelehnt zu werden – und deshalb versucht er erst gar keinen Kontakt. Umgekehrt traut er sich nicht in Menschenansammlungen oder in enge Räume, auf von Menschen überfüllte Plätze. Angst bestimmt ihr Leben, und so gehen sie kaum noch raus, bleiben lieber alleine zu Hause und vereinsamen dabei schließlich ganz. Es gibt aber auch die **bequeme** Variante, in der **faule Typen** einfach ihren Arsch nicht mehr hoch kriegen, um es einmal deutlich zu sagen. Sie sitzen lieber mit Chips und Bier im Arm auf der heimischen Couch und lassen sich vom Fernsehprogramm und Videos berieseln. Es ist die selbstgewählte Isolation, nicht die des Einsiedlers, der innehält, wohl eher die

des bequemen Faulenzers. Manche fühlen sich in dieser Rolle zunächst wohl. Dann aber beginnt ein nur schwer wieder zu verlassender Kreislauf: Man vernachlässigt soziale Kontakte; schüttet sich mit ungesundem Essen zu; wird unattraktiv, immer fatter; pflegt sich kaum noch; Krankheiten stellen sich ein – und dann geht das Geheule los: Keiner mag mich mehr, ich werde von allen abgelehnt, also ziehe ich mich ganz zurück. Klar, wenn ich diesen Kreislauf erst einmal selbst lostrete, komme ich auch nur noch schwer wieder hinaus. Weitere Gründe sind **Krankheit, mangelnde Mobilität, sozial schwierige Situation** wie **Geldknappheit** oder **psychische Probleme**. Es gibt natürlich auch **masochistisch** veranlagte Menschen, die sich selbst einfach Leid zufügen, quälen

wollen. Für die ist die Einsamkeit ein Mittel. Sie bestrafen sich damit selbst. Andere verletzen sich selbst. Man kann die Liste der Gründe für die Einsamkeit hier noch weiter fortsetzen.

Die Symptome der Einsamkeit

Wie äußert sich Einsamkeit, an welchen Symptomen kann man sie festzurren? Einsamkeit ist keine Krankheit, die man mit einer Blutanalyse genau definieren kann. Auch weder Röntgenaufnahmen noch Ultraschalluntersuchungen können uns hier weiterbringen. Man kann Einsamkeit aber ähnlich wie psychische Erkrankungen

anhand von typischen Symptomen, die die Betroffenen selbst äußern, näher einkreisen. So weiß man heute klar, dass sich Einsamkeit in Gedanken, Gefühlen, körperlichen Reaktionen und dem Verhalten der Einsamen niederschlägt.

1. **Gedanken:** Die Gedanken der einsamen Menschen kreisen darum, nicht lebenswert zu sein, abgelehnt zu werden, nicht attraktiv zu sein, unbedingt einen Partner oder Freunde zu benötigen, alleine nicht leben zu können, anderen Menschen nicht trauen zu können, dass das Leben nicht mehr lebenswert ist und dass andere Menschen ganz bestimmte

Verhaltensmuster und Eigenschaften haben müssen.

2. **Gefühle:** Einsame haben Angst vor Ablehnung, Unsicherheit, Scham, Minderwertigkeitsgefühle, Wut, Trauer, Verzweiflung, Selbstmitleid, Depression, Erstarrung und Unfähigkeit, Gefühle auszudrücken.

3. **Körperlichen Reaktionen:** Einsame stehen unter Anspannung, haben Schlafstörungen, psychosomatische Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, eine Schwäche des Immunsystems, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und andere Schmerzen, haben eine

Suchtmittelabhängigkeit (Tabletten, Alkohol, Nikotin) und ihre Mimik erstarrt.

4. **Verhalten:** Einsame neigen manchmal zum Selbstmordversuch, lassen in ihren Kommunikationsfähigkeiten nach, meiden soziale Situationen und ziehen sich zurück, zeigen ein arrogantes, sarkastisches oder auch aggressives Verhalten gegenüber anderen und manchmal versuchen sie, ihre Einsamkeitsgefühle durch Alkohol, Drogen oder Psychopharmaka zu dämpfen.

Das klassische Einsamkeitsprofil

Abgesehen von der plötzlichen Einsamkeit durch Tod eines nahen Verwandten oder durch andere unvorhergesehene Ereignisse ist der Weg dorthin immer auch ein schleichender Prozess. Er spielt sich so oder ähnlich immer fast gleich ab:

- Es kriselt in der Beziehung. Langeweile kehrt ein. Man verspürt Lust auf Veränderung oder Abwechslung.

- Der Job ist stressig oder gar in Gefahr. Anerkennung und Selbstbestätigung rücken in den Hintergrund. Es wird langweilig. Aufstiegsmöglichkeiten bleiben mehr und mehr aus.
- Es folgen der erste Seitensprung und der nächste, bis man irgendwann damit auffällt.
- Danach steht meist die Trennung an oder jahrelanger Streit, weil man sich wegen der Kinder (noch) nicht trennen will. Doch irgendwann geht die Beziehung doch in die Brüche.
- Man ist zum ersten Mal nach Jahren wirklich alleine.

- Gereiztheit setzt ein, die sich auch auf andere Lebensbereiche überträgt. Unzufriedenheit mit sich und der Welt macht sich breit. Man macht sich dadurch nicht gerade beliebt.
- Soziale Kontakte brechen weg, weil sie nicht mehr gepflegt werden.
- Alleinsein und Einsamkeit verstärken sich.
- Ersatzfelder wie Alkohol, Nikotin oder das Internet müssen her.

- Der Alleinstehende vergammelt immer mehr, weil er sich auch nicht mehr pflegt.
- Man wird weniger attraktiv. Die Einsamkeit verfestigt sich.
- Wenn jetzt auch noch der Job endgültig verloren geht, befindet man sich in einem schier tödlichen Kreislauf. Man kann es wie bei Krankheiten ein metabolisches Syndrom nennen: Erst kommt das Übergewicht, dann der Bluthochdruck, dann Diabetes, schließlich Arterienverengung durch Fett-/Kalkablagerungen. Dann streiken die Kniegelenke, Rückenschmerzen

kommen. Man hat einfach alles, wobei jede Krankheit für sich genommen schon problematisch ist. Aber Folge der einen Krankheit ist wiederum eine andere, und die wiederum Folge einer weiteren. Jede für sich genommen verkürzt das Leben. Insofern ist das metabolische Syndrom eine sich erheblich potenzierende Krankheit mit geringer Lebenserwartung. Wenn man dann noch gegen jedes Wehwehchen Pillen schluckt, belastet man zusätzlich Nieren und Leber. Genauso ist jedes einzelne Symptom der Einsamkeit eine Perle in der Kette von Gründen für Einsamkeit, bis die Kette schließlich so schwer wie Blei am Hals hängt, dass man nicht mehr hoch

kommt und sich am Ende selbst aufgibt.

- Es folgen depressive Gedanken, man gibt sich auf, arrangiert sich mit der Einsamkeit, hat das Internet als virtuellen Freund bzw. als virtuelle Kontakte zur Außenwelt.
- Aus dem „nur“ Alleinsein ist Einsamkeit geworden. Folge: gesundheitlicher Absturz, Gefühle von Nutz- und Sinnlosigkeit, Gedanken über das eigene Ende, keine Ziele, Wünsche, Träume mehr. Selbstmordgedanken setzen ein. Man gönnt sich noch schnell was wie

Alkohol, Nikotin oder TV-Berieselung - ja, findet die Situation dann auch noch schön. Keiner stört einen, man hat endlich seine Ruhe, seinen Frieden und kann sich gehen lassen wie man will.

Häufig entstehen solche Profile aus einer gewissen Haltlosigkeit im Leben heraus. Irgendwann verliert man den Sinn und Ehrgeiz. Das kann dem passieren, der durch einen Unfall zum Frührentner verdammt wurde und aus einem Powerleben heraus zum Nichtstun verdammt ist. Oft widerfährt es Rentnern, die sich beizeiten nicht um eine sinnvolle Beschäftigung nach dem aktiven Arbeitsleben gekümmert haben. Auch Mütter, Hausfrauen sehen sich oft solchen

Situationen ausgesetzt, wenn die Kinder plötzlich aus dem Haus sind. Menschen finden oft schwer Zugang zu einem Neustart, zu einer anderen, neuen, spannenden Umorientierung. Die Frauen auf der japanischen Insel Okinawa, wo die meisten ältesten Menschen der Erde leben, haben es geschafft. Sie finden nach der Familienzeit um die 40/50 herum ihren Weg in der Spiritualität. In ihrer Gesellschaft sind sie angesehene Mittler zwischen dem Jetzt und der Zukunft oder einer höheren Kraft. Jeder Mensch braucht zeitlebens Ziele und Träume, auch sinnvolle Aufgaben. Die alten Männer auf Okinawa helfen so lange mit kleinen Jobs wie im Fischfang, bis sie wirklich nicht mehr können. Aber ein Faulenzen ab 65 kommt für sie überhaupt nicht infrage. Sinnlosigkeit führt zur

Einsamkeit. In unseren Köpfen muss sich was verändern. Wir müssen im Alleinsein ganz schnell umdenken. Wer bei sich Einsamkeitsgefühle entdeckt, muss ganz schnell danach suchen, worin er eine neue, vielleicht andere Erfüllung findet. Manchmal ist es auch der Sprung aus einem langweiligen Beamtenjob in etwas Aufregendes. Der schwedische Autor Henning Mankell beschreibt beispielsweise in seinem Roman „Der Chinese“ am Rande einen Rechtsanwalt, der es in seinem Job nicht mehr aushielt und auf Zugschaffner umsattelte und darin seine Erfüllung fand. Manchmal bedarf es mutiger Entscheidungen, um seinem Leben wieder Sinn zu geben und raus aus der Einsamkeit zu kommen.

Ist das Single-Gen schuld am Alleinsein?

Es gibt natürlich jede Menge chronische Singles, die sich fragen, was sie denn falsch machen. Manche hadern mit ihrem Schicksal und sind unglücklich darüber, keine(n) abbekommen zu haben. Stimmt etwas nicht mit mir? Was habe ich an mir, dass ich nicht mit jemandem zusammenlebe? Jetzt werden Sie bestimmt erstaunt sein: Es gibt tatsächlich ein Gen, das es wahrscheinlicher macht, beziehungslos zu bleiben. Forscher fanden heraus, dass dafür eine Variante des Gens 5-HT1A verantwortlich ist. Diese Variationen in dem Gen haben einen direkten Einfluss darauf, wie viel Glückshormon Serotonin im Körper

produziert wird. Die C-Version fördert Serotonin, die G-Version nicht. 50 Prozent der Probanden in der C-Gruppe waren in einer Beziehung, aber nur 39 Prozent in der G-Gruppe. Selbst wenn man noch andere Gründe, um keinen Partner zu haben, wie schlechte finanzielle Verhältnisse oder gar Depressionen herausfilterte, blieb der Zusammenhang zwischen Partnerstatus und Genvariante bestehen. Man kann bislang nur vermuten, dass sich Menschen mit einem geringeren Serotonin-Level in Beziehungen anders verhalten und sich in engen Beziehungen weniger wohlfühlen. Bei Tierversuchen war es bisweilen extrem: Ein geringerer Hormonspiegel führte sogar zu Aggressionen gegenüber potenziellen Partnern.

Man weiß auch, dass Menschen in der G-Version des Gens gehäuft psychische Erkrankungen aufweisen wie Depressionen oder Borderline-Störungen. Es ist auch klar, dass eine pessimistische Stimmung oder eine emotionale Labilität Gift für den Start in eine Partnerschaft sind oder die Zufriedenheit in einer Beziehung dämpfen. Personen mit G-Variante neigen eher zu Misserfolgen in der Partnerschaft; es fällt ihnen ja schon schwer, überhaupt solche einzugehen. Die Forscher gehen aber auch davon aus, dass Gene allein nicht für das Single-Dasein verantwortlich gemacht werden können. Dazu bedarf es auch noch äußerer Umstände: sozialer Druck, zu hohe Erwartungen an den möglichen Partner zum Beispiel. Man sollte auf jeden Fall einmal seinen Serotonin-Spiegel überprüfen lassen.

Angst vor dem Alleinsein? Warum eigentlich?
Auch im Alter gibt es Lebensmodelle, die
einem als Single nicht bange machen
sollten.

Allein, aber nicht einsam und unglücklich

Wer als Single lebt, muss sich natürlich auch darauf einstellen und so einrichten, dass ihm nicht täglich die Decke auf den Kopf fällt. **Einsamkeit ist zu verhindern.** Das erfordert einen **Plan**, Aktivitäten. Es gibt bestimmte Parameter, die schlechte Gefühle aufkommen lassen. Weil man die aber kennt, kann man auch dagegen etwas unternehmen. Weihnachten, Silvester, Geburtstag sind solche Tage, an denen man neidisch auf intakte Familien schaut. Warum? Alle richten sich mit Menschen gemeinsam darauf ein – nur der Single steht allein. Das muss nicht sein – und wenn? Man kann auch alleine Weihnachten feiern. Sie können andere Singles einladen,

Freunde, Bekannte oder Familienangehörige. Organisieren Sie das rechtzeitig, planen Sie Koch-Partys oder Spiele-Abende. Sie sind frei und können die Personen zu sich nach Hause bitten, mit denen Sie einen vergnüglichen, harmonischen Abend verbringen möchten. Aber Sie können auch rausgehen und dorthin, wo sich Singles treffen. Oder Sie besuchen Freunde/Freundinnen.

Wer sich für das Alleinsein entschieden hat, macht es aus **Überzeugung**. Es gefällt ihm so am besten. Ja, der ist glücklich mit seinem Leben, weil er extrem **unabhängig** ist. Es ist auch immer eine Frage des **Gefühls**. So mancher fühlt sich auch allein in seiner schick eingerichteten Wohnung wohl oder genießt einen Sauna-Abend, das Fitnessstudio oder die Bar. Auch in

Beziehungen gibt es Typen, die mal ihr Alleinsein brauchen. Man möchte ungestört ein spannendes Buch lesen, seine Lieblingsmusik hören oder einen Film sehen. Jeder Mensch braucht eigentlich seine individuellen Freiräume, seine Einsamkeit. Warum gehen besonders kreative Menschen ins Sabbatjahr? Wer ständig Ideen produziert, muss seinen Akku wieder auftanken – „Ich bin dann mal weg!“ Wir brauchen Momente der Ruhe, um uns wieder zu sammeln. Also kann man auch als Single durchaus im Alleinsein seine Kraft finden, sein Glück.

Wer aber merkt, dass er sich einsam fühlt und unglücklich ist, muss unbedingt **gegensteuern**. Dieser Zustand darf sich nicht manifestieren, sonst drohen psychische Probleme. Denken Sie anders:

Ich bin allein, und das ist auch gut so. Denn ich habe alle Freiheiten dieser Welt, kann machen, was ich will, und muss auf niemanden Rücksicht nehmen.

Wir schauen viel zu oft auf andere. Die **vergleichende Betrachtungsweise** ist ein **Neidfaktor** per excellence: Was hat der andere, was ich nicht habe? Völlig falsch! Besonders im Berufsleben ist das ein gefährlicher Gedanke. Mein Kollege ist befördert worden – warum ich nicht? Jeder bekommt das, was er verdient, basta! Sie haben sich für das Singleleben entschieden, also schauen Sie nicht neidvoll auf Paare. Bedauern Sie die eher. Was haben die sich aufgehalst! Oder bewundern Sie Freunde, die gleich mehrere Kinder großziehen. Eine **gute Empfehlung** ist hier beispielsweise: Werden Sie **Pate** über eines der Kinder. So

bleiben Sie nah dran an Freunde, Familie, Kinder – und sind nicht allein. Sie sind Teil der Familie und können sie besuchen, wenn Sie mögen, oder eben zu Hause bleiben und Ihr eigenes Leben genießen. Das ist doch der Vorteil des Alleinseins: Sie gehen **keine** große **Verpflichtung** ein. Wie oben bereits erwähnt: Sie können sich als Single die Rosinen herauspicken. Wenn Sie allein sein wollen, bleiben Sie zu Hause; suchen Sie „Action“, gehen Sie raus oder besuchen Freunde. So einfach ist das.



KOSTENLOSES WEBINAR

Einsamkeit adè

Der intelligente Weg dich mühelos und wirkungsvoll
vor Einsamkeit zu schützen

Kostenloses Webinar [Klick aufs Bild] oder <http://zu-sich-selbstfinden.de/einsamkeitade>

Alleinsein will gelernt sein

Wie lernt man nun den richtigen Umgang mit seinem Singleleben? Nun ja, irgendwann haben Sie sich entschieden, allein Ihr Leben zu verbringen. Es gibt die „**Überzeugungstäter**“, denen eine Beziehung zu eng ist oder die unabhängig sein möchten, und es gibt die **zwangsläufig** sitzen Gebliebenen – also die, die nach langer Suche aufgegeben haben, deren Partnerschaften schon zerbrochen sind, die ihren Partner/ ihre Partnerin verloren oder diejenigen, die Beruf und Karriere vorgezogen haben. Die Motivationslage ist also unterschiedlich, also brauchen wir auch verschiedene Ansätze.

Chronische Singles haben es leichter. Für sie gibt es nichts Besseres, als alleine durchs Leben zu gehen. Aber auch sie müssen sich ständig **neu erfinden**. Denn die **Welt** um uns herum ist **in Bewegung**. Singles müssen sich an veränderte Situationen, Lebensstile und Strömungen anpassen. Das ist wie in einer Beziehung: Sie entwickelt sich weiter, wie auch der Sex zum Beispiel. Man bleibt nicht auf einer einmal eingerichteten Stufe stehen und ruht sich da bis zum Lebensende aus. Der Pascha ist schnell raus aus der Nummer. Ganz einfache Beispiele: Single-Treffs machen dicht und andere neu auf. Bleiben Sie am Ball, es gibt immer auch bessere Gelegenheiten. Begnügen Sie sich nicht mit dem einen Treff. Anderes Beispiel: Auch Alleinlebende können noch mehr

Lebensqualität erreichen, indem sie in spezielle Kaufhäuser und Supermärkte mit zugeschnittenen Angeboten für Singles gehen wie den Eintopf für eine Person, den fertigen Salat oder die Obstplatte – eben nur als Einzelmenü.

Halten Sie auch als notorischer Einzelgänger immer Augen und Ohren offen – es geht immer noch was besser und mehr. Ob Tanzkurs (auch Online Tanzkurse z.B. **Bachata, Salsa**) oder Reise, Golfspiel oder Diskussionsrunde, Kontaktschuppen oder Spiele-Abend: Bleiben Sie am Ball. So wird es nie langweilig, sondern spannend.

