

FÜR DICH: Affirmationskarten & Meditationen

Eine Zeitschrift um Neues zu entdecken und das Glück zu finden

ich bin

12 WEGE, DIE
DICH AUS DER
EINSAMKEIT
HERAUS FÜHREN



ICH-BIN-Coaching
Über 30 Seiten
Übungen &
Affirmationskarten

**BIN ICH
MIR SELBST
GENUG?**
Lerne, dich selbst
wertzuschätzen

Deutschland: 6,99 € | AT: 7,80 € |
ÜBRIGE EU: 8,30 € | CH: 12,90 CHF
www.auszeit.bio | 2. 2024

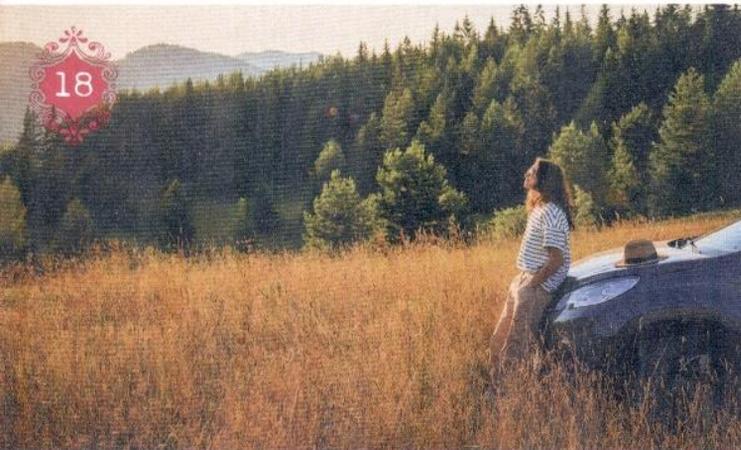
Die Magie der Leichtigkeit

Wie du lernst, das Alleinsein anzunehmen
und seine Fülle zu genießen





Nur ich - die selbstgewählte Einsamkeit



Einsamkeit - die unerfüllte Sehnsucht



Wenn das Alter kommt - Herzen voller Liebe



Inhalt

Raus aus der Einsamkeit

- Teil 1: **Das Gefühl der Einsamkeit** 018
Ursachen, Sehnsüchte und Gefahren
- Teil 2: **Die Facetten der Einsamkeit** 028
Von Fall zu Fall - Drei Einsamkeitstypen
- Teil 3: **Der Weg hinaus** 036
Fang an - 12 erprobte Übungen für dich

Die Fülle in dir

- **Allein, aber nicht einsam** 010
Ein ganz besonderer Spaziergang
- **Zwei Wege** 046
Aus einsam wird zweisam
- **Auch allein sein ist fein** 054
Drei Wege, die dich zu dir selbst finden lassen
- **Die Welt in meinem Kopf** 066
Wie uns Fantasie und Träume stärken
- **Wenn das Alter kommt** 076
Wie aus dem Alleinsein keine Einsamkeit wird
- **Alleinsein annehmen** 086
Kindheiterinnerungen und Zukunftspläne
- **Da wächst eine Mauer** 094
Vom Bewältigen der Lebenskrisen
- **Mein Apfelkuchen** 102
Entdecke die Welt des morphischen Feldes



Da wächst eine Mauer

Warum wir uns in Krisensituationen am liebsten einmauern würden

Manchmal wird uns einfach alles zu viel. Wir erleben eine besonders stressige Lebensphase, fühlen uns überfordert, sind viel im Außen unterwegs und kommen kaum zur Ruhe. Aus dem Gefühl der Überlastung entsteht das natürliche Bedürfnis, auf den sozialen Pausenknopf zu drücken und wieder in unsere Mitte zu finden. Wir ziehen uns in unsere vier Wände zurück und lassen vorübergehend niemanden an uns heran. Tut das wirklich gut? Und wie finden wir da wieder hinaus?

