+ Dahlke Betz Lindau

FÜR DICH: 3 erprobte Strategien gegen Einsamkeit

Eine Zeitschrift um Neues zu entdecken und das Glück zu finden

ich bin

ich bin

GRATIS 4 Wochen Online-Coaching

EINSAM ZU ZWEIT Beziehung retten oder loslassen

Allein, aber nicht einsam

Wie Du Einsamkeit überwindest, Selbstvertrauen stärkst und in Dir selbst einen guten Freund findest

Deutschland: 6,50 € | AT: 7,20 € | ÜBRIGE EU: 7,70 € | CH: 12,00 CHF
www.auszeit.bio | 3. 2019

4 192110 906504 03

Auszeit

Der Einsamkeit auf der Spur

Bin ich ein eisamer Wolf?

Eine Prise Einsamkeit

Inhalt

Einsamkeit

- **Bin ich ein einsamer Wolf?** 010
  Erforsche dich selbst
- **Der Einsamkeit auf der Spur** 018
  Ursachen, Sehnsüchte und Gefahren
- **Ich fühle mich einsam** 024
  Wenn das Alleinsein zur Belastung wird
- **Die einsame Gesellschaft** 032
  Isoliert in der Gemeinschaft
- **Erzwungen oder erwählt?** 036
  Typen der Einsamkeit
- **Raus aus der Einsamkeit** 044
  Bekannte Coaches verraten ihre Tipps
- **Der Einsamkeit entkommen** 048
  17 erprobte Übungen

Neue Horizonte

- **Und plötzlich bin ich allein** 052
  Einsamkeit mitten im Leben
- **Starke Frauen sind weniger einsam** 058
  Die Kraft der Verbundenheit
- **Sei dir selbst genug** 064
  Alleinsein öffnet neue Horizonte
- **Das Leben besteht aus Geschichten** 072
  Buchautorin Tania Konnerth im Gespräch

Bilder: Auerbach Verlag, Photo by Georgia de Lotz on Unsplash, © Rawpixel.com - stock.adobe.com, Photo by Lexi Ruskell on Unsplash, Photo by Joshua Reddekopp on Unsplash, © deagreez - stock.adobe.com, Photo by Alexandra Gorn on Unsplash, © anatartan - Fotolia.com

MITTEN IM LEBEN

UND DANN WAR ICH ALLEIN

Bilder: © zinkevych - Fotolia.com, © bluelela - Fotolia.com

„Wie…Du hast keinen Freund?“ „Was – Ihr trennt euch? Dann stehst du ja ganz alleine da…“ „Du weißt aber schon, dass es da draußen ab Ende 30 knapp wird?“…

Kommen Dir derartige Phrasen irgendwie bekannt vor? Frauen jenseits der 30 sind oft mitleidigen Blicken ausgesetzt, wenn sie (noch oder wieder) „allein-stehend“ sind. Ab einem gewissen Alter scheinen wir an gesellschaftlichen Erwartungen vorbei zu schrammen wie ein Asteroid an der Erdumlaufbahn: Feste Partnerschaft, Familienleben, Nachwuchs. Dabei wissen wir mittlerweile alle, meist sogar aus eigener leidlicher Erfahrung, dass die Liebe häufig nur eine Phase ist; dass wir uns keinesfalls leichtfertig auf einem einmal erreichten Beziehungsstatus ausruhen können und dass sich der vermeintlich Richtige auf Dauer durchaus als der Falsche enttarnen kann.

Bedauernswerte Singles?

„Das Wort Single hat lange diesen Geruch von billigem Wein, überfüllten Barszenen und gruseligen Bekanntschaftsannoncen geatmet“, schreibt die amerikanische Autorin Marcelle Clements in ihrem Buch „The Improvised Woman“. Der Mythos von der gefrusteten, einsamen und verlassenen Singlefrau, die sich im Schlabberlook auf der Couch fläzt und als Ersatzbefriedigung wahllos Schokolade in sich hineinstopft, hält sich hartnäckig. Doch wie verhält es sich mit der Realität? Sind wir als alleinstehende Frauen zwangsläufig einsame, unvollständige Mängelwesen? Beschützt uns eine Partnerschaft tatsächlich vor dem Alleinsein, vor der Leere der Einsamkeit? Oder kann das Leben als Single-Frau nicht auch reizvoll und erfüllend sein?