Zwangsweise Singles machen das Beste aus ihrer Situation. Nur muss der Workaholic eben aufpassen, nicht mit seiner Arbeit verheiratet zu sein. Die

Stewardess darf nicht ihre Crew als Familie betrachten. Der Kontaktscheue braucht Mut. Alle müssen lernen, erst einmal ihr Alleinsein anzunehmen, dazu mit voller Überzeugung zu stehen. Sonst wird es echt zum Problem. Selbst wenn es Ihnen anfangs schwerfällt, müssen Sie sich in Ihrem Leben einrichten. Jammern Sie nicht, sondern packen Sie es an. Nicht: „Ich armer Mensch finde niemanden, der mit mir zusammenleben will!“ – sondern: „Ich bin glücklich allein und muss auf niemanden Rücksicht nehmen!“ Wer **negative Gefühle** hat, muss sich positiv umkremeln. **Autosuggestion** nennt man das. Senden Sie an Ihr Unterbewusstsein positive Signale, Formelsätze, die Sie sich tausende Mal selbst einreden wie etwa: „Ich bin frei und glücklich; ich kann tun und

lassen, was ich will; ich bin nicht einsam, sondern genieße mein Leben, wie es ist!“ Irgendwann wird Ihr Unterbewusstsein automatisch positiv abgreifen, dass Sie als Single ein zufriedenes Leben führen. Wenn Sie Ihren Job der Zweisamkeit vorgezogen haben, dann gehen Sie auch positiv damit um. Üben Sie Alleinsein, täglich.

Praktische Tipps: Gehen Sie dahin, wo andere Singles sich aufhalten: in Bars, beim Tanzkurs, in Bibliotheken, zur Ü30-Party, ins Café, in den Hundewald, ins Fitnessstudio, zum Lauftreff, in einen Sportverein, zum Nähkurs, in die Bastelgruppe, zu Modeschauen, zur Vernissage, ins Theater, ins Kino und so weiter. Dort treffen Sie ähnlich veranlagte Menschen. Und wer dahin geht, ist auf der Pirsch. Der will jemanden treffen – nicht

unbedingt um eine Paarbeziehung einzugehen, sondern erst mal nur um Spaß zu haben. Menschen gehen nicht zu Single-Treffs, um sich da gegenseitig anzuöden. Da steckt schon was hinter. Schauen Sie in Ihr örtliches **Anzeigenblatt**, wo was für Alleinstehende los ist. Manchmal finden Sie Diskussionsrunden oder Selbsthilfegruppen. Vielleicht können Sie irgendwo Ihr **Hobby** wieder aufleben lassen.

Wer es als Single einrichten kann, einen **Hund** zu halten, hat einen der wichtigsten Transmissionsriemen überhaupt. Denn Hunde sind die besten Kontaktmittel (neben Kindern). Wer mit einem Hund ausgeht, findet immer Gesprächsstoff und Kontaktmöglichkeiten. Sie brauchen entweder einen Hund, der es länger mal alleine zu Hause aushalten kann, oder den

Sie hüten lassen können. Denn Singles arbeiten ja auch mal oder wollen alleine ausgehen. Wer selbständig ist und aus dem eigenen Haus oder der Wohnung heraus tätig ist, kann sich leichter einen Vierbeiner zulegen. Und ganz nebenbei hält Sie das Tier in **Bewegung**. Sie können sich auch einen schicken **Sportwagen**, am besten ein Cabrio, zulegen. Damit fahren Sie durch die Gegend und imponieren dem anderen Geschlecht. So baggern Sie andere Singles an.

Billiger ist es, in einen **Waschsalon** zu gehen und dort im Smalltalk andere Singles von Ihren Qualitäten zu überzeugen. Das setzt allerdings voraus, dass Sie nicht auf den Mund gefallen und ein guter Flirter sind. Es gibt so unterschiedliche Interessen, bei denen man ganz nebenbei **ins Gespräch**

kommen kann: singen, musizieren, tanzen, kegeln, bowlen, wandern, schwimmen, häkeln, stricken, schneidern, malen, töpfern, basteln, vortragen, feiern, Wein kosten, reisen, kochen, Sprachen lernen, Boot fahren, segeln, fliegen, Ballon fahren und vieles mehr: Überall treffen Sie auf Menschen, nicht unbedingt Singles, aber das finden Sie ja schnell raus.

Sie müssen aber auch nicht unbedingt die Absicht haben, andere **Singles zu treffen**, um Spaß, auch sexuellen, zu haben. Mancher findet seinen „Orgasmus“ darin, in seinem **Hobby** aufzugehen. Ja, ob Sie es glauben oder nicht, die blaue Mauritius oder der schwarze Einser (Deutschlands älteste Briefmarke) sind extreme Befriedigungen für Sammler, wenn sie sie haben. Oder Bergsteiger haben ihren Kick

in der Steilwand, Surfer auf der Welle und leidenschaftliche Strickerinnen mit einem vollendeten Kinderpullover. Es gibt Menschen, die brauchen **keine anderen Lebewesen, um glücklich zu werden.** Forscher zum Beispiel sind mit ihren Blümchen, chemischen Elementen oder Elektronenmikroskop verheiratet. Ich habe einmal einen verheirateten Biologen getroffen, der die Hälfte des Jahres in seinen wissenschaftlichen Saat-Versuchen aufgegangen ist. Den haben nicht mal Moskitos in den Subtropen gestört, so intensiv war er mit seinen Samenkörnern und der Auswertung seiner Versuche beschäftigt. „Mit der Zeit bin ich immun gegen Moskitos geworden; wenn ich andauernd mit ihrer Abwehr beschäftigt

wäre, käme ich nicht mehr zu meinen Experimenten!“

Manche Paare sind nur deswegen so lange zusammen, weil sie sich das halbe Jahr über nicht sehen. In China beispielsweise habe ich deutsche Ingenieure getroffen, die ihre Ehefrauen zu sich geholt haben. Doch die haben es dort nicht lange ausgehalten und sind freiwillig wieder zurückgeflogen.

Man muss als Single nicht unbedingt auf Sex aus sein. Das Verlockende am Alleinsein ist es doch, dass man es sich **aussuchen kann**: Wer Fun braucht, muss sich **nicht binden**. So einfach ist das. Kein **Beziehungsstress**, keine **finanziellen Verpflichtungen**, **keine Verantwortung**. Das ist übrigens ein **wichtiger Punkt**: Es geht auch ein Leben ohne Verantwortung.

Es gibt solche Typen, die nur schwer für etwas verantwortlich sein können. Kein Problem. Es geht auch ohne. Man muss nicht mal für sich selbst, für seine Gesundheit zum Beispiel, Verantwortung übernehmen – wofür und für wen? Manche leben sowieso nach der Devise: **Lieber heftig und kurz als lange und stressig.** Manchem ist der Gedanke daran, sein Alter vielleicht im Rollstuhl zu verbringen, sowieso ein Graus.

Es gibt auch viele Menschen, die einfach nur in **Projekten** arbeiten und auch leben. Man mag sie moderne Vagabunden oder Nomaden nennen. Sie haben neben ihrer beruflichen Projektarbeit an unterschiedlichen Einsatzorten die Projekte Susi, Kai oder Ramona laufen. Das sind dann die so genannten Lebensabschnitts-

Partner(innen). Das ist auch ein Lebens-Modell. Als Single kann man sich das leisten und muss nicht einmal ein schlechtes Gewissen dabei haben. Man lebt ja allein und ist niemandem gegenüber verantwortlich.

Ursachen bekämpfen

Daraus ergibt sich ganz klar: Wir müssen die Ursachen unserer Einsamkeit bekämpfen.

1. Lassen Sie **Alleinsein nicht zur Einsamkeit** werden. Alleine zu sein auf Zeit ist ok. Das kann ein kreativer Moment werden, in dem Sie sich neu definieren. Sobald Sie erkennen, dass

Sie sich ganz abkapseln, ziehen Sie die Reißleine. Denn hier sind Sie genau an der gefährlichen Grenze.

2. **Job:** Probleme im Beruf dürfen Sie nicht aussitzen. Gehen Sie die Dinge offensiv an, auch wenn ein Arbeitsplatzwechsel die Konsequenz ist oder Sie sich selbständig machen. Es kann der Befreiungsschlag werden. Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten. Versuchen Sie die Stimmung in der Firma zu verbessern. Beteiligen Sie sich an Gesprächen. Gehen Sie gemeinsam in die Pause. Nehmen Sie an Firmenfeiern teil – und stehen nicht immer außerhalb.

3. **Partnerschaft:** Wenn es kriselt, dann analysieren Sie die Gründe und ändern was daran. Eine quälende Beziehung kann Einsamkeit fördern. Lassen Sie sich nicht auf einen jahrelangen Trennungsprozess oder auf eine „Hölle auf Erden“ ein. Dann machen lieber rechtzeitig den Cut und fangen noch einmal neu an. Sie kennen doch den Song: „Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben.“ Wohl wahr!

4. **Kommunikation:** Wir leben in einer Zeit mit Reizüberflutungen, aber auch in einer total kommunikativen Welt. Internet, Emails, SMS, Handy – alles vereinfacht den Kontakt, macht ihn rasend schnell und bringt die Welt

enger zusammen. Wenn Sie da nicht mitspielen, sind Sie schnell draußen. Sie leben nun mal halt in dieser Zeit und müssen sich zwangsläufig auch der Zeit anpassen – oder Sie gehen als Einsiedler in eine einsame Berghütte und fristen dort Ihr Dasein. Auch wenn Sie nicht der kommunikative Typ sind, unterhalten Sie sich am Arbeitsplatz, in der Familie, mit Freunden, Nachbarn.

5. **Attraktivität:** Bleiben Sie anhaltend attraktiv. Pflegen Sie sich und lassen sich nicht hängen. Auch Männer sollten etwas für Ihr Äußeres tun: Frisur, Teint, Gesicht, Hände, Body.

Sie wollen doch, dass man an Ihnen aufschaut, Ihnen hinterher schaut. Bleiben Sie begehrenswert, dann kommen Interessierte auch weiterhin auf Sie zu. Die Frage nach der Einsamkeit erübrigt sich dann von selbst.

6. **Gesundheit:** In der Einsamkeit gibt man sich oft einem ungesunden Leben hin und wird so weiter unattraktiv für andere. Bleiben Sie deshalb fit und gesund. Denn so fällt es Ihnen leichter, Aktivitäten zu organisieren und dabei Leute zu treffen. Gesunde Menschen finden leichter Kontakte als kranke.

7. **Verhalten:** Zeigen Sie Verhaltensauffälligkeiten wie Kontaktscheue, Gereiztheit, Aggressivität, Argwohn, Neid? Das alles bringt Sie fern von anderen. Solche Auffälligkeiten müssen bearbeitet werden – manchmal sogar bis hin zur Verhaltenstherapie. Denn solche Muster sind extrem einsamkeitsfördernd.

8. **Schicksalsschläge:** Der Verlust des Partners oder Jobs, eine Krebserkrankung und vieles mehr sind heftige Nackenschläge des Lebens. Aber Sie leben noch! Nichts ist endgültig, es sei denn der Tod. Stehen Sie also nach jedem Treffer wieder auf. Gönnen Sie sich die Zeit

der Verarbeitung, Trauerbewältigung und des sich selbst wieder Findens. Doch dann kehren Sie Ihrem Schicksal den Rücken und gehen aus dem Alleinsein wieder raus.

9. **Kontakte/Netzwerke:** Gut funktionierende Kontakte und soziale Netzwerke zu haben, ist ein Garant gegen die Einsamkeit. Lassen Sie trotz allem nie Ihre engsten Freunde und Angehörigen „im Stich“. Bleiben Sie auf Empfang. Vereinbaren Sie meinerwegen feste Rituale wie den allsonntäglichen Anruf beim besten Freund.

10. **Internet:** Das World Wide Web kann auch zur Sucht werden. Lassen Sie es nicht soweit kommen. Ihr Computer darf nicht Ihre realen Kontakte ersetzen. Machen Sie sich nicht zum Knecht Ihrer Maschine in Ihren eigenen vier Wänden. Beschränken Sie selbst Ihren Umgang mit dem PC, Laptop oder Handy.

11. **Single, aber:** Elf Millionen Singles in Deutschland haben sich für das Alleinleben entschieden. Die Meisten von Ihnen gehen aber raus und suchen Kontakte, sind also nicht einsam. Wenn Sie also Single sind, dann unternehmen Sie etwas, gehen

ins Fitnessstudio, zum Tanzen, in Kurse und so weiter. Das Alleinsein darf nicht zur Einsamkeit werden.

12. Innere Einstellung: Ändern Sie Ihre innere Einstellung: Jedes Fehlverhalten wie Nikotin- oder Alkoholgenuss kann nur im Kopf selbst umgedreht werden. Sie nehmen nicht ab, wenn Sie es nicht wirklich wollen und in Ihrem Hirn nicht die Notwendigkeit angekommen ist. Deshalb muss zuallererst Ihr Wille auf „Raus aus der Einsamkeit“ umprogrammiert werden, sozusagen in einer Art von Selbst-Gehirnwäsche. Senden Sie permanent Botschaften an Ihr Unterbewusstsein „Ich will nicht einsam sein“ – „Ich bin

nicht einsam“, bis dieses solche Formelsätze als reale Willenskraft übernimmt. Fällt Ihnen die Decke auf den Kopf, dann aber schnell los mit den Formeln. Man nennt das Autosuggestion oder Selbst-Motivation. Sie haben die Kraft, sich selbst zu verändern. Nutzen Sie sie.

13. **Leistungsdruck:** Entziehen Sie sich einem zu starken Leistungsdruck, der Ihre Gefühle mehr auf Erfolg denn auf zwischenmenschliche Beziehungen ausrichtet. Sie brauchen auch ein Stück Lebensqualität, nicht nur Erfolg, Anerkennung, Geld.

Lieben Sie sich selbst: Man nennt zwar den in sich selbst Verliebten einen Narzissten. Ja, richtig. Narzissmus – nur und extrem in sich selbst verliebt - ist krankhaft. Aber eine gesunde Portion in sich verliebt zu sein, ist nicht verkehrt. Nehmen Sie sich so an, wie Sie sind. Indem Sie sich lieben, brauchen Sie nicht andere, die Ihnen das Gefühl geben, liebenswert zu sein. Sie hecheln nicht der Anerkennung durch andere hinterher. Sie haben eine gesunde Portion Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Alleinsein = frei und glücklich!

Glück ist das höchste Gut des Menschen – neben der **Freiheit** natürlich.

Wer frei ist von Zwängen und Verpflichtungen, Verantwortung und Bindung, der kann **leben wie ein Vogel**.

Man verbindet Freiheit gerne mit einem Vogel, der durch die Lüfte fliegt, sich da niederlässt, wo es ihm gefällt, und sein Futter überall finden kann – was braucht ein Vogel mehr? Ein Single ist frei, **ungebunden**, alleinstehend und alleine lebend. Keine Partnerin oder Partner, keine Kinder, keine finanziellen Verpflichtungen, kein Teilen, keine Rücksichtnahme, keine Einschränkungen, keine Aufgabe geliebter Gewohnheiten, keine faulen Kompromisse, kein Verlust von Hobbys und Sport –

einfach so leben, wie man es mag, wie man sich seit langem eingerichtet hat, alles tun und lassen, was man sich so im Laufe der Zeit angeeignet hat. Man kann pupsen, wann man will, in der Nase popeln, rülpfen, kann im Unterhemd oder nackt bequem durch die Wohnung gehen, muss nicht auf Etikette achten, macht es sich bequem, schaut die Fernsehsendung, die man gerade mag, isst das, was einem schmeckt und so weiter. Welche **Kompromisse** müssten Sie in einer Beziehung eingehen? Auf was alles dürften Sie verzichten? Es macht Sie doch glücklich, Ihren Hobbys nachzugehen, sich mit Kumpels und Freundinnen zu treffen, nicht erst betteln zu müssen, ja fragen zu müssen, um jede Freiheit ringen zu müssen. Das würde Sie

doch nur **unfrei und unglücklich** machen
– oder?

Viele Singles sind freiheitsliebende Menschen, Individualisten, Kreative, von sich Überzeugte, Selbstbewusste.

Was geben Menschen alles auf, nur um ihre Traumfrau oder ihren Adonis zu ergattern! Geblendet von äußerer Schönheit, ohne auf den Charakter, die inneren Werte zu schauen gehen sie Beziehungen ein, die schnell das böse Erwachen wie nach einem schlechtem Traum offenbaren. Alleinstehende wissen sehr genau, was sie aufgeben müssten und eben nicht wollen. Wer sich mit ihnen einlässt, muss damit rechnen, dass sie auch schnell wieder aufgeben. Nämlich dann, wenn sie erkennen, dass die vielen Kompromisse doch eher unglücklich machen und ihre

Freiheit beschneiden. Wer alleine lebt, kann sich ja alles aussuchen: Er kann sich binden auf Zeit, kann seinen Spaß haben, sucht sich die Partner oder Partnerinnen aus, mit denen man die größten Schnittmengen hat.

Keine Angst vor dem Alleinsein

Viele Singles haben Angst vor dem Alleinsein. Sie fürchten sich davor, besonders im Alter auf dem Abstellgleis zu stehen und zu **vereinsamen**. Verwandte könnten schnell das Interesse an einem verlieren. Wenn man dann auch noch nicht gerade vermögend ist, sei sowieso kein Anreiz mehr da, warum jemand noch vorbeischauchen sollte. Viele Senioren erkaufen sich doch nur Kontakte und Besuche durch großzügige Geldgeschenke. So weit, so gut. Das mag vielfach stimmen. Aber es kommt auch immer auf die Betrachtungsweise an. Sicher gibt es Menschen, die erwarten finanzielle Unterstützung für lange Anfahrten und

regelmäßige Besuche oder Betreuung. Aber genauso viele tun es auch einfach aus Zuneigung, Liebe und Dankbarkeit. Wer seinen Vater oder seine Mutter nicht mehr besucht, weil er nichts zu erwarten hat, ist lieblos. Man muss aber als Alleinstehender nicht in Angst vor Einsamkeit leben, wenn man sich **gut auch aufs Alter vorbereitet**. Junge Menschen haben andere Interessen als alte.

Aber auch Singles im so genannten „Mittelalter“ haben solche Befürchtungen. Wer natürlich sein Alleinsein ständig als Nachteil betrachtet, wird sich einsam fühlen. Deshalb ist die **Einstellung** wichtig. Denken Sie **positiv** und zählen mal all die Vorzüge auf, die Sie als allein Lebender haben. Um wie viel besser geht es Ihnen, der Sie nicht nachts aus dem Bett müssen,

weil die Kleinen schreien oder krank sind? Welche Vorteile haben Sie, **nicht teilen** zu müssen? Was können Sie alles planen und unternehmen, ohne jemanden fragen zu müssen oder sich abzustimmen? Jammern Sie nicht, sondern sagen Sie sich immer wieder: „**Ich bin unabhängig und frei!**“ Nehmen Sie sich selbst die Angst und reden sich Ihr Singleleben schön.

Wenn Sie ganz mies drauf sind, helfen **positive Sätze** wie: „Ich bin allein und glücklich; ich kann mir mehr leisten als Paare; ich bin viel freier; mein Leben ist schöner; ich bin glücklicher allein.“ Ihr **Unterbewusstsein** ruft nämlich intuitiv (wie bei Tieren der Instinkt) negative Gefühle ab. Das ist nicht gut. Deshalb müssen Sie sich selbst **umpolen**. Wandeln Sie Ihre negativen in positive Gedanken um,

machen Sie Ihr Alleinsein zum Renner. Das ist so wie eine kleine **Gehirnwäsche**, auch **Autosuggestion** genannt. Reden Sie sich selbst positive Formeln ein, tausendmal oder zehntausendmal. Das kann Wochen und Monate dauern. Sie können in den Wald gehen und diese laut rausschreien oder sich selbst still einreden. Sie dürfen einfach nicht Negatives mit Ihrem Singelleben verbinden, das muss gute Empfindungen bei Ihnen hervorrufen. Dann verlieren Sie automatisch die Angst.

