

## **Was wichtig ist, wenn Sie sich einsam fühlen**

### **1: Ihre Einsamkeit ist kein Makel und nichts, wessen Sie sich schämen müssten**

Einsam zu sein, bedeutet nicht, dass man nicht liebenswert ist. Es ist ein gesellschaftliches, verbreitetes Phänomen in unserer modernen, unabhängigen, oft anonymen Gesellschaft. Die wenigsten sind daran schuld, dass sie einsam sind. Meistens ist es einfach eine Frage der Situation und der Umstände. Es ist allerdings Ihre Aufgabe, den Kontakt zu anderen Menschen zu suchen, wenn Sie aus der Einsamkeit herauskommen wollen. Der Wille ist entscheidend – und der erste Schritt! Wenn Sie aus der Einsamkeit rauswollen, müssen Sie raus in die Welt und aktiv etwas unternehmen.

### **2: Überprüfe Sie Ihre Einstellung zu anderen Menschen**

Wenn wir Schwierigkeiten haben, mit anderen Menschen auf eine gute Art in Kontakt zu kommen, dann liegt das manchmal an unserer Einstellung. Zum Beispiel denkt manch einer so etwas wie: Menschen sind alle schlecht. Alle sind nur auf ihren Vorteil aus. Jeder denkt zuerst an sich. Wer so ein negatives Menschenbild hat, der strahlt das natürlich auch aus. Und wer will schon mit Menschen zu tun haben, die einem im Generalverdacht schlechte Dinge unterstellen. Falls Sie manchmal auch schlecht oder negativ über andere Menschen denken, machen Sie sich klar, dass Menschen natürlich nicht immer nett sind, aber auch nicht immer böse. Menschen sind manchmal unglaublich selbstlos und hilfsbereit. Und andere sind egoistisch oder selbstverliebt. Und manchmal sind die Egoistischen auf einmal hilfsbereit und die bösen Menschen tun plötzlich etwas Gutes. Oder umgekehrt. Wir Menschen sind nicht so eindimensional, wie viele denken. Wir alle tragen das Gute und das Schlechte in uns. Und je nachdem, wie man uns behandelt, und je nach den Umständen kommt mal das eine und mal das andere zum Vorschein. Machen Sie sich klar: Die meisten von uns sind gute, höfliche Menschen, die freundlich sind, wenn man sie freundlich behandelt und wenn sie nicht zu sehr unter Stress stehen. Wenn Sie mit dieser Einstellung durch die Welt gehen, wenn Sie also ein positives Menschenbild haben, dann wird es Ihnen leichter fallen, neue Kontakte zu knüpfen.

### **3: Gehen Sie dahin, wo andere Menschen sind**

Wenn Sie andere Menschen kennenlernen wollen, dann müssen Sie dahin gehen, wo andere Menschen sind. Wir müssen dabei vielleicht auch noch etwas einfallsreicher werden. Die Grundfrage immer: Muss man, um Menschen kennenzulernen, manchmal seine Komfortzone verlassen? Wenn man aus der Einsamkeit herauswill, muss man seine Bequemlichkeit und Angst vor neuen Situationen überwinden und über seinen Schatten springen. Dabei gibt es natürlich Orte und Situationen, die besser geeignet sind, andere Menschen kennen zu lernen, als andere. Wenn man in einen Verein eintritt oder einen Kurs besucht, kommt man relativ leicht mit den Menschen in Kontakt. Auf einer Single-Reise auch. Oder bei einem Netzwerktreffen. Oder auf der Geburtstagsparty eines Bekannten. Prüfen Sie: Was fallen Ihnen für Orte und Situationen ein, wo Sie neue Menschen kennenlernen kannst?

### **4: Verbessern Sie Ihre sozialen Fähigkeiten**

Es gibt diese bewundernswerten Menschen, die können sich mit jedem über alles unterhalten. Und bis zu einem gewissen Grad können wir diese Fähigkeit alle lernen. Was dabei enorm hilft, ist wieder ein positives und wertschätzendes Menschenbild (siehe 2). Zusätzlich braucht man ein gewisses Maß an sozialen Fähigkeiten. Dazu gehört auch die Fähigkeit, Smalltalk zu betreiben: ein leichter Gespräch über leichte Dinge: Wetter, Natur, Einkaufssituation, Interessantes am gestrigen Tage. Denn Smalltalk erfüllt eine wichtige Funktion. Er überbrückt die Zeit, bis wir uns entschlossen haben, ob wir dem anderen soweit trauen können, dass wir ihm tiefer gehende Dinge anvertrauen möchten. Das heißt, wenn man mit Menschen tief gehende Gespräche führen möchte, ist Smalltalk oft der erste, notwendige Schritt. Wenn Sie hier schwächeln, kauf Sie sich ein Buch über Smalltalk wie und üben

Sie mit dem Buch, bis Ihnen die Kunst des leichten Gesprächs leicht von der Hand geht. Was auch sehr hilfreich ist, ist die Fähigkeit, anderen Menschen aufmerksam zuzuhören. Und die Fähigkeit, sich in den anderen hineinzuversetzen. Beides können Sie üben.

#### **5: Bieten Sie Menschen Kontakt an**

Oft trifft man andere Menschen, die genauso einsam sind wie man selbst. Und dann traut sich keiner, den ersten Schritt zu machen. Aus Angst vor Zurückweisung. Oder aus Angst, bedürftig zu wirken. Oder aus Angst, sich etwas zu vergeben. Doch damit verschenken wir die Chance, neue Freunde zu gewinnen. Wenn Sie also neue Menschen treffen, die Sie sympathisch findest, dann machen Sie den ersten Schritt. Trauen Sie sich. Man vergibt sich nichts, wenn man sagt: Hey, ich find Sie nett, lasen Sie uns mal etwas zusammen unternehmen. Normalerweise fühlen sich Menschen von so einem offenen Angebot geschmeichelt, denn jeder mag gerne gefragt werden. Fragen können sein: Hey, wollen wir zusammen ein Bier/einen Kaffee trinken gehen? Ich gehe am Mittwoch ins Kino, wollen Sie mitkommen? Da ist diese Ausstellung des Künstlers XYZ, wollen Sie die auch sehen? Ich möchte gerne mehr über Deine Lebensgeschichte hören bzw. ich lade Sie gern zum Essen ein – was essen Sie gern?