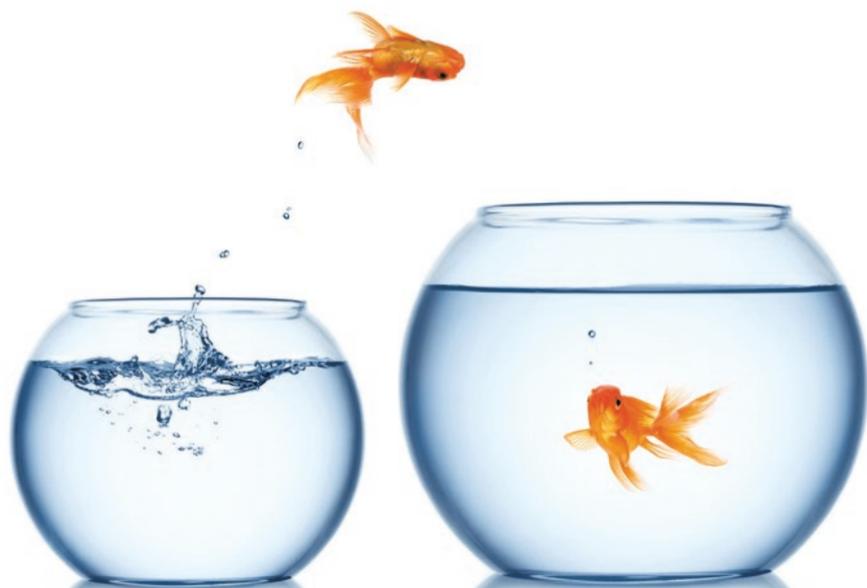


campus

Eva Wlodarek

All the lonely people



Wie Einsamkeit entsteht
und wie man sie besiegt

Inhalt

Einführung: So lonely	13
Allein oder einsam?	14
Sich als einsam outen? Niemals!	15
Einsamkeit als persönliches Abenteuer	16
Coaching contra Einsamkeit	17
1 Einsamkeit wird gelernt	19
Äußere Bedingungen sind nur der Auslöser	19
Die Gründe liegen tiefer	20
Wir werden einsam gemacht	20
Kinder haben keinen Filter	21
Innere Katastrophen in der Kindheit	22
Haben Sie früh einen geliebten Menschen verloren?	23
Waren Sie Grausamkeiten ausgeliefert?	24
Haben Sie die Welt als unsicheren Ort erlebt?	25
Sind Sie überfordert worden?	26
Wurden Sie innerlich vergiftet?	27
Hatten Ihre Eltern keine Zeit?	29
Zeigten Ihre Eltern kein Interesse?	29
Hatten Sie als Kind ein körperliches Handicap?	31
Entsprach Ihre Familie nicht der Norm?	32
Sind Sie sicher, dass Ihre Verletzungen nur leicht waren?	33
Auswirkung auf die Gegenwart	34
Einsamkeit ist nicht notwendig die Folge	35

2 Die Wunden der Vergangenheit heilen	36
Selbsterfüllende Prophezeiungen	36
Veränderung setzt beim alten Muster an	37
Ich bin viele	38
Das Eltern-Ich	39
Das Erwachsenen-Ich	39
Das Kind-Ich	40
Ich-Zustände unterhalten sich	40
Seien Sie sich selbst ein fürsorglicher Elternteil	41
Wenn Sie Ihrem inneren Kind noch näher kommen möchten...	43
Gehen Sie an die Orte Ihrer Kindheit zurück	43
Betrachten Sie Ihre Kinderfotos	44
Schreiben Sie aus der Kinderperspektive einen Brief an Ihre Eltern	45
Bieten Sie Ihrem inneren Kind volle Unterstützung an	46
Suchen Sie sich Wahlverwandtschaften	47
Deuten Sie Ihre negativen Erfahrungen von früher um	48
Gönnen Sie sich professionelle Hilfe	50
Lassen Sie los	50
3 Die Masken der Einsamkeit	52
Warum uns Einsamkeit so tief unter die Haut geht	52
Warum Einsamkeit von außen als Makel gesehen wird	53
Die Gruppe fühlt sich irritiert	54
Einsamkeit löst bei anderen eigene Ängste aus	54
Einsamkeit ist anderen lästig	55
Wir verstecken die Einsamkeit vor uns selbst	56
Die Funktion der Maske	57
So bekommen Sie ein Gespür für Ihre Maske	58
Die Masken-Übung	58
Typische Masken der Einsamkeit	60
Die Workaholic-Maske	60