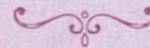
Im Fall einer Überlastung kann ein temporärer sozialer Rückzug eine gesunde Antwort auf zu viel Stress im Alltag und damit ein wichtiger Teil der Selbstfürsorge sein. Wir laden unseren Akku wieder auf, um bevorstehende Ereignisse mit neu gewonnener Energie meistern zu können.

Krisen machen einsam

Neben Stress als häufigste Ursache, können aber auch persönlich belastende Lebensereignisse dazu führen, dass wir den sozialen Rückzug antreten und uns aus dem Gesellschaftsleben zurückziehen. Risikofaktoren hierfür sind vielfältig: Arbeitslosigkeit, materielle Armut, Heimweh an einem fremden Ort, der Tod oder Verlust eines nahestehenden Menschen, Partnerlosigkeit, häusliche Gewalt, Migrationshintergrund, gesundheitliche Einschränkungen, das Alter, kindliche Prägung mit Verlust des Ur-Vertrauens ... die Liste der Risikosituationen, in denen ein durchdringendes Einsamkeitsgefühl entstehen kann, ist lang und facettenreich. Wir ziehen eine Mauer, einen emotionalen Schutzwall um uns auf – und zwar aufgrund von Scham- oder Minderwertigkeitsgefühlen, Trauer – und zum Selbstschutz.



Einsamkeit wird ungern offenbart: Sie wird als persönlicher Makel gewertet und in die Tabuzone gedrängt, nach dem Motto: „Wenn du einsam bist, dann muss ja irgendwas nicht mir dir stimmen.“



Was aber, wenn ein Mensch für längere Zeit ab- und auch nicht mehr an der Oberfläche auftaucht? Die Rede ist von langfristiger Einsamkeit. Dann kann sich hinter der Flucht vor der Außenwelt, der Isolation, eine seelische Blockade oder Erkrankung verbergen. So wie damals bei mir ...

Mein Blick zurück

Ich bin da irgendwie in meinen Teenager-Jahren hineingeschlittert ... in die soziale Angst. Schulische Schwierigkeiten, Mobbing Erfahrungen, ein Klima der ständigen Bewertung, massive Selbstzweifel ... Niemand hätte ahnen können, dass da etwas Bedrohliches in mir lauert. Ich selbst ja auch nicht. Im Gegenteil: Mein Leben und ich sahen von >

Auf Kooperation programmiert

Wir Menschen sind „Gesellschaftstiere“, wie bereits Aristoteles feststellte. Wir kommen mit einem psychischen Grundbedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit auf die Welt. Die Gruppe hat unser Überleben gesichert. Einzeltiere hatten eine höhere Wahrscheinlichkeit zu sterben, sei es an Hunger, Durst oder durch Raubtierangriffe. Psychologisch betrachtet ist es also sinnvoll darauf zu achten, nicht aus der Gruppe ausgeschlossen zu werden. Zu Urzeiten bedeutete das den sicheren Tod, heutzutage den sozialen Tod. Wer das Gefühl hat, dass er rausfällt und keinen Anschluss findet, leidet. Dagegen schützt uns das wohlig-warme Gefühl, einer Gruppe anzugehören, bis heute. Streng genommen ist das Einsamkeitsgefühl ein Frühwarnsystem und sicherte in der Steinzeit unser Überleben.

außen recht „normal“ aus. Von außen. Manchmal auch von innen. Und zwar immer dann, wenn es nicht von Angst beherrscht war. Immer dann, wenn die Angst vor den Bewertungen anderer mich nicht zögern, hetzen, perfektionieren, verbergen, verstecken ließ. Wenn Selbstzweifel, Unsicherheit, Hemmungen meinen Alltag nicht zum Spießroutenlauf werden ließen. Wenn mich nicht unentwegt Fragen quälten wie: Werde ich beim nächsten Referat vor allen Beteiligten umfallen, mich übergeben müssen, das Weite suchen oder überhaupt antreten? Werde ich die Verabredung platzen lassen, ruhig auf dem Stuhl sitzen bleiben oder hinausrennen, weil die Panik mich im Griff hält? Werde ich auf die Party gehen und wenn ja, wie lange halte ich es dort aus und gibt es einen Fluchtweg? Was tue ich, wenn etwas Unvorhergesehenes eintritt?