Ja, und ganz wichtig ist es, dass Sie sich Ihr Leben als Single so komfortabel wie möglich einrichten. Dazu im nächsten Kapitel mehr in den „Tipps und Tricks für alle Lebenslagen“. Machen Sie das Beste draus, denn Sie sind ein Glückspilz. So

mancher in einer Paarbeziehung beneidet Sie darum.

Werden Sie endlich aktiv!

Langeweile, Lethargie, Nichtstun, Faulenzen und Bequemlichkeit sind die klassischen Freunde der Einsamkeit. Deshalb brauchen Sie Action – ständig neue Aktivitäten. Nur mit Beschäftigung kommen Sie wieder raus aus dem Alleinsein. Schaffen Sie sich einen Tages- oder Wochenplan. Halten Sie sich konsequent an Ihr Programm. Sie brauchen jetzt eiserne Disziplin, um Ihren Plan auch erfolgreich umzusetzen. Am besten bauen Sie dafür so genannte Zwangsmaßnahmen ein, etwa

das Abholen zum Fitnessstraining oder Waldlauf durch einen guten Freund. So finden Sie nicht schnell einen Grund, doch wieder zu Hause zu bleiben. Und Sie bauen einen gewissen Leidensdruck auf. Denn wenn Sie jemand abholt, müssen Sie schon einen triftigen Grund wie Krankheit haben, um abzusagen. Überwinden Sie vor allem Ihren inneren Schweinhund. Dieser hartnäckige Gegner hindert Sie gefährlich daran, Ihre Einsamkeit aufzugeben. Sie müssen den Knackpunkt finden, wo es bei Ihnen Klick macht. Das ist genauso, wenn Sie andere Dinge im Leben grundlegend verändern wollen: das Rauchen aufgeben, Ihre lästigen Pfunde reduzieren oder für Traumfrauen wieder attraktiv werden zum Beispiel.

Konkret und praktisch:

- **Raus aus der Bude:** Stehen Sie endlich auf und verlassen Sie Ihre Lethargie. Mensch, geben Sie Ihrem Leben endlich einen Ruck und unternehmen was anstatt in der Bude zu hausen und vor dem Fernseher auf Ihren eigenen Tod zu warten. Und wenn Sie erst mal nur einen täglichen Spaziergang machen. Das Weitere wird sich schon ergeben.
- **Hinein in den Verein:** Haben Sie schon mal daran gedacht, in einen Verein zu gehen? Viele Clubs bieten Schnupperstunden an, in denen Sie erst mal hinein schauen können. Ob

Sport oder Spiel, Freizeitvergnügen oder anspruchsvolle Kultur, Singen oder Gymnastik – es gibt so viele Möglichkeiten. Gehen Sie über diesen Weg wieder unter Menschen.

- **Kontakte knüpfen:** Auch wenn Sie nicht gerade der kommunikative Typ sind, was vergeben Sie sich schon, wenn Sie es mal versuchen? Mehr als dass jemand auf Ihre Versuche nicht eingeht, kann dabei nicht passieren. Dann werden Sie die Person wahrscheinlich auch nie mehr wiedersehen. Ziehen Sie wieder an alten Fäden im Freundeskreis, in der Familie. Reaktivieren Sie diese Kontakte ganz offen, indem Sie sagen: Es ging mir eine Zeitlang nicht gut,

doch jetzt bin ich wieder da. Und knüpfen Sie neue Kontakte in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz.

- **Gehen Sie tanzen:** Eine gute Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen, ist das Tanzen – in einem Kurs oder auf Tanzveranstaltungen. Entweder Sie können schon tanzen, und es würde Ihnen mal wieder Spaß machen, oder aber Sie wagen es einfach mal und gehen in einen Tanzkurs. Es gibt verschiedene Angebote für Wiedereinsteiger, zum Auffrischen alter Kenntnisse oder gar für Anfänger. Beim Tanzen kommen Sie sich zwangsläufig näher und haben die Gelegenheit, auch für die Zukunft etwas zu tun. Nehmen Sie

vom Tanzen nicht nur Bewegung und Freude an Tanz und Musik mit, sondern auch neue Kontakte.

- **Singen Sie im Chor mit:** Vielleicht singen Sie ja gut. Chöre suchen immer neue Mitglieder, weil sie in der Regel Nachwuchsprobleme haben. Eine Chorgemeinschaft gibt viel, nicht zuletzt gute Kontakte. Schnell gehört man dort zur „Familie“ und kann sich wohlfühlen. Sie erleben schließlich tolle Auftritte und Reisen, sogar ins Ausland. Auch wenn Sie ein nicht so guter Sänger sind, können Sie das in der Gemeinschaft schnell lernen. Gute Chöre haben tolle Dirigenten und trainieren mit Stimmbildnern. Insofern erfahren Sie Ausbildung,

fachliche Anleitung und zahlreiche Kontakte in einer tollen Gemeinschaft.

- **Singletreffs:** Die elf Millionen Singles in Deutschland sind nicht alle einsam. Sie haben sich für ein bestimmtes Lebensmodell entschieden, sind aber durchaus nicht allesamt Kontakten abgeneigt. Der Markt hat sich dem wachsenden Single-Potenzial angepasst und bietet neben Partnervermittlungen und Single-Portionen im Supermarkt auch Singletreffs an. Das sind spezielle Veranstaltungen wie eine Ü 30-Disco (über 30 Jahre) oder die Bar für Reifere und Anspruchsvolle. Suchen Sie sich etwas aus. Selbst wenn Sie

schüchtern sind, kommen Sie hier gut zurecht.

- **Vorträge:** Fast täglich gibt es auch in Ihrer Umgebung einen Vortrag zu allen möglichen Themen. Nutzen Sie das Angebot zur Kontaktaufnahme und um aus Ihren vier Wänden rauszukommen. Sie müssen sich allerdings einen Ruck geben und aufstehen. Zögern Sie nicht, wenn ein interessantes Thema darunter ist. Es werden viele Spontan-Besucher erscheinen und nicht nur irgendwelche Cliques und Grüppchen, die sich schon kennen. Man kommt ins Gespräch und findet so auch neue Kontakte.

- **Ausstellungen:** Zahlreiche Ausstellungen über Kunst oder zu aktuellen Themen sind fast täglich in den Zeitungen zu finden. Gehen Sie hin, wenn Sie etwas interessiert. Lassen Sie sich die Objekte erklären und sprechen Sie ruhig Leute an. Sie haben ja ein Thema: das sie gemeinsam interessierende Objekt der Ausstellung. So ist zumindest eine gewisse Vertrautheit gegeben, aus der heraus Sie neue Kontakte knüpfen können. Vielleicht ist auch noch zufällig eine attraktive Dame dabei, und Sie schlagen zwei Fliegen mit einer Klappe.

- **Fitnessstudio:** Sie haben in Ihrer Einsamkeit bestimmt zugenommen.

Jetzt wird es aber Zeit, sich wieder attraktiv zu machen und gesund zu werden. Ran an die Pfunde. Schwingen Sie sich aufs Fitnessrad oder an die Geräte. Trainieren Sie mit anderen im Fitnessstudio. So kommen Sie auch ins Gespräch. Wenn Sie jetzt noch eine gute Freundin oder einen Freund haben, dann gehen Sie gemeinsam zum Training. Kneifen gibt's jetzt nicht mehr.

- **Wellnessoase:** Starten Sie Ihren Weg aus der Einsamkeit mit einem Verwöhn-Programm. Gönnen Sie sich etwas Gutes. In der Wellnessoase treffen Sie auf andere Menschen, mit denen Sie leicht in Kontakt kommen.

Nutzen Sie solche Gelegenheiten und lernen neue Leute kennen. Vielleicht kann man sich ja auch zu anderen Aktivitäten treffen. So bleiben Sie zu Hause nicht allein. Die Gefahr, dass Sie wieder einsam werden, ist somit nicht wahrscheinlich.

- **Sauna:** Vielleicht mögen Sie ja auch Sauna. Das ist ein Ort, wo man schnell neue Menschen kennen lernt. Man sitzt eng zusammen im Dampfbad oder trifft sich beim Relaxen. Spricht man Sie an, dann reagieren Sie und bleiben nicht der uninteressierte Stoffel.

- **Lauftreff:** In vielen Städten und Wäldern gibt es Lauftreffs. Entweder organisieren sich Menschen über einen Verein oder eine private Initiative in einem regelmäßigen Lauftreff. Oder aber in Wäldern sind solche Strecken zur freien Nutzung eingerichtet. Man geht also auf die Piste – und trifft andere Leute: Richtig! Man hat eins gemeinsam: Man will sich durch Laufen fit halten. Nun redet man beim Laufen selbst weniger. Aber davor und danach hat man die Chance, mit anderen ins Gespräch zu kommen, sich zum gemeinsamen Laufen zu verabreden – und daraus vielleicht einen Kontakt, eine Freundschaft zu entwickeln. Und

wieder hat man einen Ansatzpunkt raus aus der Einsamkeit.

- **Wandern:** Getreu der Abwandlung eines alten Volksliedes „Das Wandern ist des Einsamen Lust“ gehen Sie raus in die freie Natur. Tanken Sie Sauerstoff, bewegen Sie sich. Sie wissen doch: Bewegung baut Stress ab. Bewegung gibt neuen Elan. Wer sich bewegt, bleibt nicht einsam. Wer rausgeht, dem kann die Decke nicht auf den Kopf fallen.
- **Minigolf:** Hatten Sie nicht früher mal leidenschaftlich oder auch nur gern Minigolf gespielt? Reaktivieren Sie alte Hobbys. Erinnern Sie sich doch

an das, was Ihnen mal Spaß gemacht hat. Und so ganz nebenbei gesagt: Auf der Minigolf-Anlage ist immer was los. Da treffen Sie die unterschiedlichsten Menschen. Im Spiel kann man neue Kontakt knüpfen. Versuchen Sie es mal.

- **Reisen:** Mensch, Sie sind doch früher immer so gern verreist, wollten andere Länder und Kulturen entdecken. Warum machen Sie das eigentlich nicht mehr? Planen Sie doch mal wieder eine Reise und kommen so raus aus Ihrer Einsamkeit. Sie werden bestimmt dabei auch neue Leute treffen. Vor allem aber belebt das Ihr Gemüt. Denken Sie dabei an Traumstrände oder wunderbare

Bergregionen und Kulturstätten. Erkunden Sie neue Städte. Besuchen Sie ganz neue Gebiete. Das ist so spannend und macht Ihr Leben aufregender.

- **Theater:** Vielleicht mögen Sie klassisches oder modernes Theater. Suchen Sie sich passende Vorstellungen aus und genießen einen schönen Abend. Theater hat eine große Bandbreite. Bestimmt ist für Ihren Geschmack etwas dabei – auch wenn Sie bisher nicht unbedingt ein Fan von Theater oder Schauspiel, Oper oder Operette waren. Neues zu wagen ist ungemein spannend und macht Ihr Leben aufregender.

- **Kino:** Bestimmt waren Sie auch früher im Kino und haben sich den einen oder anderen Film angeschaut – mit Popcorn und Cola. Warum nicht mal wieder einen Film in Gemeinschaft anschauen? Sie kommen raus und sind eben nicht einsam zu Hause.

- **Beautyfarm:** Gönnen Sie sich etwas. Ja, tun Sie sich selbst etwas Gutes. Das hat zwei Effekte: Sie möbeln sich auf, und auch Ihre Seele hat etwas davon. Sie machen sich attraktiv und kommen unter Leute. Sehen Sie wieder top aus, spricht man Sie auch wieder an. Menschen kommen auf Sie zu und suchen das Gespräch, den Kontakt.

- **Friseur:** Sie brauchen unbedingt einen neuen Style. Wie lange laufen Sie eigentlich schon mit der gleichen langweiligen Frisur herum? Ist doch klar, dass Sie niemand mehr anspricht. Treten Sie ins Büro mit einem Aha-Effekt – wow! Die Kollegen sind erstaunt, was Sie aus sich gemacht haben. Und schon sind Sie nicht mehr allein.

- **Disco:** Warum gehen Sie nicht mal in die Disco? Es gibt keine Altersbeschränkung. Nur trauen müssen Sie sich. Sie wissen doch, wie locker es da zugeht. Schnell kommen Sie ins Gespräch. Und wenn Sie

früher Discos gemocht haben, was soll Sie nun daran hindern, alte Liebe wieder aufzufrischen? Gehen Sie doch einfach Ihren Bedürfnissen, Gefühlen und Wünschen nach.

- **Skatrunde:** Viele Menschen verzichten jahrelang auf alt geliebte Hobbys. „Ich würde so gerne mal wieder Skat spielen“ sagen Sie sich so oft in Ihren Träumen. Machen Sie es endlich. Das bringt Sie raus aus den eigenen vier Wänden und lässt Sie endlich das tun, was Sie so lange vermisst haben. Zwei Möglichkeiten haben Sie: Erkundigen Sie sich, wo in Ihrer Nähe Skatclubs oder lockere Runden etabliert sind und gehen Sie dorthin. Oder geben Sie eine

Kleinanzeige auf, heften einem entsprechenden Zettel ans Schwarze Brett im Supermarkt und versuchen so, eine neue Skatrunde zu eröffnen.

- **Restaurant:** Sie kochen selbst nicht gerne, haben aber mal so richtig Appetit auf ein gutes Essen. Dann gehen Sie raus und lassen sich verwöhnen. Nehmen Sie sich vor, ins Restaurant zu gehen und aus all den leckeren Angeboten das auszuwählen, worauf Sie mal wieder Lust haben. Nehmen Sie sich Zeit dafür und genießen das Essen. Sie können aber auch einen Freund oder eine Freundin einladen und zu zweit mit Konversation das gemeinsame Essen genießen.

- **Satteln Sie noch mal um:** Viele Menschen träumen davon, in der Mitte des Lebens noch einmal etwas ganz Neues anfangen zu dürfen und zu können: im Beruf, in einer Beziehung oder in einem Hobby. „Wenn ich pensioniert bin, schreibe ich ein Buch oder lerne Klavier spielen“, sagen sich so viele Menschen. Manchmal kommt dieser Wunsch zu spät, weil man wirklich zu alt geworden ist und einem rein physisch schon die Möglichkeiten fehlen. Schieben Sie also nichts auf die lange Bank. Gerade wenn Sie einsam sind, vergeuden Sie eine Menge Zeit mit Nichtstun und im Nachdenken. Überlegen Sie nicht zu

viel, fangen Sie endlich an. Sie können auch im Beruf noch mal durchstarten. So mancher Arbeitgeber gibt einem die Chance dazu. Oder Sie finden ein neues Angebot in einer anderen Firma. Das kann so spannend sein, mit 40 oder 50 noch einmal etwas ganz Neues zu wagen. Das gibt Schubkraft für die zweite Lebenshälfte und raus aus der Einsamkeit. Auch das ist eine Möglichkeit, aus dem einsamen Loch herauszukommen. Denken Sie mal drüber nach.

- **Soziales Engagement/Ehrenamt:**
So mancher Mensch hat alles im Leben erreicht. Es ist früh langweilig geworden. Im Beamtenjob stempelt

man jeden Tag Dokumente ab, und es wird alles ein graues Einerlei. Es fehlt eine wirkliche Herausforderung. Solche Menschen ziehen sich leicht zurück und vereinsamen. Aufregendes passiert in ihrem Leben nicht mehr. Das könnte man aber im sozialen Engagement finden. Wie spannend wäre es doch, kleinen Kindern vorzulesen und in deren freudige Augen zu schauen? Oder Kranken im Hospital Freude zu machen? Oder mit Alten etwas zu unternehmen? Das macht das eigene Leben aufregend, erfüllend – und vor allem beschäftigt. Denken Sie doch mal an ein Ehrenamt, etwa als Mannschaftsbetreuer im Sportverein oder als Mitglied der „Grünen

Frauen“ im Krankenhaus, die Patienten Wünsche wie eine Zeitung oder auch nur ein Gespräch erfüllen. Sind Sie Frührentner? Dann melden Sie sich doch für weltweite freiwillige Einsätze beim Senior-Experten-Service in Bonn und helfen in Entwicklungsländern beim Aufbau von Strukturen und bringen dort Fabriken ans Laufen. Eine spannende Aufgabe.

- **Gartenarbeit:** Vielleicht haben Sie einen eigenen Garten, einen kleinen Vorgarten oder eine Terrasse. Dann tun Sie mal endlich was. Wahrscheinlich sieht das Gestrüpp schon recht unansehnlich aus. Jetzt ist Gartenarbeit angesagt. Einerseits möbeln Sie Ihr kleines Naturreservat

wieder auf und andererseits tun Sie auch etwas für Ihr eigenes Auge. Stellen Sie sich doch einfach mal vor, wie schön es wäre, in Ihrem kleinen Refugium zu sitzen und die bunte Naturpracht zu genießen.

- **Wohnung renovieren:** Ihre Wohnung braucht endlich wieder neuen Schliff. Tapezieren und streichen Sie mit frischen Farben. Das trägt zu einem guten Gemüt bei. Vielleicht muss auch der alte Teppichboden raus. Neue Lampen tragen zu einer schöneren Optik bei. Stellen Sie mal Möbel um. Das wirkt Wunder und macht die Wohnung wie neu.

- **Tagespläne:** Bringen Sie Struktur in Ihren Tagesablauf - durch feste Tagespläne. Strukturieren Sie Ihr Leben, damit nicht Langeweile Sie wieder erobert. Schreiben Sie alle Aktivitäten auf, die Sie sich vornehmen und halten Sie sich auch daran. Der Weg aus der Einsamkeit führt über Strukturen, die Sie nun Ihrem Leben geben. Schreiben Sie auch ganz banale Dinge wie die regelmäßige Einnahme von Pillen auf und machen Sie daraus ein festgelegtes Ritual. Assoziieren beispielsweise Ihren Frühstücksgenuss mit der Einnahme Ihrer Medizin. Dann wird es mit der Zeit zum festen Bestandteil Ihres Tages-Aktivitäts-Programms. Oder

Sie machen bestimmte gymnastische Übungen, um Ihre Rückenmuskulatur zu stärken. Versuchen Sie, diese Krankengymnastik immer zu einer bestimmten Zeit zu machen. Tragen Sie das in Ihren Tagesplan ein. Verbinden Sie diese Übungen also auch mit irgendetwas in Ihrem Tagesablauf, etwa wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen. Machen Sie es quasi zu einem Ritual. Und noch eins: Was halten Sie eigentlich davon, einmal pro Woche einen Termin mit sich selbst auszumachen? Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie in einem Jahr aussehen möchten. Überlegen Sie genau, ob das, was Sie gerade essen, Ihnen bei diesem Wunschgedanken hilft. Genauso

stellen Sie sich vor, wie es denn sein könnte, aus der Einsamkeit wieder raus zu sein. Hilft Ihnen das, was Sie gerade tun, dabei? Oder müssen Sie andere Wege einschlagen?