Die Action-Maske	61
Die Entscheider-Maske	61
Die Sex-Maske	62
Die Sozial-Maske	63
Die Kauf-Maske	64
Die Extravaganz-Maske	64
Die Hilferuf-Masken	65
So legen Sie Ihre Einsamkeits-Maske ab	66
Kontrastprogramm zu den Masken der Einsamkeit	68
Ohne Maske frei für neue Erfahrungen	70
4 Die Einsamkeit in den Lebensphasen	71
Geteiltes Leid ist halbes Leid	71
Lebensphasen – gibt es die?	72
Levinsons Leiter	72
Gegenposition: Es gibt keine Phasen!	73
Die Wahrheit liegt in der Mitte	74
Die Pubertät – die stürmische Zeit der Einsamkeit	75
Die Pubertät kann weitreichende Folgen haben	76
Jung und einsam – die Orientierungssuche der jungen Erwachsenen	78
Die Einsamkeit der Midlife-Crisis	81
Wie man die Midlife-Crisis besteht	82
Die Einsamkeit des Alters	83
Alter und Einsamkeit sind kein Paar	84
Wie einsam wir im Alter sind, hängt von uns ab	85
Bleiben Sie im Alter interessant	86
Einsamkeit zu Beginn der Lebensphasen ist natürlich	87
5 Einsam ohne Partnerschaft	89
Sehnsucht	89
Der blinde Fleck	90
Von wegen freie Wahl!	90

Welche Rolle spielten Sie in Ihrer Familie?	91
Was unsere Rolle für die Partnersuche bedeutet	92
Fallen Sie aus der Rolle	93
Wie sieht Ihr Bild vom anderen Geschlecht aus?	94
Ändern Sie Ihr Bild vom anderen Geschlecht	96
Haben Sie Angst vor Nähe?	97
Wie Sie die Angst vor Nähe überwinden	98
Wollen Sie den Preis zahlen?	99
Wie soll er (sie) denn sein?	101
Der Check für den Ernstfall	102
Unter neuen Voraussetzungen suchen	103
Lassen Sie sich verkuppeln	103
Legen Sie Ihr Herz ins Netz	104
Machen Sie sich locker	105
Die zehn Gebote des ersten Dates	106
Augen auf im Alltag	108
6 Einsamkeit in der Partnerschaft	110
Was ist Einsamkeit in der Beziehung?	111
Wie entsteht die Einsamkeit in der Partnerschaft?	112
Warum wir Einsamkeit zu zweit so lange aushalten	114
Der Kampf um eine Veränderung	116
Mord im Kopf	117
Die Einsamkeit kompensieren	118
Wir haben unseren Anteil daran	119
Sind Sie ein Typ für Einsamkeit in der Partnerschaft?	121
Vier Schritte zur Kraft	123
1. Schritt: Rückzug	123
2. Schritt: Selbstbesinnung	124
3. Schritt: Umdenken	125
4. Schritt: Konsequenz handeln	126
Was passiert, wenn Sie sich verändern?	127