Betroffene haben vor allem Angst davor, in sozialen Situationen merkwürdig oder peinlich zu wirken und ausgelacht und sogar gedemütigt zu werden. Um das zu vermeiden, wird der soziale Rückzug angetreten. Sicher ist sicher.



Auf der Flucht

Der innere Feuerwerkskörper konnte jeden Moment bei mir hochgehen und tat es zuverlässig in gesellschaftlichen Situationen, also immer dann, wenn ich es am wenigsten gebrauchen konnte. Wer mich damals wirklich nie im Stich gelassen hat, war mein Fluchtreflex: Flucht vor Dates, vor Veranstaltungen, vor allen möglichen Familienfeiern, vor Unterhaltungen mit unbekannten oder Respekt-Personen, vor verliebten Blicken, vor Tätigkeiten unter prüfender Beobachtung. Ich bewegte mich möglichst unterhalb des Aufmerksamkeitsradars, ich war unentwegt auf der Flucht.

Das ist typisch an der sozialen Angst: Ich hatte wenig Spaß an Tätigkeiten, die andere gern tun – was mich noch einsamer werden ließ.



Das Einsamkeitstagebuch

Hierdurch kannst du herausfinden, wann und wieso du dich einsam fühlst. Die Idee dahinter: Jedes Mal, wenn du dich einsam fühlst, schreibst du deine Gedanken und Gefühle nieder. Ziel sollte sein, dass du ein Muster erkennst. Deswegen ist es wichtig, dass du stets die Rahmenbedingungen deiner aktuellen Situation beschreibst.

Die folgenden Fragen dienen dir als Anregung, um deine Risikofaktoren für Einsamkeit auszuloten:

Bist du gerade allein oder unter Leuten?

In der Gegenwart welches Menschen fühlst du dich wohl/unwohl?

Was hast du gedacht oder getan, bevor dir das Einsamkeitsgefühl bewusst wurde?

Wann warst du das letzte Mal unter Leuten oder hattest Kontakt zu lieben Menschen?

Wie ging es dir bei dieser Begegnung?

Wann oder wodurch ist das Gefühl der Einsamkeit wieder verschwunden? Gab es dafür einen konkreten Auslöser oder war es ein schleichender Prozess?

Notiere die Momente, in denen du dich nicht einsam fühlst. Ein Wortwechsel mit dem Kassierer, ein Lächeln auf der Straße...

Bei jeder Einladung, jeder anstehenden Party, jedem Telefonat, jedem zwischenmenschlichen Kontakt schwelte schon Tage vorher ein Unbehagen mit. Das Durchleben solcher Situationen kostete mich enorm Kraft. Ich rang um Ausreden, bis ich irgendwann selbst nicht mehr einschätzen konnte, ob ich tatsächlich keine Lust habe oder einfach nur vermeide. Woher sollte ich wissen, dass sich hinter meinem sozialen Rückzug eine tief sitzende Angst verbirgt, die sogar einen Namen hat?

Heute weiß ich: Ich war damals eine Sklavin meiner Angst. Sie bestimmte mein Tun. Vor allem mein Nicht-Tun. Ich lief gefühlt dauernd davon: vor Möglichkeiten, Gelegenheiten, Unwägbarkeiten,

damals systematisch ein Einsiedler-Leben zurecht und verkroch mich in meiner Robinsonade. Zu blöd nur, dass zu viele Schutz- und Abschirmstrategien das Leben massiv beschränkt und es eng, trist und quälend einsam macht. Ich ging systematisch auf Distanz zu Menschen, entfremdete mich immer weiter von Freunden, was mich von meiner Außenwelt entzweite. Mein Lebensradius schrumpfte zusehends...bis ich über ein extrem eingeschränktes Sozialleben verfügte. Die Überzeugung, dass irgendetwas mit mir falsch oder nicht richtig ist, machte die Einsamkeit noch ein bisschen schwerer. Zu meiner unfreiwilligen Angst gesellte sich also der unfreiwillige Zustand des Eremitendaseins. >

vor gesellschaftlichen Ereignissen, vor der Liebe, vor jeder „verbindlichen“ Verbindung.