- **Setzen Sie sich Ziele**, aber überlegen Sie genau, ob Sie das auch wirklich wollen – und auch ob die erreichbar sind. Vielleicht wollen Sie ja gar nicht aus Ihrer Einsamkeit wie mancher auch keine Sixpacks will oder reich werden möchte. Nur wenn Sie hundertprozentig auch von Ihrem Ziel, aus der Einsamkeit raus zu kommen, überzeugt sind, dann machen Sie kleine Schritte und belohnen sich jedes Mal selbst mit kleinen Geschenken für das Erreichte.

Belohnen Sie sich selbst und motivieren sich immer neu, auf dem eingeschlagenen Weg weiter zu machen. Erst wenn das Ziel „Raus aus der Einsamkeit“ auch als solches fest in Ihnen verankert ist, können Sie den Weg dahin erfolgreich beschreiten. Zwingen Sie sich nicht zu etwas, was Sie nicht wirklich wollen.

Erste Hilfe gegen Einsamkeit

Helfen Sie sich jetzt selbst. Hier weitere Tipps gegen die Einsamkeit:

- **Keine Ausflüchte:**
Veränderungen starten im Kopf. Ohne die Zustimmung Ihres Willens, Ihres Gehirns geht nichts. Sie müssen also davon wirklich überzeugt sein, die Einsamkeit verlassen zu wollen. Der Schauspieler Heiner Lauterbach hat nach Alkohol- und Drogenexzessen sein Leben von heute auf morgen grundlegend umgekrempelt. Er

lebt jetzt so gesund wie noch nie – in einem erfüllten Leben mit seiner Familie und für sie. Wie er das geschafft hat? Er hat die grundlegende Entscheidung akzeptiert und keine Ausflüchte mehr gesucht, um sich daran vorbei zu mogeln. Unangenehme Dinge nicht aufschieben, sondern sich ihnen sofort stellen, sie abhaken. Man muss geschickt frei werdende Lücken füllen, so wie Lauterbach seine manchmal dreißigstündigen Kneipenaufenthalte zu füllen hatte. Sie müssen also auch Ihre Lücken der Einsamkeit schließen – mit sinnvollen

Aufgaben und bewusst
gewählten Aktivitäten. Suchen
Sie bloß nicht wieder den
Ausflug in die Einsamkeit. Denn
dann wird es nichts mit Ihrer
Lebensumstellung. Packen Sie
Ihren Weg aus der Einsamkeit
gleich an und mit aller
Konsequenz – ohne
Rückfahrkarte. Schieben Sie
nichts auf, lassen Sie nichts für
später liegen. Ihr Wandel
beginnt jetzt und sofort.

- **Alles nur Kopfsache:**
Einsamkeit beginnt im Kopf, und
im Kopf bekämpft man sie auch.
Erst wenn Sie selbst davon
überzeugt sind „So geht es nicht

weiter!“, dann kommen Sie auch wieder raus aus Ihrem Loch. Die großen Veränderungen im Leben beginnen immer über den Kopf. Ihre Einstellung muss sich ändern. Ein Arzt hat mal gesagt, um von den Drogen loszukommen, muss man den Patienten eigentlich einer Gehirnwäsche unterziehen. Am Ende kommt ein ganz anderer Mensch heraus. Nichts ist mehr wie früher. Ob das immer gewollt ist, sei dahin gestellt. Aber manchmal bedarf es einer Gehirnwäsche. Wollen Sie einsam dahinvegetieren, Ihr Leben verkürzen und vor dem

Fernseher in Frieden einschlafen?
Oder noch spannende Dinge erleben, auf ein erfülltes Leben zurückblicken, ja Spuren hinterlassen? Geben Sie sich selbst eine Chance, mehr vom Leben zu haben. Zum Beispiel mit Hilfe der **Autosuggestion (Selbstmotivation)** verhelfen Sie sich zu einer Art Selbst-Gehirnwäsche, indem Sie Botschaften an Ihr Unterbewusstsein so senden, dass Ihr Gehirn sie annimmt. Einfach gesagt: Beeinflussen Sie sich mit Hilfe von Formeln und ständig zu wiederholenden Sätzen wie: „Ich will nicht einsam sein“ – „Ich bin nicht

einsam“ – „Ich bin kein Typ für Einsamkeit“ – „Ich liebe den Kontakt zu anderen Menschen“ – „Ich gehe jetzt bewusst aus der Einsamkeit heraus“ oder ähnlich. Je öfter und intensiver Sie sich das sagen und zu einem festen Ritual werden lassen, umso eher kommen Sie auch aus Ihrem Loch heraus. Mit der Zeit übernimmt Ihr Unterbewusstsein das als real. Viele Menschen haben es so schon geschafft – warum nicht auch Sie?

- **Strategie:** Gut, ein bisschen Strategie gehört auch dazu:

Eigene Ziele finden: Für ein erkennbares Ziel zu arbeiten, ist großartig. Aber Sie brauchen viel Energie und Durchhaltevermögen. Und ein klares Ja auf die Frage: Ist das Ziel auch mein Ziel? Unser Gehirn stellt Energie und Durchhalten nur bereit, wenn wir von der Aufgabe „Raus aus der Einsamkeit“ wirklich begeistert sind.

Konkretes vornehmen: Sie scheitern garantiert mit ein paar ganz allgemeinen Vorsätzen wie „Ok, ich geh mal raus aus der

Bude“ oder „Ich werde schon einen Weg aus der Einsamkeit finden“. Das ist alles zu schwabbelig, wenig greifbar. Besser ist allerdings, sich konkret jeden Tag etwas vorzunehmen, etwa einen Spaziergang zu machen oder zweimal die Woche unter Leute zu gehen.

Schrittweise vorgehen: Hängen Sie die Meilenstiefel an den Nagel. Die meisten scheitern an den zu großen Schritten, um etwas zu verändern. Es geht nur ganz bescheiden in winzig kleinen Abschnitten. Machen Sie

sich damit vertraut. Psychologen raten dringend davon ab, sich immer den ganzen Berg anzuschauen, der beispielsweise raus aus der Einsamkeit führt. Umso schwerer wird es, überhaupt erst einmal anzufangen. Nur die Politik der kleinen Schritte führt zum Erfolg, also immer nur die nächste Etappe betrachten wie die eigenen vier Wände regelmäßig zu verlassen, dann mal eine Veranstaltung zu besuchen, dann mit Menschen reden. Und für jeden erfolgreichen Schritt dürfen Sie sich belohnen. Wer allerdings nie mit dem Erreichten

zufrieden ist, der verliert schnell seine Motivation. Kleine Erfolge dagegen muntern auf, genießen Sie sie. Führen Sie ruhig Tagebuch. Da werden sicher auch kleine Misserfolge drin stehen. Die müssen Sie einkalkulieren.

Sich geistig vorbereiten: Ist der Entschluss gefasst, aus der Einsamkeit rauszugehen, dann stellen Sie sich in Ihrem Kopf geistig vor, wie denn so ein erster Tag ohne Einsamkeit aussehen könnte. Je genauer Sie sich im Geiste eine solche Situation ausmalen, umso

leichter bewältigen Sie auch die neue Situation. Sie sind jedenfalls vorbereitet.

Neues erleben: Routine hat Sie in die Langeweile und Einsamkeit geführt. Durchbrechen Sie Routine. Konfrontieren Sie Ihr Denkorgan mit neuen Situationen. Denn so schöpft es seine volle Kapazität aus. Ihre Reaktionszeit sinkt und Ihre Aufmerksamkeit steigt. Ihr Belohnungszentrum verbreitet Wohlgefühl. Die so gewonnenen Erfahrungen legen nämlich die Basis dafür, was einen Menschen motiviert –

auch raus aus der Einsamkeit ist so machbar.

Rechtzeitig umsteuern: Wird das Ziel „Raus aus der Einsamkeit“ jedoch zur chronischen Belastung, dann suchen Sie bitte nach Alternativen. Steuern Sie spätestens dann um, wenn Ihr Antrieb nicht mehr die Herausforderung selbst ist – sondern mehr die Angst vor der Aufgabe. Kleine Rückschläge lassen sich verarbeiten. Dazu lenken Sie sich am besten mit etwas Angenehmem wie einem

Spaziergang oder mit jemandem darüber zu reden ab.

- **Wohnung:** Gestalten Sie Ihre Wohnung in hellen, angenehmen Farben, zum Beispiel leichte Pastelltöne im Wohnzimmer, eine Fototapete mit wunderbarem Motiv wie Südsee/Strand oder Berge/Wald. Sorgen Sie für Licht in der Wohnung, keine schweren Holzdecken, die Ihnen auf den Kopf fallen. Die Stimmung muss hell sein und darf nicht dunkel auf Ihr Gemüt schlagen. Sorgen Sie für passende Accessoires wie Gardinen, Vorhänge, nicht

allzu schwere Möbel. Eine gewisse Leichtigkeit muss durch Ihre Wohnung wehen. Frische Blumen oder Pflanzen geben einen Hauch von Natur, so dass Sie sich wie draußen und eben nicht wie eingeschlossen fühlen.

- **Wohlbefinden:** Angenehme Düfte oder leichte, entspannende Hintergrundmusik, meditative Klänge lassen Sie nicht auf schlechte, depressive Gedanken kommen. Gönnen Sie sich ein Wohlfühlbad. Tun Sie also etwas für sich. Kochen Sie selbst und probieren dabei mal ganz neue Variationen aus, indem Sie sich an Rezepte

wagen. Laden Sie Freunde zum Essen ein. Ein Gläschen Wein, Cocktails oder ein Champagner sind die Belohnung für einen anstrengen Tag. Lesen Sie ein anspruchsvolles Magazin, ein spannendes Buch oder die Tageszeitung. Gönnen Sie sich mal einen guten Film. Bringen Sie insgesamt mehr „Action“ in Ihr Leben. Strukturieren Sie den Tag und lassen Sie nicht einfach die Dinge auf sich zukommen. Das muss wie ein Terminkalender aussehen. Zum Beispiel legen Sie das Buch gleich auf den Tisch oder die CD neben den Player oder die Sporttasche an die Garderobe.

Das Rezept liegt schon auf dem Küchentisch, und Sie können loslegen, wenn Sie nach Hause kommen. Sobald Sie sich nämlich Ausreden einfallen lassen, warum dies oder jenes verschoben werden kann, wird daraus nichts, und Sie verfallen in Ihren gefährlichen Trott von Bequemlichkeit und Einsamkeit: mit der Chipstüte und der Bierflasche vor dem Fernseher.

- **Sinn im Leben suchen:** Ein ganz wichtiger Punkt ist es, sich einen Sinn im Leben zu suchen. Empfinden Sie keinen Sinn, ist alles egal. Wofür leben Sie eigentlich noch? Haben Sie Ziele,

Träume? Wenn alles das fehlt, wird es schnell sinnlos. Stellen Sie sich die Sinnfrage. Was ist Ihr Sinn fürs Leben? Vielleicht ein schönes Bild malen, Briefmarken sammeln und sortieren, sich um Ihre Enkelkinder kümmern, Kontakte halten, Bücher lesen, sich weiterbilden, Bücher schreiben. Sie brauchen einen Sinn, sonst rutschen Sie schnell in die Einsamkeit ab. Manche Menschen träumen davon, Spuren im Leben zu hinterlassen – etwa im sozialen Engagement wie alte Menschen glücklich zu machen oder einen Bestseller zu schreiben. Suchen

Sie sich Ihren ganz persönlichen Sinn. Das ist der erste Schritt aus Ihrer Einsamkeit.

- **Mehr „Action“:** Verkriechen Sie sich nicht in den eigenen vier Wänden. Gehen Sie raus – unter Leute: in Kurse der Volkshochschule, zu Gesprächsreihen und Vorträgen, zu Kunstausstellungen, in Museen, ins Kino. Ein ausgedehnter Spaziergang durch den Wald oder an Feldern vorbei ist nicht nur für die Gesundheit entspannend, sondern macht auch den Kopf wieder frei. Bilden Sie sich weiter, indem Sie eine neue

Sprache lernen. Haben Sie ein Hobby? Na dann kramen Sie es endlich mal wieder hervor oder belegen dazu den entsprechenden Kurs, wo Sie auf Gleichgesinnte treffen, zum Beispiel Aquarellmalerei oder Holzgestaltung. Gehen Sie in die Skatrunde oder rufen per Zeitungsanzeige eine neue ins Leben. Sie singen gerne? Chöre haben Nachwuchsprobleme. Gehen Sie hin, und gleich haben Sie jede Menge Leute um sich. Sie müssen sich nur den ersten Ruck geben. Schauen Sie einfach ins Anzeigenblatt. Da gibt es so viele Gelegenheiten von öffentlichen Treffen, zu

denen Jedermann eingeladen ist. Selbst wenn Sie kontaktscheu sind, treffen Sie immer auf Menschen, die das nicht sind und Sie ansprechen. Es werden so viele ehrenamtliche Helfer gesucht. Vielleicht ist das etwas für Sie. Ob Vorlesen in Kindergärten oder Grundschulen, Altenbetreuung in Seniorenheimen, Krankenbesuche, Hausaufgabenhilfe oder Strebebegleitung – Sie werden gesucht! Ihr Lohn sind leuchtende Kinderaugen oder frohe Senioren, dankbare Kranke oder erleichterte

Schwerkranke, denen jemand die Hand hält.

- **Soziale Netzwerke:** Ganz besonders wichtig sind soziale Netzwerke, also Kontakte zu Verwandten und Freunden. Lassen Sie die nicht abreißen und wenn doch, dann stricken Sie daran und bauen Sie sie wieder auf. Jeder Mensch braucht Freunde, und erst in der Not merkt man, wo die wahren sind. Pflegen Sie Kontakte. Melden Sie sich regelmäßig: per Telefon oder Email oder durch einen persönlichen Besuch beziehungsweise durch eine Einladung. Je besser jemand

sozial vernetzt ist, umso weniger verfällt er in Einsamkeit. Soziale Netzwerke sind ein Geben und Nehmen. Sie müssen also auch so offen und bereit sein, sich aktiv im Netzwerk zu beteiligen. Denn auf Dauer wird der aus dem Netzwerk wegbrechen, der entweder nur immer nimmt oder aber für andere zur Last wird. Deshalb ist ein soziales Netzwerk auch immer ein wichtiger Gradmesser dafür, wo man steht. Sollten sich Freunde immer weniger melden oder gar den Besuch meiden, stellen Sie sich selbstkritisch die Frage: Was stimmt an meinem

Verhalten nicht? Es gibt Menschen, die werden altersaggressiv und wundern sich, warum gute Freunde nicht mehr kommen. Oder andere vergammeln buchstäblich in ihrer Bude. Ja, da muss mal endlich was getan werden, um am sozialen Netzwerk wieder teilzuhaben. Was aber einmal weggebrochen ist, kann nur schwer wieder im alten Kreis erneuert werden. Manchmal muss man sich dann halt wieder ein neues Netzwerk aufbauen, neue soziale Kontakte knüpfen, auch bei einem Umzug.

- **Selbstliebe:** Fangen Sie endlich an, sich selbst zu mögen. Wer sich selbst nicht liebt, kann auch andere nicht lieben. Sie müssen – auch in Ihrer Einsamkeit – erst einmal wieder zu sich selbst finden. Mögen Sie sich selbst – mit allen Ihren Schwächen und Unzulänglichkeiten, aber auch mit Ihren Fähigkeiten und Liebenswürdigkeiten. Sie sind so, wie Sie sind. Sie können Ihre Körpergröße und Ihren Körperbau nicht ändern. Stehen Sie dazu, und zwar mit Stolz und Überzeugung. Wer Sie so nicht mag, der wird Sie auch trotz intensiver Bemühungen nicht wirklich wollen. Wenn Sie

echt groß sind, dann ducken Sie nicht ständig Ihren Kopf, als wollten Sie durch den Türrahmen kriechen. Sie sind so, wie die Natur Sie geschaffen hat. Und wenn Sie zu Ihrem stämmigen Körperbau stehen und sich so wohlfühlen, dann tragen Sie das auch selbstbewusst vor sich her. Das ist genauso wie mit einem Schriftsteller: Wenn Erfolgsautor Johannes Mario Simmel bei jedem seiner Bücher immer über seinen Schreibstil gezweifelt hätte, dann hätte er nie Millionen Bücher verkauft. Entweder man mag ihn oder nicht. Wer sich nämlich selbst

mag, kann auch mit seinen Schwächen selber besser leben. Der nimmt sich so an, und er kann die Zeit mit sich selbst nämlich sinnvoll nutzen anstatt ständig zu grübeln. So finden Sie auch leichter wieder Kontakt(e).

- **Internet:** Es gibt zahlreiche Foren und Blogs im Internet, in denen sich gleichgesinnte austauschen und voneinander lernen können.
- **Pro Entspannung:** Sie müssen insgesamt viel entspannter werden. Einsamkeit verkrampft einen Menschen total. Deshalb ist eine Grundübung für jeden

Einsamen: Entspannung, und das täglich. Das fängt schon damit an, dass Sie öfter mal aufstehen, tief einatmen, die Luft anhalten und dann langsam ausatmen. Das belebt auch Ihren Kreislauf, regt Ihr Gehirn wieder an, weil es besser mit Sauerstoff versorgt wird. Aber auch ein paar ganz einfache Entspannungsübungen sollten Sie täglich üben. Dabei ist besonders die Jacobsen-Methode einfach. Grundübung: Hände ganz fest zu Fäustballen, wenige Sekunden anhalten und wieder loslassen – also Anspannung und Entspannung. Das mehrmals

hintereinander. Und das mit möglichst vielen Körperteilen: Die Zehenspitzen in den Boden krallen, anhalten und wieder lösen. Stirn runzeln, anhalten und wieder lösen. Mund breit lachend ausdehnen und wieder lösen. Natürlich kann man auch intensiver mit Autogenem Training oder Yoga entspannen. Wie Sie es machen, ist egal, nur dass Sie es machen ist nicht egal, sondern wichtig.

- **Stopp Selbstmitleid:** Hören Sie endlich auf, sich selbst zu bemitleiden. Davon haben Sie rein gar nichts. Im Gegenteil: Das zieht Sie noch mehr runter.

Was hilft es Ihnen, einen Schuldigen für Ihre Situation zu finden, etwa die Firma, die Ihnen den Job gekündigt hat? Geht es Ihnen damit besser? Nein, rein gar nicht. Fangen Sie an aufzustehen. Lernen Sie aus Ihren Fehlern, denn Sie wissen ja: Fehler sind dazu da, dass man es besser macht. Fehler sind Selbstmotivation. Kommen Sie raus dem Kreislauf Einsamkeit – Selbstmitleid – Zurückgezogenheit – Verwehrlosung. Nur wer sich selbst am Schopf packt, findet den richtigen Weg. Jammern Sie nicht, sondern kämpfen. Das Leben kann so schön sein.

Denken Sie immer an die positiven Dinge und ziehen sich nicht selbst noch runter.

