

5 Tipps gegen Einsamkeit: Was tun, wenn ich mich einsam fühle?

» Immer mehr Menschen fühlen sich einsam. Bist du einsam? Hier sind 5 starke Tipps, mit denen du dein Problem lösen kannst. «

von Ralf Senftleben



RAUS AUS DER EINSAMKEIT

Der Mensch ist ein soziales Tier. Wer in einer guten Partnerschaft lebt und auch noch eine ganze Reihe wirklicher, guter Freunde hat, dann hat man schon das meiste erreicht, was man für ein gutes und befriedigendes Leben braucht.

Ja, wirkliches Glück erleben wir im Normalfall eher gemeinsam mit anderen.

Inhaltsverzeichnis

- [Die harte Realität](#)
- [Wer ist verantwortlich?](#)
- [Selbst schuld?](#)
- [Tipp 1: Einsamkeit ist kein Makel](#)
- [Tipp 2: Überprüfe deine Einstellung zu anderen Menschen](#)
- [Tipp 3: Geh dahin, wo andere Menschen sind](#)
- [Tipp 4: Feile an deinen sozialen Fähigkeiten](#)
- [Tipp 5: Biete Menschen Kontakt an](#)
 - [Das könnte dich auch interessieren:](#)

Die harte Realität

Die Realität sieht für viele von uns allerdings anders aus. Denn in unserer Gesellschaft fühlen sich immer mehr Menschen einsam.

- Das kann die Rentnerin sein, die alleine in ihrer Wohnung wohnt.
- Das kann der frisch getrennte Mann sein, der sich fragt, wie er dieses Jahr wohl Weihnachten verbringt.
- Oder das kann die 35-jährige Single-Frau sein, die zwar erfolgreich im Job ist, aber über die viele Arbeit noch keinen passenden Partner gefunden hat.
- Genauso wie ein Paar, das nur noch nebeneinanderher lebt und keine emotionale Nähe mehr spürt. Ja, man kann sogar mit Partner einsam sein.

Das Gefühl der Einsamkeit ist allgegenwärtig. Es gibt so viele Menschen, die sich mehr Kontakt, mehr Nähe und Miteinander wünschen. Und trotzdem scheinen all diese Menschen nicht so richtig zusammenzukommen.

Wer ist verantwortlich?

Wir leben in einer Zeit, in der es schwieriger geworden ist, mit anderen Menschen Kontakt aufzubauen und zu halten. So schwierig, dass es viele von uns nicht mehr schaffen.

Ursachen gibt es viele ...

- Der moderne Berufsalltag fordert von uns zum Beispiel Mobilität. Und jedes Mal, wenn wir an einen anderen Ort ziehen, lassen wir unsere Freunde zurück. Und Freundschaften zu erhalten ist viel einfacher, wenn die Freunde in der Nähe wohnen. An einem neuen Ort einen neuen Freundeskreis aufzubauen ist dagegen überhaupt nicht einfach. Besonders für Menschen, die sich ein bisschen schwer damit tun, neue Kontakte zu knüpfen.
- Wir Menschen igeln uns auch immer mehr ein in unserer Wohnung. Das Stichwort heißt Cocooning. Auch dank des Internets können wir heute immer mehr Dinge von zuhause aus erledigen. Bald müssen wir bestimmt gar nicht mehr aus dem Haus. Und da lernt man dann natürlich auch keine Menschen mehr kennen. Außer vielleicht über das Internet. Aber auch hier muss man dann die Hürde überwinden und den Kontakt aufs Telefon und auf persönliche Treffen ausweiten. Denn der virtuelle Kontakt kann persönliche Nähe natürlich nicht ersetzen.
- Meiner Vermutung nach spielt auch das Fernsehen eine Rolle. Für viele Menschen ist das Fernsehen zum Ersatz für sozialen Kontakt geworden. Man schaltet den Fernseher ein und wird mehr oder weniger gut unterhalten. Und es ist ein bisschen so, als wäre man nicht alleine. Aber auch der neueste und beste HD-Plasma-Fernseher ist natürlich kein Ersatz für menschlichen Kontakt und Nähe.
- Und dann hat uns "Corona" es auch schwieriger gemacht, mit anderen in Kontakt zu sein oder Menschen näher kennenzulernen.

Als Schüler oder Student ist es wesentlich leichter, neue Menschen kennenzulernen, Freunde zu gewinnen oder mögliche Liebespartner zu finden. In dieser Zeit sind die meisten von uns offener, kontaktfreudiger und unbefangener. Und im Klassenverband oder im Seminarraum kommen wir viel eher mit den Menschen in Kontakt. Dazu kommt, dass wir als Schüler und

Student mehr Zeit hatten, in denen wir uns mit anderen treffen konnten. Und so haben wir oft die Freunde, die Schwester, den Bruder unserer Freunde kennengelernt. Und flups, sind wir auf die Liebe unseres Lebens gestoßen oder haben Menschen entdeckt, mit denen wir auf einer Wellenlänge schwimmen.

Später, wenn man erst einmal mitten im Beruf steht und in den Routinen des Alltags drinsteckt, treffen die meisten von uns immer auf die gleichen Menschen. Und wenn man dann nicht bereits einen festen Freundeskreis und/oder eine Partnerschaft hat, dann wird die Wahrscheinlichkeit geringer, neue Freunde zu finden oder auf den oder die Richtige zu stoßen.