7 Einsam durch den Verlust eines geliebten Menschen ..	128
Verluste bringen uns aus dem Gleichgewicht	129
Einsam durch Trennung oder Scheidung	130
Phase I: Das kann doch nicht wahr sein	132
Phase II: Die Achterbahn der Gefühle	133
Verzweiflung	134
Wut und Hass	136
Minderwertigkeitsgefühle	138
Phase III: Die Erlösung	140
Vergeben Sie	141
Phase IV: Das Leben beginnt wieder neu	142
Der Unterschied zwischen Trennung und Tod	143
Einsam durch den Tod eines geliebten Menschen	143
Die Phasen der Trauerarbeit	144
Trauern ist tabu	145
Stellen Sie sich Ihrer Trauer	146
Der Tod, die Einsamkeit und die anderen	148
Die Länge trägt die Last	149
Mutig weitergehen	150
Der Gewinn der Verluste	151
8 Einsam, weil wir nicht offen sind	153
Immer ehrlich ist auch nicht gut	153
Außen Löwe, innen Maus	154
Einsam, weil uns keiner wirklich kennt	156
Haben Sie das Löwe-Maus-Syndrom?	157
Wege aus der Mausefalle	158
Der negativen Stimme Paroli bieten	159
Lassen Sie sich keine Mängel einreden	160
Bauen Sie sich auf	162
Der Erfolg kommt mit Sicherheit	163
Zeigen Sie sich	164

Suchen Sie sich Ihre Gesprächspartner sorgfältig aus	165
Springen Sie über Ihren Schatten	166
Die Angst, sich zu offenbaren	167
Reale Ängste	167
Irreale Ängste	168
Die Angst, lästig zu fallen	169
Wagen Sie es	170
9 Einsam, weil wir andere abschrecken	172
Wir täuschen uns gerne selbst	172
Was vergrault andere Menschen?	173
Handicaps als Alibi	174
Verdrängen hilft nichts	176
Feedback mit und ohne Worte	176
Jetzt wollen Sie es genau wissen	178
Zeit, die neuen Erkenntnisse umzusetzen	180
Bedürftigkeit stößt ab	180
Trotz Einsamkeit souverän bleiben	181
Lernen, allein zu sein	183
Das Tao der Einsamkeit	183
Gute Unterhaltung mit sich selbst	184
Die Roboter-Methode	186
Nur eine Viertelstunde	186
Schaffen Sie sich ein Refugium	187
Hiermit ist alles getan	188
10 Die Kunst, Kontakt zu knüpfen	189
Angst gehört dazu	189
Der Königsweg führt durch die Angst	190
Akzeptieren Sie sich	191
Nehmen Sie sich nicht so wichtig	191
Interessieren Sie sich für andere	192
Seien Sie großzügig	194

Achten Sie auf Ihre Körpersprache	194
Kopieren Sie Profis	196
Präzisieren Sie Ihr Ziel	197
Schließen Sie sich einer Interessengemeinschaft an	198
Tun Sie den ersten Schritt	199
Die Kreise der Nähe	200
Alles beginnt mit Small Talk	202
Wie Sie das Gespräch vertiefen	204
Ablehnung sportlich nehmen	204
11 Aktionsplan gegen die Einsamkeit	206
Die Seelenhunde des Fritz Perls	206
Die innere Zwiespältigkeit	207
Der heimliche Gewinn der Einsamkeit	207
Überzeugen Sie sich emotional	208
Die Zeitmaschine	209
Die letzte Stunde	209
Ziele setzen	210
Stundenplan mit Kontrolle	212
Visualisieren Sie Ihre Ziele	213
So verstärken Sie Ihre Energie und Ihren Willen	215
Loben Sie sich	215
Fertigen Sie eine Glücks-Collage an	215
Schluss: Es liegt in Ihrer Hand	217
Rückschläge sind normal	218
Vertrauen ist gut	218
Anmerkungen	220