- **Alleinsein, aber:** Bei elf Millionen Singles in Deutschland muss es ja einen Grund haben, dass so viele Menschen lieber allein leben. Das muss aber nicht zwangsläufig Einsamkeit bedeuten. Wer allein lebt, unterliegt natürlich eher der Gefahr, auch einsam zu werden. Deshalb müssen allein Lebende stärker darauf ausgerichtet sein, sich die Zweisamkeit anderswo zu holen. Singles brauchen daher Feuermelder, damit in ihrem Alleinsein nichts anbrennt

und sich möglicherweise Einsamkeit verfestigt. Pläne müssen her, feste „Dates“ wie Fitnessstudio oder das Treffen mit Freunden, Einladungen, gemeinsame Essen und dergleichen mehr. Gerade Singles brauchen Disziplin, Konsequenz und Energie. Ein Single ohne solche Tugenden bricht leicht in die Einsamkeit weg.

- **Starke Psyche und Persönlichkeit:** Sorgen Sie immer für eine starke Psyche. Wenn Sie die nicht haben, arbeiten Sie daran. Zur Not brauchen Sie auch

professionelle Hilfe von einem Psychologen, der Ihnen wieder auf die Sprünge hilft. Denn häufig entwickelt sich Einsamkeit zur Depression oder Depressive ziehen sich selbst aus dem Leben in die Einsamkeit zurück. Erkennen Sie so etwas rechtzeitig, bevor Sie da nicht mehr rauskommen. Vielleicht brauchen Sie auch Psychopharmaka, um Ihren Zustand erst einmal wieder zu stabilisieren. Ist die Psyche nämlich stark, dann werden Sie nicht so schnell einsam. Menschen mit Persönlichkeit ziehen sich seltener zurück. Die suchen nämlich die

Herausforderung – draußen im Gespräch, im Kontakt und in der Kommunikation.

- **Internetverbot:** Viele Menschen vereinsamen heutzutage, weil sie ihren Computer zum besten Freund machen. Sie chatten stundenlang im Internet und manche werden davon sogar internetsüchtig. Sie vereinsamen mit ihrem Gerät, denn sie haben schließlich nur virtuelle Kontakte, aber keine realen mehr. Auch eine übertriebene Internetnutzung kann einsam machen. Deshalb sollten Sie sich selbst für

bestimmte Stunden am Tag ein Internetverbot auferlegen, wenn die Nutzung bei Ihnen schon problematische Züge annimmt.

- **Kommunikationsfähigkeit:**

Üben Sie Kommunikation. Stellen Sie sich der Unterhaltung. Wer mit anderen nicht mehr redet, verfällt mehr und mehr in Einsamkeit. Üben Sie das, indem Sie den Nachbarn freundlich grüßen, der Oma im Supermarkt helfen oder mit Kollegen am Arbeitsplatz sprechen. Kommunikative Menschen werden seltener einsam. Sie haben buchstäblich immer etwas zu quatschen.

- **Sie brauchen Struktur:** Geben Sie Ihrem Tag, Ihrer Woche eine feste Struktur. Überlassen Sie das nicht dem Zufall. Struktur hindert Sie daran, planlos in den Tag hineinzuleben und einsam zu werden. Am besten hängen Sie einen großen Kalender plakativ an die Wand, so dass Ihr Blick nicht daran vorbei kann. Überlegen Sie, wann Sie aufstehen und was Sie danach machen. Ihr Plan muss feste abwechselnde Aktivitäten enthalten. Wichtig ist auch am Anfang, ganz banale Dinge zu erfassen wie Duschen, Frühstück zubereiten, 30

Minuten Fitness auf dem
Heimtrainer oder
Morgenspaziergang, Hund
ausführen, Fahrt ins Büro.
Tragen Sie auch Arbeitszeiten
ein. Markieren Sie Pflichttermine
wie das Arbeiten mit anderen
Farben als die Freizeitermine.
Je detaillierter umso weniger
einsam werden Sie. Lassen Sie
sich Aktivitäten einfallen, und
schauen Sie vor allem immer
auch auf Ihren Plan. Ihr Leben
braucht Struktur. Nur so
kommen Sie aus Ihrem Loch
wieder raus. Ihr Plan muss echt
voll sein. Ja, jagen Sie sich
selbst mit einem solchen Plan –
aus der Einsamkeit.

Ordnung einhalten: Unordnung macht das Leben öde und einsam. Einsamkeit entsteht langsam. Erst duscht man sich nur noch alle zwei Tage, räumt vielleicht am Wochenende erst die Wohnung auf, kocht nichts Gesundes mehr. Es ist ein schleichender Prozess. Lassen Sie sich nicht gehen, denn das ist der Anfang Ihrer Einsamkeit. Räumen Sie täglich auf. Putzen Sie Ihre Wohnung regelmäßig. Denken Sie an frische Wäsche und waschen regelmäßig Ihre Kleidung. Lassen Sie schmutziges Geschirr nicht länger liegen, bis der Stapel unübersichtlich wird. Alles hat seinen Platz: die Schuhe ins Regal oder den Schrank, die Kleidung in den Schrank oder die schmutzige in einen Behälter fürs Waschen, Geschirr sofort spülen und wieder an seinen

Platz. Denn nicht umsonst heißt es ja auch:
Ordnung ist das halbe Leben, und die
andere Hälfte haben Sie dann frei für Ihre
Aktivitäten und raus aus der Einsamkeit.

Tipps und Tricks für alle Lebenslagen

Damit es Ihnen nicht langweilig wird und Sie genügend Ideen für Ihr Singleleben erhalten, hier nun einige Tricks und Tipps in allen nur erdenklichen Lebenslagen. So machen Sie Ihr Alleinsein echt spannend und erfüllt. Einiges kommt Ihnen bekannt vor, anderes erstaunt Sie vielleicht.

- 1. Beziehung:** Sie wollen nicht mehr allein sein und sind auf der Suche nach einer Beziehung? Dann stellt sich die Frage: Behalten Sie Ihre Wohnung als Rückzugsgebiet, denn Sie brauchen auch weiterhin stille Momente? Ratsam ist es auf jeden Fall, eine solche Entscheidung nicht überstürzt zu treffen. Lassen Sie sich Zeit. Geben Sie

Ihre Wohnung/Haus nicht so schnell auf. Sehr verlockend ist die Lösung, beide Wohnungen zu behalten: Sie hat ihre und er seine. Wer lange Single war, braucht das. Man kann jemanden neu kennenlernen und auch mit ihm oder ihr zusammenleben, behält aber trotzdem seine Unabhängigkeit. Menschen brauchen auch weiterhin Ihre Ruhe, Alleinsein, Rückzugsgebiete. Also lassen Sie sich diese Lösung offen. Man gerät allzu schnell in eine Abhängigkeit, wird erpressbar, steht eventuell plötzlich auf der Straße. Alles kann passieren. Laden Sie doch Ihre neue Eroberung ein – schlafen Sie mal hier und mal dort. Das ist doch spannend, ständig Abwechslung.

2. Suchen Sie eine **Partnerin oder einen Partner**? Dann fragen Sie sich genau: wofür? Wozu brauchen Sie jemanden? Nur für Sex, als Freund zum reden oder zum Kochen und Putzen? Ja, allen Ernstes, es gibt solche Typen, die nur eine Partnerin suchen, um den Haushalt in Ordnung zu halten und gut bekocht zu werden; das sind die Muttersöhnchen. Suchen Sie einen verständnisvollen Gesprächspartner, bei dem/der Sie sich ausweinen können? Soll es ein Kumpel oder eine gute Freundin sein, mit dem/der Sie durch Dick und Dünn gehen können? Wollen Sie auf Augenhöhe sein oder jemanden beherrschen? Ja, es gibt auch solche Vertreter, die eine Partnerin eher als Sklavin betrachten denn als wahre

Partnerin. Was wollen Sie also? Werden Sie sich zunächst über diese Frage im Klaren. Sonst verrennen Sie sich. Sie gehen mit falschen Erwartungen auf die Suche. Je nachdem, was Sie bezwecken und suchen, treffen Sie auf jeden Fall eine gute Entscheidung. Unter Umständen brauchen Sie ja keine Partnerin oder keinen Partner, sondern eine Putzfrau oder Domina. Das können Sie einfacher haben. Dafür muss man sich nicht auch noch Beziehungsstress einhandeln. Wichtig für einen Single ist, dass er/sie sich nicht verrennt. Das kann leicht passieren, weil man Torschlusspanik hat, sich einsam fühlt oder neidisch auf Kollegen ist.

- 3. Sex, Lust und Liebe:** Wir sind alle aus Fleisch und Blut, brauchen natürlich

auch unsere sexuelle **Befriedigung**. Sex ist das Salz in der Suppe oder das Sahne-Häubchen auf der Torte. Als Single haben Sie die **absolute Freiheit**: Sie haben viele Sexkontakte oder suchen die gepflegte Escort-Dame beziehungsweise den Callboy, wählen die billige Nummer im Puff – oder: Sie gehen **auf die Pirsch**. Nichts ist doch spannender als jemanden zu finden, der ebenfalls eine(n) sucht. Das ist doch prickelnd.

Gehen Sie dorthin, wo Singles sich aufhalten: in **Bars, Clubs**, Restaurants, Cafés, Tanzlokale, auf Partys, Stadtfeste. Ja, es gibt Frauen, die gehen sogar ins Fußballstadion und flirten, oder an den Boxring, auf die Rennstrecke und ins Fitnessstudio oder

in die Sauna. Gehen Sie mit der Absicht auf ein **Abenteuer** ans Werk. Was später daraus wird, darüber zerbrechen Sie sich bitte nicht den Kopf. Es gibt Männer und Frauen, die gleich mehrere Kontakte am Start haben und die es sich aussuchen können, mit wem sie sich heute oder morgen treffen. Sie begegnen dabei den unterschiedlichsten Konstellationen. Da ist die unbefriedigte Frau eines reichen Arztes, die sich anderswo ihr regelmäßiges Vergnügen gönnt. Oder Sie treffen auf den geschiedenen Mann, der gleich mehrere Liebschaften bedient.

Sie sind doch Single, also treffen Sie sich, um Ihre sexuellen Bedürfnisse auszuleben. Ist das nicht fantastisch:

Sex ohne Bindung, Verpflichtung und tiefere Absichten. Jeder hat sein eigenes etabliertes Leben und findet es einfach prickelnd, das Sexabenteuer zu wagen.

Manchmal ist das ja gerade auch der **Turbo**, um die eigene Beziehung wieder auf Schwung zu bringen. Es gibt auch spezielle **Spielwiesen** für Singles, das **Sex-Kino** zum Beispiel. Da haben an manchen Tagen Singles freien Eintritt. Pärchen können sich an ihnen austoben oder nur Singles haben Zutritt. Ja, in den Porno-Kinos gibt es spezielle Räume, wo auch Sex praktiziert werden darf. **Voyeure** gehen da gerne hin, um anderen beim Liebesspiel zuzuschauen und sich selbst dabei anzuregen.

Sie können sich auch alleine in eine Kabine setzen und dem **Strip-Girl** oder dem **Stripper** live zuzuschauen, aber das kostet alle paar Minuten ein paar Euros, wenn sich nämlich das Fenster wieder schließt. Dann müssen Sie Münzen nachwerfen. Hier dürfen Sie sich auch gerne **selbst befriedigen**. Oder schauen Sie mal in Ihr Anzeigenblatt: Da werden **Singles-Treffs** auf Sex-Basis angeboten. Geil sind private Amateur-Partys, nichts Professionelles, dafür aber haben Sie ein breites Experimentierfeld. Singles sind auf organisierten Sex-Treffen sehr begehrt, weil sie **experimentierfreudiger** als Paare agieren und eben spitz sind. Die beherrschen nicht die eingespielte

Paar-Nummer. Für einen Single ist Sex doch immer etwas sehr Spannendes: Er/sie weiß heute nicht, wen er/sie morgen vor der Flinte hat. Immer was Neues, Unbekanntes am Start. Die suchen das Abenteuer und haben Ideen, sind nicht langweilig in einer festen Beziehung. Deshalb sind Alleinstehende so begehrt für allerlei Partys, Treffs und private Haus-Events in Sachen Sex.

Oder gehen Sie im Urlaub alleine an den **FKK-Strand**. Da sind jede Menge Nackedeis, und wenn Sie ein paar Signale aussenden, werden Ihnen schon die richtigen Typen hinterherlaufen wie heiße Hunde. **Saunen** sind ebenfalls gute Möglichkeiten für Singles, neue Kontakte anzubahnen. Man sieht sofort,

was man bekommen kann, den ganzen Körper nämlich nackt. Mancher steht allerdings auch eher auf **Selbstbefriedigung** oder nutzt die **Masturbation** für den schnellen Quickie zwischendurch, um Dampf abzulassen. Ob Mann oder Frau, jeder kann hier zu seinem Höhepunkt kommen. Männer haben es da etwas einfacher, weil sie ihr „Spielzeug“ immer dabei haben und sich überall schnell befriedigen können. Frauen brauchen in der Regel einen Gegenstand wie Massagestab oder Banane, den sie sich einführen. Man kann in beiden Fällen aber auch einen guten Hand-Job ausprobieren.

Abgesehen davon ist es aber auch nützlich und interessant, sich hier

verschiedene Spielarten
anzuschauen und zu testen. Das **Internet** bietet eine ganze Bandbreite an Ideen zur Selbstbefriedigung vom Silikon-Mund zum Blasen über Gummipuppe bis zum Dildo oder Massagestab mit Noppen. Wer sowieso der Überzeugung ist, dass nur der Sex mit sich selbst der beste ist, findet sicher individuell die besten eigenen Wege. Es geht immer darum, **welchen Orgasmus** man liebt und wie man zu seinem Höhepunkt kommt. Natürlich entwickeln Menschen auch ganz unterschiedliche Techniken, die in keinem Lehrbuch stehen. Und bestimmte **Fetische** gibt es dabei auch: Der eine befriedigt sich angezogen am liebsten, die andere geht an verbotene

Orte und nutzt den Kitzel des Unerlaubten. Ob American Pie (Schwanz in den warmen Apfelstrudel/Teig) oder Wasserspiele mit dem Massage-Duschkopf an der Klitoris, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wer auf Selbstbefriedigung steht, findet für sie und ihn jede Menge an neuen Spielarten. Schauen Sie sich um. Es gibt auch sehr freizügige Diskussionsforen, wo Sie Bauklötze staunen, was da alles abgeht. Es gibt Männer in Dessous oder Pampers, Frauen in Latex – es gibt nichts, was es nicht gibt. Manche begnügen sich auch mit einem guten Porno. Alles ist erlaubt und jeder kommt unterschiedlich zu seinem Höhepunkt. Vor allem ist man

als Single eher in der Not, den Do it yourself- oder Handwerker-Job zu machen.

Sie können auch **andere Spielarten** wählen und sich von einer **Domina** vermöbeln lassen oder in ein **S&M-Studio** gehen: Sadismus und Masochismus sind die Stichworte. Entweder wollen Sie anderen Schmerzen zufügen oder Sie kriegen nur Ihren Kick, wenn Sie jemand traktiert. Man weiß beispielsweise, dass Chefs und Manager, die den ganzen Tag nur leiten und befehlen, sich gerne mal was von einer dominanten Dame sagen lassen und auch schon mal den angeleiteten Straßenköter spielen. Die brauchen dann die harte Hand mit Peitsche oder lassen sich ans

Andreaskreuz schnallen. Handschellen sind auch sehr beliebt beim Sex, jemandem absolut ausgeliefert zu sein. Fesselspiele, Bondage und dergleichen sind aber nicht ganz ungefährlich. Man muss wissen, auf wen und auf was man sich einlässt.

4. **Begleitung für gesellschaftliche Anlässe**. Singles kommen öfter mal in die Verlegenheit, für ein gesellschaftliches Ereignis wie Opernball eine passende Begleitung präsentieren zu müssen. Kein Problem. Es gibt Agenturen, die nur einen solchen Service anbieten und den passenden Typ in der Kartei haben – ohne weitergehende Absichten. Man wird zur Hochzeit des besten Kumpels eingeladen, muss in der Familie so tun

als sei man in festen Händen oder die Weihnachtsfeier in der Firma will man nicht solo bestreiten. Also sucht man sich eine Begleitung, die man natürlich auch kostenlos finden kann. Entweder haben Sie gerade eine Freundin oder suchen sich eine (siehe oben Singletreffs). Alleinstehende haben öfter dieses Problem. Vor allem mögen es Paare nicht, wenn jemand allein zu einer Einladung kommt. Da ist immer gleich der Eifersuchts-Gedanke mit im Spiel: Der Gast könnte ja ein Auge auf meine Partnerin oder meinen Partner werfen.

5. Für **Freizeitgestaltung**: Seine freie Zeit alleine zu verbringen, ist irgendwie blöd und langweilig. Am besten gestaltet man seine Freizeit mit

jemandem. Beispiel Joggen: Gehen Sie immer solo durch den Wald, fehlt Ihnen der Ansporn und Sie lassen den Lauf öfter mal ausfallen. Gegenseitig zieht man sich auch mit, wenn man mal einen Durchhänger hat. Steht die Bekannte vor der Tür, müssen Sie mit, Ausreden sind dann nicht erlaubt. Oder zum Tennis- oder Golfspielen brauchen Sie sowieso einen Mitspieler. Es wandert sich in Begleitung leichter und beim Bergsteigen sollten Sie schon aus Sicherheitsgründen jemanden mit dabei haben.

Es gibt so viele Fachzeitschriften für Jäger, Wanderer, Surfer, Golfer, Tennisspieler und so weiter, in denen Sie immer entsprechende Anzeigen finden: „Suche Begleiter fürs Segeln“.

Oder geben Sie selbst ein Inserat auf. Auch die Anzeigenblätter haben inzwischen große Rubriken „Freizeitgestaltung“. Denken Sie einmal nach, was Sie in Ihrer Freizeit gerne unternehmen würden. Lamentieren Sie nicht rum, sondern werden Sie endlich aktiv. Wonach ist Ihnen? Brauchen Sie unbedingt jemanden dafür? Dann suchen Sie schnell.

6. Für eine **feste Beziehung** mit **getrennten Wohnungen/** gemeinsamem Zusammenleben: Als Single kann man es sich **aussuchen**. Sie gehen eine feste Beziehung ein, ziehen zusammen oder behalten sich Ihre Unabhängigkeit. Sie müssen wissen, was Sie wollen und suchen. Mögen Sie Kinder oder nicht? Wenn

nein, dann schützen Sie sich. Seien Sie auch generell vorsichtig mit wechselnden Kontakten. Erst wenn Sie fest zusammen sind und sich gesundheitlich sicher sein können, dass Ihr Partner/Ihre Partnerin clean ist und nicht doch durch mit anderen ungeschützten Geschlechtsverkehr hatte, können Sie ungeschützten Sex wagen. In Zeiten von Aids und Hepatitis sollte man gerade als Single besonders vorsichtig vorgehen, weil man ja auch oft wechselnde Kontakte hat. Gehen Sie in Urlaub mit Sex-Absichten, sprechen Sie offen mit Ihrem Arzt darüber und lassen sich eventuell gegen Hepatitis impfen. Das Lebensmodell des Alleinseins ist es doch, Spaß mit Unabhängigkeit zu

verbinden. Sie können Beziehungen eingehen, aber die sind nicht unbedingt auf Lebenszeit angelegt. Singles haben mal den Partner oder mal die Partnerin. Denn man behält ja seine Unabhängigkeit.