Selbst schuld?

Viele einsame Menschen glauben, es läge an ihnen, dass sie so wenig Freunde haben oder keinen Liebespartner finden.

Sie fragen sich:

- Stimmt etwas nicht mit mir?
- Bin ich unsympathisch?
- Oder bin ich einfach nicht liebenswert?

In den meisten Fällen liegt es aber nicht an dir, wenn du einsam bist. Es liegt oft eher an unseren Lebensumständen und an den oben beschriebenen Gründen (Anonymität unserer Gesellschaft, Berufsalltag, Einigelung, Fernsehen, Einschränkungen wegen Corona).

Mach dir bitte klar: Da draußen gibt es ganz, ganz, ganz viele Menschen, die auch einsam sind und die sich Kontakt und Miteinander wünschen.

Wenn du einsam bist, dann bist du trotzdem nicht alleine, weil es ganz viele andere Menschen mit dem gleichen Problem gibt.

Aber ... es ist zum Glück nicht unmöglich, neue Menschen kennenzulernen und neue Kontakte zu knüpfen. Man muss sich vielleicht nur ein bisschen mehr anstrengen als früher.

Wenn du auch unter Einsamkeit leidest, dann habe ich hier einige Tipps für dich, wie du das Problem angehen kannst.

Tipp 1: Einsamkeit ist kein Makel

Mach dir bitte klar: Einsamkeit ist kein Makel. Einsam zu sein, bedeutet nicht, dass man nicht liebenswert ist. Es ist eher ein soziologisches Massenphänomen 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.

Nichtsdestotrotz ist es deine Aufgabe, den Kontakt zu anderen Menschen zu suchen, wenn du aus der Einsamkeit ausbrechen möchtest. Egal ob du einen Partner suchst oder einfach Menschen, mit denen du etwas unternehmen kannst: Wenn du aus der Einsamkeit rauswillst, musst du raus in die Welt und aktiv etwas unternehmen.

Tipp 2: Überprüfe deine 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 du manchmal auch schlecht über andere Menschen denkst, mach dir also bitte 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.

Was ich sagen will: 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.

Mach dir das bitte 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 du mit dieser Einstellung durch die Welt gehst, wenn du also ein positives Menschenbild hast, dann wird es dir leichter fallen, neue Kontakte zu knüpfen.

Tipp 3: Geh dahin, wo andere Menschen sind

Wenn du andere Menschen kennenlernen willst, dann musst du dahin gehen, wo andere Menschen sind.

Seitdem die Einschränkungen aufgrund des Corona-Virus vieles erschweren, ist es noch schwieriger, Menschen kennenzulernen. Was zuvor funktioniert hat, ist jetzt nicht mehr so einfach oder vielleicht auch gar nicht zu machen. Wir müssen dabei vielleicht auch noch etwas einfallsreicher werden.

Die Grundfrage ist jedoch die gleiche geblieben:

Muss man, um Menschen kennenzulernen, manchmal seine Komfortzone verlassen?

Ja, das muss man.

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 kennenzulernen, 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.

Was fallen dir für Orte und Situationen ein, wo du neue Menschen kennenlernen kannst?

Tipp 4: Feile an deinen 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 Tipp 2).

Zusätzlich braucht man ein gewisses Maß an sozialen Fähigkeiten. Dazu gehört auch die Fähigkeit, Smalltalk zu betreiben. Denn Smalltalk erfüllt eine wichtige Funktion. Er überbrückt die Zeit, bis wir uns entschlossen haben, ob wir dem anderen so weit 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 du hier ein bisschen schwach bist, kauf dir ein Buch über Smalltalk und übe mit dem Buch, bis dir 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 hineinzusetzen. Beides kannst du üben.

Tipp 5: Biete 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 du also auf neue Menschen triffst, die du sympathisch findest, dann mach den ersten Schritt. Trau dich. Man vergibt sich nichts, wenn man sagt: Hey, ich find dich nett, lass uns mal etwas zusammen unternehmen. Normalerweise fühlen sich Menschen von so einem offenen Angebot geschmeichelt, denn jeder mag gerne gefragt werden.

Frag dich:

- Hey, wollen wir zusammen ein Bier/einen Kaffee trinken gehen?
- Ich gehe am Mittwoch ins Kino, willst du mitkommen?
- Da ist diese Ausstellung des Künstlers XYZ, willst du die auch sehen?
- Ich möchte gerne deine Lebensgeschichte hören ... komm doch mal zum Essen.

Früher im Sandkasten haben wir gefragt: „Willst du mein Freund sein?“ Diese naive Art sollten wir uns ins Erwachsenenalter hinüberretten.

Natürlich kannst du noch ganz viele andere Dinge tun, um aus der Einsamkeit auszubrechen. Aber diese 5 Ideen sind ein guter Start.

Fang an ... denn der Mensch ist ein soziales Tier. Und wahres Glück erlebt man eher gemeinsam mit anderen als alleine.

Mehr dazu unter: <https://zeitzuleben.de/raus-aus-der-einsamkeit/>