6

Einsamkeit in der Partnerschaft

Vielleicht vermuten Sie, dass sich dieses Kapitel vor allem an Frauen richtet. Sie beklagen sich häufig über Einsamkeit in der Partnerschaft, während Männer das Problem offenbar kaum wahrnehmen. Tatsächlich stimmt es, dass die meisten Männer Einsamkeit in der Beziehung selten bewusst registrieren. Ihnen gelingt es wesentlich besser, ihre Gefühle abzuspalten und umzulenken. Frustrationen im Privatleben kompensieren sie oft erfolgreich, indem sie sich verstärkt im Beruf engagieren oder leidenschaftlich ein Hobby ausüben. Dieses Verhalten entspricht der unterschiedlichen Sozialisation von Mann und Frau. Frauen drücken aufgrund ihrer Erziehung ihre Ansprüche an eine Beziehung offener aus als Männer. Die amerikanische Soziolinguistin Deborah Tannen spricht davon, dass Frauen in einer Beziehungswelt leben, Männer dagegen in einer Statuswelt.²⁵ Während es den Männern laut Tannen mehr darum geht, das Alphanier zu sein, sind Frauen eher auf harmonische Beziehungen ausgerichtet. Das bedeutet keineswegs, dass Frauen Erfolg unwichtig ist, er ist für sie nur nicht das Wichtigste im Leben. Oder haben Sie schon mal von einer Frau gehört, die sich die Kugel gab, weil sie ihre politische Macht verlor oder ihr Besitz durch Fehlspekulation an die Bank fiel? Über Männer lesen wir das häufig.

Deshalb tangiert es Frauen auch stärker, wenn ihnen die Partnerschaft nicht gibt, was sie von ihr erhoffen. Studien bestätigen dies. Sie haben wiederholt ergeben, dass Männer ihre Partnerschaft wesentlich glücklicher einschätzen als es ihre Frauen tun. Außerdem würde ein höherer Prozentsatz der Männer die eigene Frau wieder heiraten, als es umgekehrt der Fall ist. In puncto Beziehung sind Frauen offenbar anspruchsvoller und dadurch auch schneller frustriert. Doch auch

wenn Männer es weniger artikulieren und sich weniger bewusst damit auseinandersetzen, leiden sie unter der Einsamkeit innerhalb ihrer Partnerschaft. Ich denke zum Beispiel an einen Klienten, dem meine volle Sympathie gehörte und dessen Frau ich am liebsten einmal unverblümt die Meinung gesagt hätte. Er war ein liebevoller Vater und Ehemann, der sich alle Mühe gab, seine Frau glücklich zu machen. Aber sie war mit nichts zufrieden, ließ ihn kalt abfahren. Er reagierte mit einer Angina pectoris, für die sein Arzt keine organische Ursache fand.

Wir dürfen davon ausgehen, dass die Einsamkeit innerhalb der Beziehung beide Geschlechter trifft, auch wenn die Reaktionen unterschiedlich aussehen.

Was ist Einsamkeit in der Beziehung?

Zunächst einmal möchte ich Entwarnung geben. Wenn Sie mit Ihrem Mann oder Ihrer Frau nicht mehr so intensive Gespräche führen wie zu Beginn Ihrer Liebe, wenn Sie überwiegend den Alltag gemeinsam organisieren und die Romantik eher ins Hintertreffen geraten ist, dann fühlen Sie sich gewiss manchmal einsam. Doch das ist höchstens eine milde Vorstufe der Einsamkeit in der Partnerschaft, die Sie zudem mit vielen Paaren teilen. Sobald Sie beide sich dessen bewusst sind, können Sie sich bemühen, wieder mehr Nähe herzustellen. Oft ist das hauptsächlich eine Zeit- und Willensfrage.

Echte Einsamkeit in einer Partnerschaft ist viel schwerer zu identifizieren. Das beruht auf einem Denkfehler, der uns verständlicherweise unterläuft: Wir nehmen an, dass nur Singles unter Einsamkeit leiden, oder Menschen, die keine Freunde finden. Wer in einer festen Beziehung lebt, mag vielleicht unglücklich oder unzufrieden sein, aber doch nicht einsam! Aus diesem Grund erhält diese Art der Einsamkeit von den Betroffenen, ihrer Umgebung und sogar den Fachleuten meist ein anderes Etikett. Man spricht von depressiver Verstimmung, weil das Leben keine Freude mehr macht. Oder von psychosomatischer Störung, weil man ständig unter Kopfschmerzen oder Herzbeschwerden leidet. Man schiebt es auf Arbeitsüberlastung,

wenn Männer gereizt sind, auf die Tage oder Wechseljahre, wenn Frauen vor lauter Frust in der Beziehung zickig werden. Und doch haben alle diese Symptome grundlegend die gleiche Ursache: Die innere Isolation, die durch eine unglückliche Zweierbeziehung hervorgerufen wird. Kennzeichnend ist vor allem, dass sich die Partner nicht über persönliche Gefühle und Gedanken austauschen.