„Verheiratete Frauen, selbst die in tollen Beziehungen, entwickeln diese Sehnsucht nach Alleinsein und Abenteuer“, heißt es bei Clements. Sowohl in meiner therapeutischen Arbeit als auch in meinem Alltag treffe ich immer wieder auf Frauen, die gerne mal als Single ihre Freiheit genießen und unabhängige >

Entscheidungen treffen möchten. Die meisten haben viel Beziehungsarbeit geleistet und wünschen sich ab einem bestimmten Zeitpunkt in ihrem Leben mehr Freiraum. Sie wollen mehr „Ich"- und nicht nur „Wir"-Sein. Raus aus der Trägheit der „Intim-Dyade"! Sie möchten ihre eigenen Interessen pflegen und nicht andauernd Kompromisse zu ihren Ungunsten schließen müssen. Dennoch sind sie immer irgendwie gebunden. Warum? Weil sie es sich nicht zutrauen, auf sich allein gestellt zu sein. Wir Frauen stehen auch heutzutage noch unter dem gesellschaftlichen Zugzwang, in einer Beziehung leben zu müssen und damit unser demographisches Soll zu erfüllen. Angekommen im 21. Jahrhundert müssen wir noch immer fürchten, als das arme Hascherl angesehen zu werden, das niemanden abgekriegt hat. Wie bei einer Reise nach Jerusalem, nur mit Betten anstatt Stühlen. Also auf zum „Schlussverkauf": Wir

"BIS WIR EINES TAGES SELBST GLAUBEN, ALLEIN KEIN VOLLSTÄNDIGER MENSCH ZU SEIN."

werden schamlosen Verkupplungsversuchen ausgesetzt, bekommen eine Premium-Mitgliedschaft bei einer Partnerbörse verpasst oder werden gezielt mit Brautsträußen beworfen, dass wir kaum in Deckung gehen können. Bis wir eines Tages selbst glauben, allein kein vollständiger Mensch zu sein.

Lieber halb als gar nicht?

So ist es kaum verwunderlich, dass sich viele Damen die gesellschaftlichen Erwartungen schönbiegen, sich durch unglückliche Kompromiss-Beziehungen hangeln, beherzte Pragmatik praktizieren, anstatt es sich (zumindest zeitweise) solo mit sich selbst schön zu machen. Viele richten sich als „bessere Hälfte" ein, weil sie befürchten, dass es zu einem großen Ganzen nicht reicht. Getreu dem Motto: Lieber irgendjemand als niemand.
Aber man höre und staune: Es soll tatsächlich Frauen

Bilder: © zinkevych - Fotolia.com, © bluelela - Fotolia.com

geben, die ihr Single-Leben genießen… Denn es hat durchaus auch Vorteile, allein zu leben. Wenn wir irgendwohin gehen wollen, müssen wir niemandem gegenüber Rechenschaft ablegen, wohin, mit wem, wann und ob wir wiederkommen. Wenn wir Pläne schmieden, müssen wir uns nicht abstimmen oder um Erlaubnis fragen. Und wenn wir spontan entscheiden, zu verreisen, umzuziehen, auszuwandern oder jemanden einzuladen, dann können wir das auf der Stelle tun. Unser Bad ist immer für uns reserviert, wir müssen nicht Fußball gucken und wir könnten – wenn wir wollen würden – das ganze Wochenende ungeduscht neben leeren Pizzakartons netflixen. Wenn wir unterirdisch mies drauf sind, belästigen wir damit keinen anderen. Wir könnten unsere Wohnungen mit knallorangen Samtvorhängen dekorieren, in einem Himmelbett schlafen und unsere Regale mit Püppchen ausstaffieren. Vor allem aber: Wir haben jede Menge Zeit für uns!

Die Leichtigkeit des Allein-Seins?

Leichter mit dem Alleinsein tun sich meist diejenigen unter uns, die sich in ihrer Kindheit beschützt und angenommen gefühlt haben. Kinder sind von ihrem Naturell her selbstgenügsam: Sie ziehen sich gerne mal selbstversunken zurück und sind sich selbst genug. Wenn sie von ihren Eltern darin unterstützt werden, entwickeln die Knirpse einen stabilen Selbstbezug, auf dem sie aufbauen können. Sich selbst eine angenehme Gesellschaft zu sein, erzeugt ein gutes Selbstwertgefühl.
Wenn wir später als Erwachsener dann mal auf uns zurückgestellt sind, denken wir nicht: „Mit mir will keiner was zu tun haben", sondern: „Ich nutze die Gelegenheit, mit mir zu sein."
Andererseits, wir kennen ihn alle: den nagenden Schmerz der Einsamkeit. Die unheimliche Angst, dass sich weit und breit niemand mehr finden wird, der uns nah sein will; dass wir nie wieder die körperliche Wärme eines neben uns schlafenden, geliebten Menschen spüren werden. Wir haben Angst davor, uns einsam vom Rest der Welt abgeschnitten zu fühlen. Ein Mensch ohne andere Menschen, das ist hundsgemein deprimierend. Wir Menschen sind soziale Geschöpfe. Zu lieben und sich geliebt zu fühlen sind elementare menschliche Bedürfnisse. Sobald wir uns jedoch etwas unabhängiger davon machen, für unser Wohlergehen ständig Menschen um uns zu brauchen, bekommen wir ein großes Stück innere Freiheit geschenkt. Wir werden selbstständiger und selbstzufriedener. Wenn wir uns dem öffnen, entfaltet sich eine ungeahnte Energie. Alleinsein als Chance, mit sich alleine zurechtzukommen. Dabei spielt eine wesentliche Rolle, ob wir das Alleinsein als freiwillig oder als aufgezwungen erleben.
Ganz gleich, ob wir nun solo sind oder in einer Beziehung leben, wir kommen nicht umhin, mit unserer Angst vor der Einsamkeit umgehen zu lernen und unsere eigene „Gesellschaft" zu ertragen. >