Ein Teufelskreis

So zimmerte ich mir

Sechs Wege aus der Einsamkeit

1. Gefühlsbereitschaft zulassen

Bist du bereit, dein Gefühl der Einsamkeit zuzulassen und es wertfrei anzunehmen?

Oft vernachlässigen wir diesen verletzlichen Teil in uns. Wir sprechen über uns und unsere Gefühle wie über eine ferne Kriegsberichtserstattung, da wir abgespalten von negativen Empfindungen und nicht mit unseren Gefühlen verbunden sind.

Wenn wir uns auch mit unseren vermeintlich negativen Gefühlen verbinden, gibt uns das einen Teil von uns zurück. Hierzu ein Spruch der Tuareg, dem populärsten Nomadenvolk der Sahara: „Einsamkeit ist nicht traurig, wenn sie beachtet wird.“

2. Selbstoffenbarung schafft Selbstoffenbarung

Bist du in einem weiteren Schritt dazu bereit, deine Verletzlichkeit mit einer vertrauten Person zu teilen? Ein schwer auszusprechender, aber entlastender Satz dabei ist: „Ich fühle mich gerade einsam.“ Hinterfrage dich: Wie bist du im Kontakt mit den Menschen, die dich umgeben? Bist du wirklich dazu bereit, einen Vertrauensvorschuss zu leisten und in die Tiefe deiner Seele zu gehen? Möchtest du dich überwinden, deine Ängste anzusprechen oder das, was dich tief im Herzen bewegt? Wechselspiel: Wenn wir uns öffnen und etwas Persönliches preisgeben, knüpft der andere daran an und gibt was Persönliches preis.

3. Sei offen und proaktiv

Einsamkeit kann die wahrgenommene Diskrepanz zwischen den Beziehungen sein, die du hast, und den Beziehungen, die du dir wünschst. Beginne damit, den Kontakt zu anderen Menschen aktiv zu suchen. Werde proaktiv und suche Orte auf, wo sich Gleichgesinnte befinden. Hier bieten sich themenbezogene Orte an: Sportvereine, Literaturclubs, Ehrenamt, Co-Working-Spaces, themenbezogene Gruppenreisen und, und, und.

4. Tue anderen etwas Gutes

Paradoxe Intervention: Anstatt dich zu fragen, warum andere dir nicht entgegenkommen und ihre Hilfe anbieten, frage dich, wie du anderen eine Hilfe sein kannst. Auch die Menschen um dich herum sind auf soziale Unterstützung angewiesen und dir dankbar, wenn du sie leistest! Und nein, das müssen keine

Heldentaten sein. Schon mit kleinen Gesten kannst du anderen ein großes Geschenk machen. Ob aufmerksames Zuhören, eine kleine Nachbarschaftsgewinnlichkeit oder ein freundliches Lächeln... probiere es aus! Was berührt gerade den anderen? Setze dich an und gehe in Kontakt. Wenn du dich freundlich und zugewandt zeigst, ist das für dein Gegenüber wie ein warmes Seelenbad.

5. Gehe in kleinen Schritten in den sozialen Übungsraum

Beginne in kleinen Schritten, auf andere Menschen zuzugehen. Zu Anfang erfordert es etwas Mut, aber es ist eine Fähigkeit, die du lernen kannst. Je mehr die Kommunikation mit deinen Mitmenschen zur Routine wird, desto leichter wird sie dir irgendwann fallen. Kommunikation und Interaktion sind wie ein Muskel. Je mehr du ihn trainierst, desto einfacher wird es. Um deine Kommunikationsfähigkeiten weiter aus- und deine Hemmnisse abzubauen, sprich jeden Tag mit einer Person mehr, als es die Situation verlangt.