Wenn Ihnen Ihr Single-Leben wichtig ist, versprechen Sie nichts und gehen keine Verpflichtungen ein. Leben Sie nach dem Motto: Wir genießen jeden Tag so lange es passt. Wenn es nicht mehr geht, dann trennen sich unsere Wege ohne Groll und Stress. Gehen Sie dagegen eine feste Beziehung ein, verpflichten Sie sich auch wieder. Erfahrungsgemäß lieben notorische Singles ihre Freiheit und Unabhängigkeit. Realisieren Sie das bitte, selbst wenn Sie Ihre Traumfrau oder Ihren Traumprinzen finden. Alles andere

bereitet Ihnen nur Probleme. Man kann ja auch mit seiner Traumfrau bei getrennten Wohnungen zusammenleben. Und noch eins: Lassen Sie sich das alles vorsichtig entwickeln. Nichts muss voreilig überstürzt werden. Aus dem Singledasein kann sich später immer noch etwas anderes ergeben. Aber es muss ja nicht gleich entschieden werden. Eine Beziehung gehen Paare ja auch nicht Hals über Kopf ein. Und wenn Single auf Single trifft, ist man sowieso abgeklärter, cooler und nicht mehr in Torschlusspanik. Singles haben Lebenserfahrung, meist schon Beziehungen hinter sich und kennen also beide Seiten – Beziehung und Alleinsein. Singles denken sowieso eher in Projekten, also bleiben Sie immer

gelassen. Viele Singles haben leider auch Angst vor Bindung.

7. Für **Party**: Singles können es sich leisten, quasi den Partyhengst oder die Partymaus zu spielen. Paare müssen meist zusammen losziehen und haben keine andere Wahl. Nehmen Sie die beste Freundin oder den besten Freund mit und feiern, tanzen, trinken, haben Ihren Spaß. Gehen Sie heute mit dem aus und morgen mit einer anderen. Sie haben die freie Wahl und Sie sind in der vortrefflichen Lage, mit Ina ins Theater, mit Ramona in die Disco und Chantal zur Karnevalsparty zu gehen – oder mit René abzufeiern, mit Guido einen Wochenendtrip zu unternehmen und mit Alex ins Museum zu gehen. Sie kennen doch Ihre Typen, also können

Sie sich für jeden Event die treffende Begleitung aussuchen. Vor allem sind solche Gelegenheiten unverbindlich. Spaß steht im Vordergrund. Machen Sie das Beste draus.

- 8.** Fürs **Kochen**: Manche Leute kochen für ihr Leben gerne und suchen dazu ideale Gelegenheits-Partner. Im Fernsehen gibt es eine Amateur-Koch-Show eines älteren Ehepaars, die sehr gut ankommt. Sie kochen gemeinsam Mutters alte Rezepte nach und dazu noch regional unterschiedliche Küche. Weniger die Rezepte machen die Show so einzigartig, sondern viel interessanter ist das Zusammenspiel der Beiden. Sie necken sich, unterstützen sich gegenseitig, kochen jedes Gericht gemeinsam, einer gibt

den Ton an und am Ende prostern sie sich zu und essen ihre vorzüglichen Gerichte selbst. Nehmen Sie sich ein Beispiel daran und arrangieren Sie Ähnliches. Suchen Sie sich passende Koch-Kumpane und verteilen die Rollen ein wenig. Beim Kochen kommt man sich ganz gut näher. Hier gibt es einige sehr gute Tipps: [222 geniale Lifehacks und raffinierte Rezepte](#)

Oder laden Sie gleich mehrere ein und bekochen die Runde. Es gibt sogar entsprechende TV-Formate. Meist ist es eine Gruppe von sechs bis zehn Leuten, und man zieht reihum und lässt sich jeweils von einem Gastgeber/einer Gastgeberin verwöhnen. Hinterher bewertet die Runde Vorspeisen, Hauptgericht und Nachtisch sowie die

Dekoration, das Arrangement. Entweder machen Sie etwas zusammen mit jemandem oder Sie zaubern Ihre Kochkünste einer ganzen Gruppe auf den Tisch. Der Lohn des Tüchtigen ist dann der Applaus. Sie können etwas Ausgefallenes wagen, aber Vorsicht: Nicht jedem ist nach Ziegenmilch-Parfait oder Steinbeißerfilet auf japanische Art. Bleiben Sie bodenständig und verwöhnen Sie Ihre Gäste. Aufregend ist es auch, mit jemandem ein exquisites Gourmetmenü zu zaubern, wobei jeder seine eigene Note einbringt: Einer zaubert die Vorspeise, der andere das Hauptgericht und zusammen gibt es eine tolle Komposition. Hier noch einmal ein

Tipps meinerseits: 222 geniale
Lifhacks und raffinierte Rezepte

- 9.** Fürs **Tanzen**: Sie tanzen gerne und Ihnen fehlt ein Partner/eine Partnerin? Kein Problem. Fragen Sie die Tanzschule nach speziellen Kursen für Singles. Es muss aber nicht gleich ein Tanzkurs sein. Sie wollen nur öfter mal tanzen gehen? Auch gut. Es gibt so viele Tanz-Veranstaltungen. Jetzt brauchen Sie nur noch eine Partnerin oder einen Partner. Entweder gehen Sie gleich zu einer solchen Party, Ü-30 (= über 30 Jahre) beispielsweise, oder Sie schauen mal unter den Inseraten in Ihrem Anzeigenblatt oder eBay Kleinanzeigen. Unter Freizeitgestaltung suchen immer Männlein wie Weiblein eine Begleitung zum Tanzen. Oder

melden Sie sich in einer Tanzsportgruppe an. Was meinen Sie, wie viele neue Kontakte Sie hier knüpfen können! Wer gerne tanzt, kann hier auf regelmäßigen Treffen immer neue Leute kennenlernen.

10. Fürs Singen/Musizieren: Singen Sie gerne? Das ist gut, denn Musik macht lustig, ist gesund und heilt sogar Krankheiten. Singen ist eine wahre Wunderwaffe. Sprechen Sie mal mit Chormitgliedern. Wenn die von einem Proben-Abend wiederkommen, sind sie ganz andere Menschen, fröhlich, gut gelaunt und völlig relaxt. Singen sorgt auch immer für Gemeinschaft. Sie lernen verschiedene neue Leute kennen. Achten Sie darauf, in einem gemischten Chor mitzumachen. Denn sonst wären

Sie ja immer nur unter Männern oder Frauen. Leider lässt die Leidenschaft zu singen immer mehr nach, so dass Chöre ohnehin dazu übergehen, sich zusammenzulegen. Es muss nicht ein klassischer Chor sein. Machen Sie in einer Band mit. Sie müssen nicht singen. Auch ein Instrument zu spielen macht Spaß und bringt Ihnen neue Kontakte. Z.B. **Gitarre spielen lernen** oder **Klavier spielen lernen**. Das sind nur Beispiele, Sie müssen natürlich nicht einsam zu Hause am Klavier klimpern.

11. Reisen: Single-Reisen sind mittlerweile Standard – ob Schiff, Abenteuer oder Strand- und Cluburlaub. Solche Reisen für Alleinstehende bezeichnen manche Touristikexperten sogar als

Kontaktschuppen. Es gibt auch vorher gut geplante Trips: Menschen suchen sich gezielt Begleitung für zwei oder drei Wochen. Doch spannend wird es, wenn ein Ozeanriese in See sticht und 1000 oder 2000 Singles sind an Bord. Da fängt dann das große Cruisen gleich in zweifachem Sinn: mit dem Schiff fahren und einen Sexualpartner suchen. Wer auf ein Single-Schiff geht, hat zahlreiche Möglichkeiten, neue Bekanntschaften zu machen. Und es muss ja nicht bei einer bleiben.

Aber Vorsicht: So ein Schiff ist zwar groß, aber doch überschaubar. Wenn Sie das Bäumchen-wechsel-dich-Spiel starten, dann passen Sie auf, dass Sie nicht dem Bett-Hupferl der letzten Nacht mit einer neuen Flamme im Arm

über den Weg laufen. Dann könnte es zu einer Szene kommen und die nächsten 14 Tage ist man ja auf dem Schiff eingeschlossen. Reisen eignen sich schon deswegen zur Anbahnung von neuen Bekanntschaften, weil man ja in einer ganz anderen Stimmung ist, nämlich auf Entspannung getrimmt. Sie wollen Spaß haben, etwas unternehmen, vielleicht auf dem Kamel durch die Wüste reiten, mit dem Jet-Boot über die Wellen düsen oder auf den Skiern die Buckelpiste hinunter sprinten. Sie wollen sich erholen und auch sexuelle Erlebnisse genießen, Party machen und vergnügt sein. Wenn Sie keine neuen Leute treffen wollten, würden Sie ja ganz woanders hingehen – etwa in die einsame Berghütte oder

auf eine unbewohnte Insel. Urlaub ist für Singles Erholung und Erlebnis.

12. Berufe: Es gibt Berufe, wie oben bereits erwähnt, die Alleinsein eher wahrscheinlich machen und die auch für Singles prädestiniert sind. Arbeitswütige Workaholics, Stewardessen oder Flugbegleiter, Reisebürokaufleute, Reiseleiter für anspruchsvolle und mehrwöchige Bildungsreisen, Auslandskorrespondenten, Fremdsprachen-Sekretärinnen und so weiter. Es ist immer eine Einstellungssache: Will ich lieber Karriere oder Familie, Beziehung oder Singleleben? Wer sowieso seine Freiheit liebt und sich nicht binden möchte, wählt von Natur aus auch einen Beruf, der dem entspricht. Die Stewardess lebt quasi aus dem Koffer: heute New

York, nächste Woche Singapur. Oder nehmen Sie den Reiseleiter für lange Bildungstrips, den Fernfahrer, der wochenlang quer durch Europa unterwegs ist, den Auslandskorrespondenten, der oft jahrelang aus Peking oder Sao Paulo berichtet, den Diplomaten, der ständig seine Zelte irgendwo in der Welt neu aufschlägt. Das ist alles nichts für Beziehung. Da bräuchte man schon einen sehr verständnisvollen Partner, der das alles mitmacht. Und Zusammenleben über die Ferne funktioniert nur bedingt/sehr selten. Dafür müssten Sie schon viel Vertrauen mitbringen. Ja, es gibt sie wirklich, die typischen Single-Berufe. Auch die

Stewardess hat dabei ihren Spaß oder der animateur im Cluburlaub.

13. Spiele: Sie stehen als Single auf Spiele – ob Poker, Schach, Skat oder Rommee? Zunächst einmal schauen Sie, wo in Ihrer Umgebung derartige Runden oder Clubs bereits existieren. Vielleicht wollen Sie sich aber auch nicht den starren Regeln eines Spielbetriebs mit Wettkämpfen und Meisterschaften unterwerfen. Dann such Sie gezielt nach Einzelpersonen, die hin und wieder ein Spielchen wagen wollen. Verabreden Sie sich, wann Sie Lust dazu haben. Entweder blättern Sie mal in Ihrem Anzeigenblatt oder fragen Ihren Händler, der solche Spiele verkauft. Manchmal finden sich auch Hinweise an Schwarzen Brettern in

Supermärkten oder Volkshochschulen. Oft haben auch Bekannte einen Tipp oder fragen Sie bei Sozialverbänden nach, die Senioren- und andere Treffs organisieren. Gehen Sie in Altenheime oder geben selbst eine Anzeige auf: „Suche Spielpartner für Schach/Doppelkopf oder zum Pokern.“

14. Diskussionsrunden: Sie diskutieren gerne über Politik oder Gott und die Welt? Dazu brauchen Sie gute Partner. Die Volkshochschulen sind Ihr erster Anlaufpunkt. Holen Sie sich bei Ihrer Gemeinde das aktuelle Programm und blättern mal im Katalog. Finden Sie nichts Passendes, dann schlagen Sie Ihrer VHS doch mal etwas fürs nächste Semester vor. Bieten Sie sich als kompetenten Leiter einer solchen

neuen Runde an. Das belebt jedes neue Programm. Auch hier können Sie wieder selbst eine Anzeige aufgeben und Mit-Diskutanten suchen. Man muss aber heutzutage gar nicht mehr offline diskutieren. Mittlerweile gibt es mehr Diskussionsforen im Internet als klassische Face-to-Face-Events.

So genannte Fragen/Antworten-Foren sind besonders beliebt. Hier wird über alles diskutiert, und Sie können sogar Ihr eigenes Thema eröffnen. Der Unterschied ist natürlich, dass man im World Wide Web meist anonym diskutiert und dann gehörig Dampf ablassen kann – bis hin zur Beleidigung von anderen. Das muss man ertragen können, wenn andere einen öffentlich

kritisieren. Die Anonymität verleitet leider auch manchmal zu sehr bösen Beschimpfungen, was in einer realen Runde so leicht nicht passieren würde. Man weiß auch nicht, welche Typen sich da tummeln – es kommt aufs Thema an. Suchen Sie möglichst unverfängliche Themen, über die Sie gerne diskutieren möchten wie aktuelle Politik, internationale Finanzthemen, Geldanlage, Modetrends, Musik, Kultur und so weiter. So finden Sie als Single immer passende Partner.

15. Nähen, Stricken, Häkeln: Alleine stricken finden Sie langweilig? Richtig! Stricken, häkeln, nähen in Gemeinschaft ist doch viel interessanter und abwechslungsreicher als allein vor sich hin zu basteln. Man

kann nebenbei quatschen und sich über Strickmuster oder Pullover austauschen. Es gibt die unterschiedlichsten Modelle und tollsten Ideen, auf die man alleine nie kommen würde. Der gegenseitige Austausch belebt und bringt Variationen in das eigene Programm. Sie nähen ja sonst immer die gleichbiedereren Kostüme. In Gemeinschaft lernen Sie andere kennen, und heute stricken und nähen nicht nur Frauen, sondern auch schon Männer, weil die nämlich eine eindeutig-zweideutige Absicht damit verbinden. Die gehen bewusst zu solchen Kaffeekränzchen, um Kontakte zum anderen Geschlecht zu knüpfen.

16. Bildung, Sprachkurs, Kultur: Es gibt Frauen und Männer, die spät noch eine

fremde Sprache erlernt haben. Mütter, die ihre Kinder großgezogen haben, oder Manager nach ihrem erfüllten Berufsleben suchen neue Herausforderungen oder wollen verreisen und brauchen dafür zusätzliche Sprachkenntnisse. Bildung ist immer gut. Wer aufhört, sich weiterzubilden, fängt an, sich selbst aufzugeben. Man ist heutzutage nie fertig, sondern entwickelt sich immer weiter. Und mal Hand aufs Herz: Allein sich weiterzubilden, auf Entdeckung zu gehen, Kultur zu erleben ist doch langweilig. Ergo sucht man sich den entsprechenden Partner oder die Partnerin dafür. Den/die findet man bei den Kursen, Reiseveranstaltern oder kulturellen Events. Man kann auch im

hohen Alter noch in Sachen Internet oder Computer dazulernen. Es gibt maßgeschneiderte Angebote. Aber auch Singles im besten Alter bilden sich weiter, interessieren sich für Kultur und lernen fremde Sprachen. Das sind übrigens auch ganz gute Gelegenheiten, neue Bekanntschaften zu knüpfen. Ganz clevere Alleinstehende verbinden hier das Nützliche mit dem Angenehmen. Einige Anbieter spezialisieren sich sogar auf nur Single-Offerten.

17. Oper, Operette, Konzert: Ins Konzert geht man am besten nicht alleine. Wie aber findet man die passende Begleitung. Entweder kauft man gleich zwei Karten – in der Hoffnung, irgendwo bei einem Single-Treff, im

Büro oder der Nachbarschaft jemandem eine entsprechende Offerte machen zu können, oder aber gezielt nach einer entsprechenden Begleitung zu suchen. Sinnvoll wäre es natürlich, auf eine gleiche Interessenlage zu stoßen, damit Sie sich auch beim Besuch von Oper oder Operette was zu sagen haben und nicht nur teilnahmslos nebeneinander sitzen. „Suche Begleitung für Oper“ findet man immer öfter im Kleinanzeigenteil der Tageszeitung unter der Rubrik Freizeitgestaltung. Aber auch an den Theaterkassen oder in den Ticketbörsen hängen solche Angebote aus. Schauen Sie sich um, damit Sie nicht allein in der ersten Reihe sitzen. Singles müssen nicht allein Kultur erleben, ganz im Gegenteil:

Sie dürfen sich sogar aussuchen, mit wem sie es genießen und müssen nicht immer mit demselben Partner/derselben Partnerin losziehen. Das ist doch echt spannend.

18. Kino: Suchen Sie sich doch als Single die Begleitung aus, die zum Film passt. Für etwas Romantisches vielleicht Lisa, für Action dann eher Larissa und zum Agenten-Thriller nehmen Sie René mit. Dann wird's nie langweilig und Sie haben immer den Passenden oder die Passende an Ihrer Seite. Das macht Kino doch erst packend, Popcorn und Drink mit jemandem zu teilen, der zum Kinofilm passt. Sie haben sich etwas zu sagen und genießen den Streifen in vollen Zügen. Singles sind hier wirklich zu beneiden.

19. Festivals: Oder nehmen Sie ein Open Air-Festival. Mit jedem können Sie da nicht hingehen. Doch für Sie besteht ja die freie Wahl. Sie wollen Spaß und gute Laune, dann suchen Sie sich den Partner, der ähnlich gestrickt ist. Denn Festival-Typen müssen Outdoor-Fähigkeiten besitzen und auch schon mal sturm- und wetterfest sein, unter freiem Himmel in dichtem Gedränge das Feeling lieben. Oder nehmen Sie doch gleich eine ganze Clique mit. Auf einem Festival alleine zu sein ist doch blöd. Als Single möchten Sie doch nicht das Mauerblümchen spielen – ausgerechnet auf einem Festival. Sie haben die breite Palette aller möglichen Ereignisse, die Sie sich aussuchen können. Ob Stadtfest oder

Popveranstaltung, Sportveranstaltung oder Freilichtbühne – greifen Sie nur zu. Als Paar wären Sie gebunden, als Single sind Sie es nicht. Oder könnten Sie sich etwa vorstellen, zur Karnevalssitzung alleine hinzugehen? Na also, da geht doch was.

20. Ausstellungen, Messen: Vielleicht lieben Sie ja auch Ausstellungen oder Messen. Ob Kunst oder Möbel, Antikes oder Modernes, jeder hat einen anderen Geschmack. Andrea mag Klassik, Julia eher Video-Installationen, Kai die Fotografie und Lars vielleicht die Sex-Messe – also nur zu, ein Anruf und schon haben Sie jemanden mit im Boot. Das Singleleben macht es möglich, sich genau die Begleitung auszusuchen, die zum Event passt. Caravan und

Motorsport, Camping und Outdoor, Buchmesse und Industrieschau - es gibt so unterschiedliche Interessenlagen und aufregende Events. Alleinstehend haben Sie die freie Wahl und müssen auf niemanden Rücksicht nehmen.