ALLEINSEIN FÜR ANFÄNGER

Suche dir immer wieder Zeiten, in denen du nur für dich (da) sein kannst. Mache es dir mit einem spannenden Buch gemütlich, unternimm einen ausgedehnten Spaziergang in der Natur, setze dich in ein Café, plane einen Wochenendtrip mit dir selbst und genieße deine eigene Gesellschaft. Entwickle eine Idee davon, was sich für dich gut anfühlt. Finde heraus, worauf du Lust hast und was dich im Leben trägt. Menschen, die gut mit sich allein sein können, leben das auch in einer Partnerschaft. Sie empfinden es als etwas Kostbares, (Aus-)Zeiten nur für sich zu haben. Umso schöner ist danach wieder die Zweisamkeit.

WIE KONTAKTFREUDIG BIST DU?

Menschen, die – nach vielen Jahren in einer Partnerschaft lebend – plötzlich allein dastehen, muss das Alleinsein nicht zwangsläufig härter treffen als jüngere. Entscheidend ist die eigene Offenheit. Menschen, die ein Leben lang kontaktintensiv gelebt haben, bekommen die neue Situation nach anfänglichem Verlustschmerz in jedem Alter ziemlich gut hin. Es gibt sogar viele Frauen, die sich nach einer Trennung oder einem Partnerverlust ganz bewusst dafür entscheiden, allein zu leben – und mit dieser Entscheidung auch glücklich leben.

Alleinsein können und müssen wir bis zu einem bestimmten Grad lernen. In einer hoch individualisierten und alternden Gesellschaft muss jeder von uns damit rechnen, zumindest eine gewisse Zeit seines Lebens allein zu sein.

Positiver Effekt: Wir fühlen uns nicht nur souveräner, sondern können uns auch besser spüren. Gerade nach einer langjährigen Partnerschaft stellen wir uns nach dem großen Verlust-Schmerz plötzlich wieder wesentlichen (Lebens-)Fragen: Was will ich? Was kann ich für mich tun, damit es mir gut geht? Was habe ich zu geben und welche Eigenschaften wünsche ich mir von einem Partner? Alleinsein als erlösender Trip in die Selbstverwirklichung! In einer Beziehung neigen insbesondere wir Frauen dazu, uns vornehmlich auf das Wohlergehen des Partners zu konzentrieren statt auf unser eigenes. Davon haben wir irgendwann genug.

Single-Frauen oder solche, die es gerade wieder sind, haben eines gemeinsam: Sie wollen es anders machen als a) die anderen, als b) vorher oder als c) ihre Mütter. Sie wollen in einer Beziehung ihre

Bilder: © zinkevych - Fotolia.com, © bluelela - Fotolia.com

Selbständigkeit bewahren. „Nur noch ambulant, nicht mehr stationär", sagen mir viele Frauen nach Trennung oder Verlust eines langjährigen Partners. Alleinsein kann eine große Chance, ja ein wichtiger Akt der Befreiung, sein. Ein gelingendes Leben kann auch aus uns selbst heraus glücken. Singlefrauen, die sich auf diese Situation optimistisch und selbstbewusst einlassen, finden oftmals wieder in die eigene weibliche Schöpferkraft. Glanzvoller Nebeneffekt: Sie wirken auch nach außen attraktiver und begehrenswerter. Wer auf Dauer souverän und gelassen sein Schicksal im Griff hat, erhöht auch ganz nebenbei wieder seinen „Marktwert"…

Letztlich kommt es doch darauf an, dass wir lieben und geliebt werden und dass wir weich fallen, wenn uns der Boden unter den Füßen weggezogen wird. „Gib, was du dir vom anderen wünschst", heißt es im Buddhismus. Wenn wir selbst geben, was wir vom anderen gerne hätten, können wir wieder neue positive Begegnungen anschubsen. •

CONNY THALER

ZUR AUTORIN

Conny Thaler ist Psychologin, Kommunikationswissenschaftlern, Autorin und zertifizierte Yogalehrerin. Ein Schwerpunkt ihrer psychotherapeutischen Arbeit ist die seelische Unterstützung Betroffener bei „Liebeskummer". **www.herzoeffner.com**