Anregungen: Lächle Menschen, die dir auf der Straße begegnen, an. Mache jemandem ein ernst gemeintes Kompliment. Wünsche dem Kassierer noch einen schönen Tag. Probiere einen kleinen Schnack über den Gartenzaun. Versuche auf diese Weise immer mehr kleine Austausche und Gespräche in deinen Alltag einzubauen.

6. Identifiziere „destruktiven Selbsttalk“

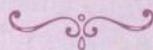
Um herauszufinden, woher dein Einsamkeitsgefühl kommt, macht es Sinn, sich anzuschauen, was sich in deinem Kopf abspielt: Wie denkst du über dich? Wie ist deine Einstellung zu dir selbst? Einsamkeit geht oft mit negativ verzerrten Gedanken über sich selbst einher, wie: „So wie ich wirklich bin, darf ich mich nicht zeigen“, „Keiner versteht mich“ oder „Niemand möchte mit mir Zeit verbringen.“ Diese Gedanken bestimmen, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen. Überprüfe deshalb deine Gedankenmuster auf Wahrheitsgehalt. Gehe raus in die Welt und trete den Gegenbeweis an. Ersetze daraufhin negative Denkmuster durch positive und kraftpendende Affirmationen wie: „Ich gehe mit offenem Herzen in die Welt, weshalb Menschen gern mit mir zusammen sind“ oder „Ich bin wertvoll und liebenswert.“



Angstgefühle können uns sehr einsam fühlen lassen. Das ist übrigens das Besondere an der Einsamkeit: Sie (ent-)steht selten für sich allein, sondern ist eine menschliche Promenadenmischung, die mit mindestens einer Vorbelastung einhergeht. In meinem Fall die Angst. Lass dir gesagt sein:



Ein Mensch ohne andere, das ist hundsgemein trostlos. Das sagt eine, die heutzutage sowohl gern und selektiv in Gesellschaft ist, als auch allein, ja, in Maßen ziemlich souverän mit dem Alleinsein umgehen kann.



Auch heute noch ist mir als tendenziell introvertierter Typ Mensch in manch herausfordernden Lebenssituationen dieses Gefühl von Einsamkeit und Selbst-Isolation immer noch vertraut. Das Emi-

grieren in die innere Isolation ist ein Prozess, der in mir stattfindet und mich hier und da herausfordert. In solchen Situationen halte ich einen Sicherheitsabstand zu Menschen als eine Art Schutzmechanismus, um potenzielle Verletzungen oder Abwertungen zu vermeiden. Heute weiß ich aber, das sich daraus schnell ein Teufelskreis entwickeln kann. Würde ich diesem Impuls stets folgen, könnte ich keine korrigierenden Erfahrungen machen: nämlich, wie es sich wirklich anfühlt, in Verbindung mit anderen Menschen zu sein.

Mit sich selbst verbunden

Aus diesem Grund stelle ich mir in kritischen Situationen hilfreiche Fragen: Wie bin ich gerade in Beziehung zu mir und zu meinen Gefühlen? Habe ich den tiefen Glauben daran, dass ich es wert bin, in Beziehungen zu sein? Echte und nachhaltige Verbundenheit im Außen geht einher mit Verbundenheit nach innen. Alles, was uns von anderen trennt, ist Spiegel von etwas, das wir in uns selbst abge-