21. Esoterik: Astrologie, Okkultismus, Spiritismus, Medium, Materialismus, sakral-transzendenter Bereich, Freimaurertum, Anthroposophie, Magie, Tarot, Psychologie, Meditation oder was man sonst noch alles hier zusammenfassen will: Wer darauf steht und sich diese Welt näher erschließen will, sucht sich am besten jemanden, mit dem er es zusammen ausleben kann. Denn Esoterik für sich allein genommen ist wenig prickelnd. Esoterik

lebt von der Gemeinschaft und von der Geselligkeit mit Gleichgesinnten. Esoterik-Singles suchen sich das passende Gegenstück und frönen ihrer Leidenschaft in Diskussionen und Gemeinsamkeit. Es gibt überall solche Zirkel. Das kann sich auf Lebensgewohnheiten oder Essen beziehen, auf Diskussionsrunden oder Erziehungsfragen, ja selbst auf Kleidung und Trends. Deshalb liegt es auch nahe, dass Singles mit dieser Ader immer auch Kontakte finden und sogar Partner, mit denen Sie diesen Weg gemeinsam gehen, ohne gleich zusammenleben zu müssen. Sie empfinden es sogar als bereichernd, sich regelmäßig zu treffen und eben

nicht gemeinsam Haus und Hof zu teilen.

22. Entspannung: Sie können alleine partout nicht entspannen? Dann suchen Sie sich jemanden oder am besten gleich eine ganze Gruppe. Auch hier können die Volkshochschulen erste Anlaufstelle sein. Ob Autogenes Training oder Yoga und andere fernöstliche Techniken, Sie müssen unter Umständen erst einmal testen, worauf Sie am besten anspringen. Es gibt Vereine und Einzelanbieter, die solche Kurse im Programm haben. Am einfachsten ist die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Die beherrscht jeder schnell. Ob sie allerdings die Methode Ihrer Wahl ist, müssen Sie ausprobieren. Sie basiert

auf dem Prinzip der Anspannung und Entspannung. Sie können Jacobsen in allen Lebens- und Arbeitslagen anwenden. Immer wenn Sie Stress verspüren, spannen Sie bestimmte Körpermuskeln – vom Kopf bis zum Fuß – an, so zum Beispiel: Ballen Sie Ihre Hände ganz feste zu Fäusten und halten diese Anspannung ein paar Sekunden lang. Dann lassen Sie los und spüren den Energiefluss in Ihrem Körper. In zehn bis fünfzehn Minuten werden Sie meistens Ihren momentanen Stress los. Legen Sie die Stirn in Falten, krallen Sie die Zehen in den Boden, spannen Sie Ihren Mund, die Augen oder Arme und Beine – und immer schön loslassen. Am besten geht das in einer Gruppe unter Anleitung

eines „Vorturners“, der mit sonorer Stimme die einzelnen Übungen ansagt. Sie schließen am besten die Augen, um sich ganz auf An- und Entspannung zu konzentrieren. Am besten ist ein ruhiger Raum. Sie können das auch allein hinterm Schreibtisch oder auf der Toilette probieren, am besten im Sitzen. So dürfen Sie als Single sogar über Entspannung neue Kontakte knüpfen – vielleicht geht da ja etwas mehr?

23. Sauna: Sauna macht am besten in Gesellschaft Spaß, und die sollte auch noch gemischt sein. Dann sehen Sie doch gleich, mit wem Sie sich auch nach dem Saunieren treffen können. Gehen Sie als Single also öfter mal in die gemischte Sauna um die Ecke. Und danach verabreden Sie sich zum Date.

So baggern Sie heute als Single, ohne sich fest zu binden – just for fun. Man kann einen Blindflug starten und einfach mal hingehen oder sich mit jemandem gezielt zum Schwitzen verabreden. Vielleicht haben Sie eine nette Kollegin oder Kollegen und fühlen mal auf den Zahn, wie denn so die Interessenlage ist. Finden Sie heraus, ob Ihr Gegenüber einem gepflegten Abschwitzen nicht abgeneigt ist und dann laden Sie einfach mal ein. Gehen Sie zusammen in die Schwitzbude. Am besten ist die Sauna, die gleich verschiedene abwechslungsreiche Möglichkeiten anbietet wie Dampfsauna, finnische Sauna oder Trockensauna mit Tannenzweigen ausgelegt. Fragen Sie auch nach unterschiedlichen Aufgüssen

durch erfahrene Saunameister. Diese machen nämlich Saunieren zu einem aufregenden Event, indem sie Ihnen die heiße Luft mit einem Badelaken um die Ohren wedeln, Früchte und Eiswürfel dabei haben, sowie Aufgüsse mit ätherischen Ölen zum Inhalieren servieren. Nicht 08/15-Sauna, sondern als Erlebnis bitte.

24. Schwimmen: Schwimmen allein ist wie Waldlauf allein – macht einfach keinen Spaß. Suchen Sie sich Mit-Schwimmer/innen aus. Das hat zwei Gründe: Erstens stacheln Sie sich gegenseitig an und zweitens finden Sie keinen Grund, den Sport mal wieder aussetzen zu lassen. Und obendrein als Single wollen Sie doch Gemeinschaft üben und nicht ständig alleine vor sich

hin werkeln. Und beim Schwimmen sehen Sie auch noch ein bisschen mehr von der Figur. Wie aber finden Sie Begleitung zum Planschen? Richtig: Fragen Sie auf der Arbeit, in der Nachbarschaft, in der Bar, beim Tanzen – oder gehen Sie dahin, wo sportliche Singles sich aufhalten: in die Mucki-Bude oder zum Lauftreff. Baggern Sie doch mal auf dem Elternabend, wo Sie als Lehrer doch immer auch auf Alleinerziehende treffen. Ganz clever: Bieten Sie für gestresste Eltern Entspannung in Form von Schwimmen an. Das schafft ganz nebenbei zu den Kontakten auch Reibereien ab. Ist das nicht clever gedacht?

25. Glauben, Theologie: Sind Sie tiefgläubig und suchen das Gegenstück?

Gehen Sie regelmäßig in die Kirche? Dann ist das doch die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen. Denn oft wird nach dem Gottesdienst auch ein Kaffeekränzchen angeboten, ein Frühstück oder eine Diskussionsrunde. Gehen Sie nicht gleich nach Hause, sondern nutzen Sie diese Möglichkeiten, um mit Gleichgesinnten ins Gespräch zu kommen. Als Single wollen Sie doch mit Ihren Glaubensfragen nicht alleine sein. In Gemeinschaft diskutiert man Fragen und quälende Zweifel aus wie etwa: Welchen Stellenwert hat Kirche, Glaube und Theologie heute noch, wie passen sie sich der Moderne an – und: Welche Werte gelten heute noch für Christen, wie sind abendländische Traditionen noch zu betrachten im

Spannungsfeld zwischen den Religionen?
Das sind alles brennende Themen, über die diskutiert werden muss. Sie wollen doch das alles nicht in Ihrer Brust allein mit sich ausmachen. Sie suchen andere Meinungen, weil eben Ihre Fragen bisher unbeantwortet geblieben sind. Natürlich brauchen Sie dafür nicht unbedingt den streng kirchlichen Raum. Es gibt solche Themenrunden in der VHS und bei anderen Anbietern auch. Wichtig ist: Als Single sind Sie häufig allein damit, in der Familie haben Sie Ansprechpartner mit Ihren Kindern oder Ihrem Partner/Ihrer Partnerin.

26. Tiere: Sie lieben Tiere und suchen Kontakte, weil Sie nicht ständig mit Bello, Wuffi oder Mieze allein sein möchten? Nichts ist einfacher, als mit

Hund und Katze neue Bekanntschaften zu knüpfen. Nicht umsonst sagt man, Tiere und Kinder sind die Kuppler schlechthin. Denn über das Tier oder Kind lernt man neue Leute kennen. „Ach wie süß ist denn der Kleine“, und schon schaut die Nachbarin in den Kinderwagen. Wollen Sie als Single neue Bekanntschaften schließen, schaffen Sie sich doch einen Hund an. „Ja, wie heißt er denn, wie alt ist er, welche Rasse genau?“ Schon sind Sie im Gespräch – nicht nur über das liebe Tier. Man verabredet sich zum gemeinsamen Gassi-Gehen, im Hundewald oder auf der Hundewiese. Und ganz nebenbei findet man so auch einen Hundesitter, wenn man mal dringend in der Verlegenheit ist, eine

Betreuung für seinen lieben Vierbeiner zu suchen. Als Single sind Sie auch ziemlich alleine mit Ihren Problemen. Ist der Hund mal krank oder hat andere Probleme, können Sie sich mit anderen darüber austauschen und gute Ratschläge abgreifen. Sie gehen in die Hundeschule und treffen automatisch auf andere Hundehalter mit gleicher Interessenlage. Sie haben dabei schon mal eine große Gemeinsamkeit, und das ist auch gut so. Andere Singles haben das schon mal nicht und müssen erst mal mühsam Schnittmengen auskundschaften. Über diese Kontakte arbeiten Sie sich weiter ran – vielleicht sogar zu regelmäßigen Treffen.

27. Investment, _____ Geldanlage, Immobilien, Gold: Natürlich können

Sie zu Ihrem Banker um die Ecke gehen und sich dort Ratschläge holen. Die besten Tipps bekommen Sie jedoch unter der Hand von Gleichgesinnten. Insider-Informationen unter gleichgesinnten Singles sind die beste Bank. Stellen Sie sich das mal praktisch vor: Sie verbinden gemeinsam zwei Dinge: Sie sind Alleinstehend und suchen gemeinsam danach, Ihr Geld möglichst gewinnbringend anzulegen, ohne dass jemand auf Provisionen schießt. Was gibt es Besseres? Das ist ehrlich und fair, Sie zahlen nicht drauf und machen keinen schlechten Schnitt. Es geht hier einfach nur um das Weiterreichen von Tipps und Tricks, vielleicht sogar noch um Steuerersparnis. Denn gerade Singles

haben ja immer auch das Problem, dass sie als Einzelpersonen zu viel Steuern bezahlen. Sie haben also gemeinsame Schnittmengen. Als Singles schaffen Sie somit Win-Win-Situationen. Nutzen Sie das, denn es bringt bares Geld.

28. Geschäft, Imbiss, Restaurant, Bar, Kneipe: Wenn zwei sich treffen, um ein gemeinsames Geschäft zu eröffnen, ist das Risiko verteilt. Und sie ergänzen sich in ihrem Potenzial. Der eine bringt die Ideen ein, die andere kaufmännische Cleverness. Als Singles-Team im Business sind Sie unschlagbar. Aber beachten Sie bitte eines: Geschäftsleute und Freundschaft geht kaum zusammen. Fangen Sie keine Beziehung an, denn irgendwann

schneidet sich etwas. Treffen Sie klare Absprachen. Ich hatte mal einen sehr guten Freund, der mein Geschäftspartner wurde. Am Ende siegte doch immer das Business, und ich habe meinen Kumpel auch später gut verstanden. Wenn der nämlich aus Freundschaft und Nettigkeit auf seinen Gewinn verzichtet hätte, wäre er irgendwann pleite gegangen und hätte die Arbeitsplätze seiner Beschäftigten gefährdet. Also entweder Freundschaft oder Business, beides geht nur schwer. Denken Sie immer daran. Dennoch ist ein neues Business natürlich stabiler, wenn es auf mehreren Füßen steht. Als Einzelkämpfer hat man es da schon viel schwerer. Wenn sich also zwei Singles zusammentun, um etwas Gemeinsames

aufzubauen, kann der Ansatz nur gut sein. Wenn Sie also eine Geschäftsidee haben, suchen Sie sich einen Partner, denn so sind Sie stärker und erfolgreicher.

29. Märkte, Flohmärkte: Allein auf einem Flohmarkt Waren zu verkaufen, ist doch nicht nur langweilig, sondern auch wenig lukrativ. Sie brauchen Mitstreiter – allein schon wegen der Kontrolle. Wird Ihr Stand nämlich von Interessenten überrannt, verlieren Sie leicht auch den Überblick. Schnäppchen anzubieten, verlangt Ihnen den vollen Einsatz ab. Und zu Zweit macht es mehr Spaß – vor allem auch, weil Sie ja unterschiedliche Fähigkeiten haben. Der Eine ist der Fachmann und kann die Artikel gut erläutern, und der

Andere ist der clevere Verkäufer und haut den besten Preis raus. Ob Flohmarkt oder Wochenmarkt, Antiquitäten oder Textilien, Gemüse oder Käse – zu Zweit klappt´s besser. Sie verdienen mehr und sind jeder für sich erfolgreicher. Ergänzen Sie sich als Single und bringen Ihr Business richtig fein raus. Dann können Sie sich selbst auch mehr leisten, beispielsweise schöne Reisen oder ein schickes Auto.

30. Geld verdienen im Internet: Das Internet ist die moderne Goldader. Hier können Sie richtig absahnen und es zu Reichtum bringen. Wer es gut anpackt, ist fein raus und kann sich alles das leisten, wovon er immer schon geträumt hat. Unabhängigkeit, Wohlstand, frei von nervigen Chefs und

langen Anfahrten zum Arbeitsplatz – werden Sie doch Ihr eigener Boss, und das gleich zu Zweit. Tun Sie sich mit einem anderen Single zusammen und ergänzen sich im Internet-Business optimal. Der Eine hat die Produkte, der Andere das Marketing. Denn ohne richtige Werbung geht es auch im World Wide Web nichts. Verkaufen Sie zum Beispiel in einem cleveren Online-Shop digitale Güter wie eBooks, Fotos oder Videos. Warum? Sie produzieren einmal und verkaufen ein eBook hundert- oder tausendfach als Kopie. Sie haben also geringe Produktionskosten, keine Lagerkosten und null Versand, denn digitale Produkte verschicken Sie als Datei per Email-Anhang. Auch ersparen Sie sich

den lästigen Kontakt mit Kunden und das Geld ist gleich auf Ihrem Konto. Einfacher geht es doch nicht!

Ihr Single-Partner kümmert sich um den Absatz, indem er/sie Ihre Produkte gut vermarktet. Am besten gehen Sie gleich mit mehreren Produkten gleichzeitig an den Start. So können Sie mehrfach verdienen und teilen sich mit Ihrem Partner den Gewinn. Clevere Internet-Marketer verdienen so zehntausende Euros im Monat. Endlich erfüllen Sie sich lang gehegte Träume vom eigenen Haus, Ihrem Super-Flitzer oder gar von der Traumfrau. Sie können sogar da arbeiten, wo andere Urlaub machen. Denn das Internetgeschäft erledigen Sie in der Hängematte unter Palmen in der

Karibik oder Südsee. Sie brauchen nur einen Laptop und Internetanschluss.

Wichtig ist, dass Sie dabei einen verlässlichen Partner finden. Sie brauchen jemanden, der ähnlich gestrickt ist wie Sie, einen Menschen mit dem Willen zum Erfolg und auch Arbeitseinsatz. Denn Ihre Zeit ist Ihr Kapital. Sie brauchen nicht viel Geld zur Investition – wie gesagt vor allem Ihre Zeit. Starten Sie erst mal nebenbei, und wenn Sie Erfolg haben, hängen Sie Ihren eigentlichen Job an den Nagel. Sie wollten doch immer schon mal Ihrem lästigen Chef die Kündigung auf den Tisch knallen. Hier haben Sie die Chance dazu.

31. Selbsthilfegruppen, Foren, Blogs:

Sie haben als Single ein Problem, sagen wir Einsamkeit oder Depressionen? Am besten diskutieren Sie das zunächst in Selbsthilfegruppe, wo Gleichgesinnte ihre Erfahrungen austauschen und sich so gegenseitig helfen. Kennen Sie zufällig Singles mit ähnlichen Schwierigkeiten? Dann nehmen Sie die gleich mit. Aber auch alleine können Sie dorthin gehen und sich mit ähnlich gelagerten Kandidaten besprechen. Meist leitet ein erfahrener Psychologe solche Gesprächskreise und stößt die Diskussionen an oder lenkt sie in eine vorteilhafte Richtung. Denn Ihnen soll ja geholfen werden. Jeder hat seine eigenen Erfahrungen mit Depressionen, Alkoholproblemen oder Ängsten, und

man kann nur davon lernen. Als Single sind Sie nämlich oft ganz einsam und allein mit Ihren Schwierigkeiten. Das verschlimmert aber nur noch Ihren Zustand. Ob Übergewicht oder Magersucht, Drogen oder Nikotin, Finanzprobleme oder Minderwertigkeits-Komplexe – für alles gibt Selbsthilfegruppen oder Foren und Blogs. Sie können auch neue Gruppen eröffnen und Mitstreiter suchen, ob im Internet oder offline.

Oft finden Sie im Kleinanzeigenteil der Tageszeitung solche Anzeigen wie „Suche Teilnehmer für Selbsthilfegruppe Magersucht“ – oder: „Wo finde ich eine Selbsthilfegruppe für Alkoholiker?“. Sie können zu jedem Thema neue Foren und Blogs eröffnen.

Leben Sie in Gemeinschaft oder als Paare, haben Sie natürliche Gesprächspartner, als Single erst mal nicht. Aber kein Problem: Andere werden Ihnen dankbar sein, wenn Sie Fragen wie „Wer kennt sich aus mit Akne?“ – oder: „Wo kauft man am besten Gold?“ – oder: „Wie gehen Sie mit pubertierenden Kindern um?“ aufwerfen. Es gibt nichts, was es nicht gibt und diskutiert werden könnte. Trauen Sie sich, denn heutzutage müssen Sie auch als Single nicht mehr allein mit Ihrem Problem bleiben. Natürlich werden die diversen Themen auch kontrovers diskutiert, aber meist bleiben Sie ja anonym, selbst in einer Gruppe müssen Sie nicht die Hose voll runterlassen. Keiner kennt Ihren vollen

Namen, keiner weiß, wo Sie wohnen.
Nichts muss, aber alles geht – wie Sie
wollen.

32. Communities, Social Network: Man muss mit seinen Interessen nicht allein bleiben. Ob Briefmarkensammler oder Segelflieger, Jäger oder Motorradfahrer – Sie finden überall Gleichgesinnte. Wichtig ist, als Single sein Netzwerk aufzubauen, dann ist man auch im Alter nicht einsam. Die größte Angst von Alleinstehenden ist es doch, betagt und allein zu sein, keinen mehr um sich zu haben und sich in den eigenen vier Wänden zu verkriechen. Das muss nicht sein. Schaffen Sie sich ein stabiles Social Network, das auch Belastungen aushält. Gut sind solche Bekanntschaften, die man immer

wieder auch nach Wochen und Monaten so auffrischen kann, als habe man sich gerade erst gestern getroffen.

Bilden Sie auch Gemeinschaften über Generationen hinweg. Das belebt und hält fit. Bieten Sie sich doch als Single in Ihrer Umgebung als Babysitter oder Hausaufgabenhilfe an. Betreuen Sie alte Menschen oder Kranke. Ja, schaffen Sie ruhig Abhängigkeiten, so dass einer auf den anderen angewiesen ist. Das ist nichts Ehrenrühriges. Verlässliche Freundschaften, Nachbarschaftshilfe, Kumpels sind doch eine Garantie gegen Alleinsein. Man braucht sich und sucht sich, trifft sich und unterstützt sich gegenseitig. So wird es nie langweilig.

33. Treffs: Früher war es der Fröhschoppen sonntags Vormittag in der Kneipe um die Ecke, heute ist es vielleicht die Skatrunde, das Kaffeekränzchen, der Schach-Wettkampf oder ein Computerclub, zu dem man sich regelmäßig verabredet. Es gibt reine Männer- oder Frauen-Treffen, aber auch gemischte Gruppen wie Modenschau, Buchclub oder Politik-Talk. Man kann sich auch in Fernsehshows einkaufen. Es werden Tickets angeboten, weil man ja auch die Zuschauerränge füllen möchte. Beliebt sind Shows, bei denen Sie andere Leute treffen oder gegeneinander antreten können wie Koch-Shows. Es gibt bzw. gab spezielle TV-Formate für Singles wie der

Bachelor, Traumhochzeit oder Schwiegertochter/ Schwiegersohn gesucht. Sie müssen wissen, ob Sie sich in der Öffentlichkeit dafür hergeben wollen.

Jedenfalls sind es Gelegenheiten, einen Partner/eine Partnerin zu finden, und wenn es nur für einen Show-Abend ist. Sie haben auf jeden Fall „Action pur“. Oder nehmen Sie an einem Gesangswettbewerb oder an einer Quizshow teil. Sie können Geld gewinnen oder einfach nur bekannt werden. Was meinen Sie, wie viele Herzen Ihnen zufliegen, wenn Sie in der Rate-Show nebenbei erwähnen, Sie seien noch zu haben. Haben Sie dagegen einen Partner oder eine Partnerin, fällt das Thema schon flach.

Merken Sie, wie viele Gelegenheiten Sie als Single haben und welche Möglichkeiten Ihnen hier offenstehen? Ist das Singleleben nicht aufregend? Machen Sie was daraus und hocken nicht einsam zu Hause herum. Bemitleiden Sie sich vor allem nicht.

34. Abenteuer: Sind Sie ein abenteuerlustiger Mensch? Lieben Sie Herausforderungen, ein aufregendes Leben? Als Single können Sie sich das leisten. Sie brauchen nicht Rücksicht zu nehmen auf Familie oder Partner/in. Buchen Sie ein Survivals-Training oder eine Safari, eine Weltreise oder eine Ballonfahrt. Vielleicht finden Sie jemanden, der mitmacht und Sie begleitet. Aber auch alleine finden Sie schnell Anschluss an eine Gruppe, die

ähnliche Interessen hat. Sie können sich sogar ein Sabbatjahr leisten und ein Jahr lang mal aussteigen. Oder gehen Sie wochenlang den strapaziösen Jakobsweg und spüren Grenzerfahrungen. Das sind Erlebnisse, von denen Sie ein Leben lang zehren. Hand aufs Herz: Könnten Sie sich das alles als gebundener und eingebundener Mensch in Familie und Partnerschaft leisten? Wohl kaum! Als Single sind Sie frei, Sie können tun und lassen, was Sie wollen. Es müsste schon ein sehr verständnisvoller Partner/Partnerin an Ihrer Seite sein, der das alles mitmacht. Aber auch so etwas gibt es. Mit Familie jedoch haben Sie Verantwortung übernommen, und dazu passt nun mal nicht jedes

Abenteuer, weil das auch immer gewisse Gefahren in sich birgt. Sie müssen Rücksicht nehmen, dürfen nicht zu viel riskieren, sind für Kinder und Ehepartner/in mit verantwortlich. Da können Sie nicht über die Stränge schlagen und dürfen vor allem nicht Wagnis eingehen.

35. Verantwortung? Nein, als Single muss das nicht sein. Sie tragen allenfalls die Verantwortung für sich selbst, für Ihre eigene Gesundheit. Damit können Sie bekanntlich machen, was Sie wollen. Wenn Sie keinen Wert auf ein langes Leben legen, dann machen Sie doch, was Sie wollen. Es geht auch ein Leben ohne Verantwortung. Als Single schaffen Sie das natürlich eher als in einer

Beziehung. Würden Sie in Partnerschaft sein, müssten Sie rücksichtsvoll zu sich und anderen leben. Als Alleinstehende(r) haben Sie das Problem nicht. Wer sowieso nicht gut mit Verantwortung umgehen kann, lebt besser allein. Sie können sich selbst entscheiden und müssen niemanden fragen. Sie haben es alleine in der Hand, unterliegen keine Zwängen.

36. Über den Wolken: ... muss die Freiheit wohl grenzenlos sein. Diesen Songtitel hat sich jetzt eine australische Airline zu Eigen gemacht. Sie verkuppelt Singles auf ihren Flügen hoch oben über den Wolken in einer so genannten Kennenlern-Börse. Und das in Zusammenarbeit mit einem echten Feng-Shui-Meister. Eine Art

Kuppeldienst können die Passagiere in Anspruch nehmen. Das Erstaunliche daran ist: Vor dem Start müssen die Fluggäste ein paar Angaben wie Geburtsdatum, Beziehungsstatus und Geschlecht angeben. Wenn Sie Glück haben, sitzen Sie gleich im Flieger neben einem passenden Gegenstück. Das Ganze baut auf die zwölf Tierkreiszeichen des chinesischen Mondkalenders auf. Angeblich lassen sich so ideale Paar-Konstellationen herauskristallisieren. Und wenn es nur als angenehme Unterhaltung während des Fluges oder als passende Urlaubsbekanntschaft ist. Soweit zum Singleleben. Sind das nicht tolle Aussichten! Was es nicht alles für Alleinstehende gibt. Die Welt macht

sich Gedanken über Singles, manchmal mehr als über Paare.

37. Gefühl Einsamkeit: Wenn Singles sich einsam fühlen, ist das nur ein schlechtes Gefühl, das hier gar nichts zu suchen hat. Alleinstehend ist man frei, man hat die Wahl. Wer sich dennoch einsam fühlt, muss seinen Ansatz, seine Betrachtungsweise ändern. Positiv formuliert ist es doch ein Geschenk. Welcher Mensch kann sich schon wirklich frei fühlen? Singles können ihre Entscheidung überdenken, verändern, zementieren. Sie sind unabhängig. Wenn die Bekanntschaft nicht passt, suchen sie sich eine neue. Wer ein Hobby nicht mag, wählt ein anderes. Wem die Stadt nicht gefällt, in der er lebt, zieht um. Wer das Land

nicht mag, schlägt seine Zelte woanders auf. Bedauern Sie sich also nicht, sondern sehen Sie Ihren Status als große Chance. Sie haben es besser als viele andere.

38. Sportwagen statt Familienkutsche:

Sie können sich einen sportlichen Zweisitzer leisten oder mit dem Cabrio durch die Gegend flitzen. Haben Sie Familie, geht das nicht. Sie brauchen einen Van oder Kleinbus, um alle Personen gleichzeitig chauffieren zu können. Das sind dann meist auch noch die unansehnlichen Modelle, mit denen kein Staat zu machen ist. Als Single leisten Sie sich jedoch einen modischen Sportwagen, der allein schon viel Aufsehen erregt. So werden Sie zum Blickfang und interessante Leute

steigen gerne bei Ihnen ein und lassen sich von Ihnen mitnehmen – das attraktive Auto als Kontaktbude. Sie fahren den Boulevard auf und ab – sehen und gesehen werden wird zu Ihrem Lebensmotto. Sportliche Karossen sind doch der Eye-Catcher, als Single haben Sie es buchstäblich in der Hand.

39. Nicht teilen müssen: Sind Sie gebunden und haben Familie, müssen Sie jeden Euro teilen und ihn dreimal rumdrehen, bevor Sie ihn ausgeben können. Als Single steht Ihnen allein Ihr Geld zur Verfügung. Sie müssen nicht ständig teilen, sondern sind Ihr eigener Herr oder Ihre eigene Dame. Was Sie verdienen, gehört Ihnen. Sie können es ganz für sich und Ihre

Interessen einsetzen. Keine Rücksicht auf andere zu nehmen, ist pure Freiheit. Hundert Prozent für Sie, nichts für andere. Sie können sich Ihre ganz persönlichen eigenen Wünsche erfüllen und müssen sich keine Gedanken darüber machen, was Sie für andere Familienmitglieder übrig behalten. Sie müssen nie für zwei oder drei einkaufen, sondern nur für sich selbst. Sie brauchen keine großen Vorratskammern oder riesige Kühlschränke, keine Doppelbetten oder Kinderzimmer.

40. Bäumchen wechsel dich: Als Single haben Sie die freie Wahl. Sie sind ungebunden und können sich den Partner oder die Partnerin aussuchen, die Sie auf Zeit mögen. Ist das nicht

berauschend, sich gar nicht festlegen zu müssen und immer aus dem Vollen schöpfen zu können? Sie gehen heute mit Chantal zur Party und morgen nehmen Sie Nicole mit ins Kino – heute mit Sebastian in die Disco und morgen mit Ingo zum Stadtfest. Ihr Leben bleibt immer eine Achterbahn, und wem das nicht passt, kann ja gehen. Sie grasen die Singletreffs in der Umgebung ab und wildern in fremden Revieren. Aufregend ist es doch, Leute anzubaggern, die eigentlich gar nicht auf der Pirsch sind. Solche Eroberungen sind die spannendsten, weil sie eben nicht geplant, sondern spontan sind. Singles dürfen das, denn sie sind ja frei, haben eben keinen festen Partner. Flirten Sie doch mal mit Michaela,

während Beatrix neben Ihnen sitzt.
Stehen Sie auf Krawall? Dann nur zu.

41. Ruhe und Gelassenheit: Als Alleinstehende(r) können Sie aber auch die Ruhe suchen und sich zurückziehen, wann immer Sie wollen. Es gibt ja solche Menschen, die in Familie sich nie auf sich selbst besinnen können und keine eigenen Freiräume mehr haben – immer schlechtes Gewissen. Als Single haben Sie das Problem nicht. Tauchen Sie doch einfach mal ab, lesen ein Buch oder genießen die Ruhe der Natur für sich ganz allein. Finden Sie Gelassenheit in der Einsamkeit, entfliehen Sie dem Stress, seien Sie ganz Sie selbst.

42. Verrücktes: Sie wollen mal was ganz Verrücktes machen, ohne auf andere Rücksicht nehmen zu müssen? Tun Sie es endlich. Keiner hindert Sie daran und niemandem muss es hinterher peinlich sein –außer sich selbst. Haben Sie Partner(in) oder Familie, sollten Sie sich schon überlegen, was Sie tun. Da geht einfach nicht alles. Aber als Single dürfen Sie das ruhig mal – vor allem dann, wenn es Ihnen danach wieder richtig gutgeht. Werden Sie zum Beispiel wieder Kind und schaukeln auf dem Spielplatz; springen Sie in Regenpfützen; laufen Sie im Schlafanzug über die Straße und spielen Nachtwandler; nehmen Sie ein Schlammbad am Meer; ziehen Sie verrückte Klamotten an oder verkleiden

sich im Karneval als Monster; verteilen Sie Blumen in der Fußgängerzone; umarmen Sie wildfremde Menschen; necken Sie Ihre Nachbarn und spielen Klingelmännchen; führen Sie Telefonate mit Menschen, die Sie gar nicht kennen und so weiter. Als Single muss Ihnen das alles gar nicht peinlich sein.

43. Unternehmungslust: Kennen Sie das noch aus Ihrer Sturm- und Drangzeit? Morgen frühstücken in Paris, am Wochenende Party in Barcelona? Alles drin als Single – Sie sind frei. Unternehmen Sie endlich was. Das Leben ist so kurz, drum genießen Sie es. Sie waren noch nie in New York? Buchen Sie einen günstigen Kurztrip. Seien Sie spontan – wer hält Sie auf? Paare brauchen dafür erst mal einen

großen Plan, lange Diskussionen – wann hast Du frei, wann bekomme ich zwei Tage Urlaub? Mensch, die Probleme haben Sie doch alle nicht. Sie sind absolut unabhängig. Nur Sie selbst stehen sich im Weg.

44. Kein schlechtes Gewissen: Das Leben in Beziehung besteht aus Kompromissen, oft sehr faulen. Jeder muss liebgewordene Dinge aufgeben und seinen Teil zum Gelingen eines harmonischen Zusammenlebens beitragen. Verzicht statt Völlerei, aufeinander zugehen statt leben. Sie brauchen als Singles aber auch gar kein schlechtes Gewissen dabei haben, sich das zu nehmen, wonach Ihnen ist. Keine Rücksicht, keine Abstriche, nur Sie selbst. Nie mehr überlegen, wem

trete ich denn jetzt schon wieder auf die Füße. Alleinstehenden liegt das pure Leben zu Füßen.

45. Des eigenen Glückes Schmied: Wer als Single nicht glücklich ist, macht etwas verkehrt. Sie haben es doch selbst in der Hand, das Beste aus Ihrem Leben herauszuholen und sich das Glück zu suchen. Sie sind nicht abhängig von anderen, und wenn Ihnen die Launen Ihrer Kollegen und Nachbarn nicht passen, gehen Sie denen einfach aus dem Weg. Schmieden Sie sich Ihr persönliches Glück, so wie Sie es mögen und es Ihnen gefällt. Jeder hat da seine eigenen Vorstellungen. Sie sind so individuell wie Menschen nun mal sind. Glück ist zudem relativ. Jeder definiert

es anders. Glücklich kann man schon mit einer guten Flasche Wein sein, aber auch mit einer Million erst. Singles finden leichter ihr Glück als Paare, die sich über den Wert von Glück erst finden müssen.

46. Schauen Sie nicht auf andere: Sie selbst und ganz allein bestimmen, wie Sie Ihr Leben einrichten und definieren. Machen Sie nicht den Fehler, auf andere neidisch zu schielen. Die vergleichende Betrachtungsweise ist ein schlechter Ratgeber: Meinem Nachbarn geht es besser; er fährt ein größeres Auto, hat einen Swimmingpool und sein Haus ist auch schöner. Neid ist immer schlecht. Sie haben sich fürs Singleleben entschieden, wollten ja nicht den

Rummel um sich herum, also schauen Sie auch nicht auf den fröhlichen Kindergeburtstag nebenan und fühlen sich deswegen einsam. Sie haben schönere Momente in Ihrem Leben – ganz ohne Verzicht und ohne teilen zu müssen.

47. Blinddate gewinnen? Der Valentinstag (14. Februar) ist ja bekanntlich der Tag der Verliebten. Viele Kaufhäuser und Veranstalter umwerben besonders an diesem Tag Singles. Ja, manchmal können Sie sogar ein Blinddate gewinnen. Aufregend ist es jedenfalls, was am Ende dabei rauskommt, wird man sehen. Wo gibt es das sonst – wollen Paare etwa da mitmachen? Wohl kaum! Es ist den Alleinstehenden vorbehalten,

und die freuen sich wie ein kleines aufgeregtes Kind darauf.

48. Umworbene Zielgruppe: Wie Sie aus den vorangegangenen Beispielen erkennen, ist die Gruppe der Singles eine stark umworbene Zielgruppe. Es gibt so viele spannende Offerten, weil man erkannt hat, dass Alleinstehende immer mehr werden. Ganze Wirtschaftszweige stellen sich darauf ein. Mittlerweile gibt es schon Urlaubsangebote, wo Singles nicht mehr draufzahlen, sondern ein Doppelzimmer zum Preis eines Einzelzimmers bekommen. Klassische Urlaube sind ja als Paar-Bucher angelegt, der Preis so berechnet, dass zwei Teilnehmer jeweils einen Preis bezahlen. Deshalb waren bislang

Einzelzimmer mit oft satten Zuschlägen belegt. Heute umwerben Veranstalter gerade Singles mit Angeboten wie „Doppelzimmer zum Einzelzimmerpreis“. Alleinstehende haben mehr Geld zur Verfügung und geben auch im Urlaub mehr aus. Spezielle Boutiquen stellen sich auf Singles ein, weil die oft viel Geld da lassen.

49. Anspruchsvolle Single-Börsen: Last but not least umwerben anspruchsvolle Agenturen Singles mit Niveau. Ob Akademiker oder Neureiche, Manager oder Geschäftsleute – sie alle wollen auf hohem Niveau zusammengebracht werden. Entsprechende Single-Börsen fungieren als Filter dazwischen und bringen passgenau die richtigen Leute zusammen. Auch hier sind gut situierte

Alleinstehende sehr umworben und werden gerne in die Kartei aufgenommen. So gehen Singles auch sicher, gute Vorschläge zu erhalten, um sich zu treffen und zu beschnuppern. Man hat hier selten hohe Fehlerquoten, und das lieben und wollen ja anspruchsvolle Singles – nicht lange suchen, sondern passgenau ohne Umschweife den Richtigen oder die Richtige treffen.



KOSTENLOSES WEBINAR

Einsamkeit adè

Der intelligente Weg dich mühelos und wirkungsvoll
vor Einsamkeit zu schützen

Kostenloses Webinar [Klick aufs Bild] oder <http://zu-sich-selbstfinden.de/einsamkeitade>

Schlusswort

Der Einsame selbst kann sich immer noch am besten am eigenen Schopf aus dem Schlammassel ziehen. Es bringt Ihnen überhaupt nichts, ständig neue Schuldige für Ihre Einsamkeit auszumachen.

Ja, ok, Sie haben jemanden gefunden, bravo! Aber bringt Sie das wirklich weiter? Doch wohl eher nicht. Ihr Ansatz muss anders sein. Wollen Sie raus oder nicht? Ist Ihr Leben so wirklich toll? Wohl kaum. Also bewegen Sie sich endlich. Fassen Sie einen mutigen Entschluss, und stehen Sie endlich einmal im Leben dazu. Ja, ich will raus aus der Einsamkeit und ich schaffe das! So muss es lauten. Und dann fangen Sie endlich an zu ackern.

Wer sich als Single eingerichtet hat – ob aus Überzeugung oder aus Zwang -, trifft ja eine bewusste Entscheidung aus unterschiedlichen Gründen. Man kann das auch einfach nur mal probieren, um dann vielleicht für sich festzustellen: Alleine zu leben ist doch nicht so mein Ding. Und dann ändert man das eben.

Aber hüpfen Sie nicht andauernd wie ein Tennisball hin und her. Irgendwann sollten Sie schon wissen, welche Lebensform Ihnen mehr zusagt und Ihrem Naturell entspricht. Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand. Nur Sie allein können das entscheiden. Das nimmt Ihnen keiner ab. Es gibt für den Fall keinen Lebensberater, der Sie ans Händchen nimmt und Ihnen zeigt, wo es denn jetzt langgeht. Darüber wären Sie letztendlich auch gar nicht glücklich. Entscheiden Sie

sich und richten sich trefflich in Ihrem Singledasein ein – Freiheit pur. So mancher beneidet Sie darum und würde gerne mit Ihnen tauschen.

Es ist nicht einfach. Aber einsam muss man nicht bleiben. Es ist schlichtweg erst mal eine Grundsatzentscheidung: Will ich, oder will ich nicht? Und wenn Sie wollen, dann gehen Sie raus, aber schnell!

Ich habe Ihnen in diesem eBook nun viele Wege aufgezeigt, der Einsamkeit zu entkommen. Nun liegt es an Ihnen, diese Ratschläge anzunehmen, zu befolgen und wieder ein gemeinsames Leben zu führen: mit Freunden, Nachbarn, lieben Menschen – ja vielleicht auch mit einer Traumfrau oder dem Traumprinzen. Sie haben alle

Möglichkeiten in der Hand, nutzen Sie sie endlich!

**Auf ein glückliches
Singleleben oder ein
glückliches Leben zu
zweit!**

Unser nächstes Buch wird demnächst
veröffentlicht:



<https://zu-sich-selbst-finden.de/wege-zum-glueck>