Suche dir professionelle Hilfe

Sollten die Wurzeln deines Einsamkeitsgefühls tiefer liegen, dann zögere nicht: Lass dich durch Psychotherapie oder Coaching unterstützen. Hole dir jemanden an deine Seite, der dich auf dem Weg aus der Einsamkeit begleitet. Hier kannst du Ursachen aufspüren, an die Wurzel des Einsamkeitsgefühls rangehen, dir Strategien gegen Unsicherheit oder Schüchternheit zeigen lassen. Als eine erfolgreiche Maßnahme gegen chronische Einsamkeit hat sich die kognitiv-behaviorale Verhaltenstherapie erwiesen, bei der die Betroffenen

lernen, negative Einstellungen und Gedanken abzubauen. Zwei zentrale Bestandteile der Therapie sind das Kompetenztraining und die Konfrontation. Durch das Kompetenztraining lernen die Betroffenen, sich in gesellschaftlichen Situationen angemessen zu verhalten, was in Rollenspielen eingeübt wird. Beim Konfrontationsverfahren suchen die Betroffenen immer wieder befürchtete Situationen auf. Sie lernen, sich an ihre Angstreaktionen zu gewöhnen und prüfen gleichzeitig an der Realität, ob sich ihre Ängste bewahrheiten.



trennt haben. In dem Moment, in dem ich meine Verletzlichkeit zulasse, komme ich wieder in meine aktuelle Gefühlswelt, in Kontakt zu mir selbst.

Und in dem Moment, in dem wir uns selbst fühlen, sind wir in der Lage, auch mit anderen Menschen zu fühlen. Das ist der zuverlässigste Weg aus der Einsamkeit.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich aus der Einsamkeit zu befreien. Damals, in meiner Jugendzeit, wusste ich gar nicht, wie ich ticke und dass meine Form der „Einsamkeit“ einen Namen geschweige denn einen Diagnoseschlüssel hat. 13 Prozent aller Menschen leiden in ihrem Leben zeitweise unter einer sozialen Angststörung – also knapp jeder siebte, dem wir in unserem Alltag begegnen. Ich hatte Glück: Mein Psychologiestudium war Aufklärung, Selbsttherapie und Trainingsprogramm in einem. Ich übte mich in „shame attack“, gönnte mir das Gefühl der „Affenschande“, also der Peinlichkeit, um zu erfahren, dass dahinter die große Freiheit liegt – und nicht die Abwertung. Ich bin mir aber sicher: Durch meine damaligen Erfahrungen und die damit verbundenen Einsamkeitsgefühle habe ich eine besondere Empfindungsfähigkeit entwickelt.

Wir sind viele

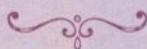
Aufgrund meiner Erfahrungen als Therapeutin und Coach weiß ich inzwischen: Wir sind viele! So paradox es klingt, aber wer sich einsam fühlt, befindet sich in bester Gesellschaft. Wir Menschen sind fühlende Geschöpfe, was impliziert, dass wir uns hier und da einsam und abgetrennt von unserer Außenwelt fühlen. Leider haben wir oft nicht gelernt, diese verletzlichen Gefühle zuzulassen geschweige denn, sie zu zeigen. Denn Einsamkeit muss nicht zwangsläufig ein Mangel an Kontakten bedeuten. Sie wird oft definiert als die gefühlte Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlich bestehenden sozialen Kontakten. In unserer individualisierten



Gesellschaft fehlt es oftmals an Zugehörigkeit und der tiefen emotionalen Nähe zu anderen. Einsamkeit ist ein Gefühl, dass wir nicht allein lösen können.



Lasst uns deshalb umsichtiger mit uns selbst und unseren Mitmenschen sein, wenn sie plötzlich vom Radar verschwinden. Der Rückzug des anderen sollte uns an unsere eigene Verletzlichkeit erinnern.



Autorin

Conny Thaler ist als Psychologin, Coach und Yogalehrerin in ihrer eigenen Praxis in Essen, „Herzöffner“, tätig. Sie unterstützt Menschen dabei, ihre persönliche Richtung, ihren „Nordstern“, zu finden. Inspiration, Blog und YouTube-Videos findest du unter www.herzoeffner.com



Das Herz eines Verzweifelten spürt, ob sich jemand Zeit nimmt, Interesse zeigt und in diesem Augenblick gesehen und angenommen wird. Wir Menschen brauchen beides: das selige Schweben für sich und das Wissen um Verbundenheit mit vertrauten Menschen, die wiederkommen und im Geiste immer da sind. •

CONNY THALER