Wie entsteht die Einsamkeit in der Partnerschaft?

An den Menschen, den wir lieben, stellen wir besondere Ansprüche: Wir möchten ihm nahe sein, wollen unsere Gedanken und Gefühle mit ihm teilen und hoffen, dass er uns schätzt und liebt. Bleiben diese Sehnsüchte unerfüllt, fühlen wir uns frustriert und einsam. Dabei können ganz unterschiedliche Verhaltensweisen des anderen diese Einsamkeit auslösen. (Inwieweit wir selbst dafür mitverantwortlich sind, wollen wir an dieser Stelle erst einmal dahingestellt sein lassen.) Schon ein einziger Punkt der folgenden Beschreibungen reicht aus, um sich neben einem Partner oder einer Partnerin mutterseelenallein zu fühlen. Das gilt in noch viel stärkerem Maße, wenn zwei oder drei davon zutreffen. Manche sind typisch für männliches Verhalten, andere wiederum kommen verstärkt bei Frauen vor. Wenn Sie möchten, können Sie die Beschreibungen als Checkliste nutzen, um zu prüfen, wie es um Ihre Partnerschaft steht:

- Es gibt keine Zärtlichkeit. Sobald Sie Ihren Mann umarmen oder anfassen möchte, wehrt er ab oder macht sich steif wie ein Brett. Er berührt Sie nicht, höchstens mit sexuellen Absichten. Ihre Frau hat keine liebevolle Geste für Sie.
- Sexualität findet gar nicht, selten oder nur mechanisch statt. Eventuell stimuliert sich Ihr Mann sogar regelmäßig mit Pornographie. Sie fühlen sich unattraktiv, benutzt oder als Person nicht wahrgenommen. Ihre Frau entzieht sich Ihnen mit faden-scheinigen Gründen oder äußert sich verächtlich über Ihre Fähigkeiten im Bett.

- Alles was Sie tun, wird kritisiert. Sie können sich anstrengen wie Sie wollen, Sie machen es nicht recht. Was gut läuft, ist dagegen selbstverständlich.
- Sie werden permanent kontrolliert. Ihr Partner oder Ihre Partnerin führt Buch darüber, wohin Sie gehen, wie viel Geld Sie ausgeben, wen Sie angelächelt haben.
- Ihr Partner zeigt keine Gefühle. Seine Äußerungen sind unpersönlich, er spricht von »man«, nie von sich. Ihre Emotionen tut er als hysterisch, übertrieben und unlogisch ab.
- Ihre Partnerin ist kühl und abweisend. Sie akzeptiert bei Ihnen keine Schwäche. Sie vermissen Wärme und Herzlichkeit.
- Ihr Partner spricht kaum mit Ihnen. Sie erfahren nicht, was ihn bewegt. Wenn Sie mit ihm über Ihre Beziehung reden möchten, bleibt er stumm, geht aus dem Zimmer, setzt sich vor den Fernseher oder verlässt die Wohnung.
- Ihr Partner oder Ihre Partnerin überlässt Ihnen allein die Aufgabe, für den Lebensunterhalt zu sorgen oder Verantwortung für die Lebensführung zu übernehmen. Versuche, ihn oder sie zur Kooperation zu bewegen, scheitern am Unvermögen oder an der Weigerung.
- Der Partner oder die Partnerin untergräbt Ihre Selbstachtung. Sie werden vor anderen abgewertet und lächerlich gemacht. Er (sie) weist Ihnen nach, wie dumm, unfähig oder ungeschickt Sie sind.
- Ihr Partner übt Gewalt aus. Er schlägt Sie, oder traktiert Sie mit unkontrollierten Wutausbrüchen. Ihre Partnerin rastet bei jeder Kleinigkeit aus.
- Ihr Partner betrügt Sie ständig. Wenn Sie ihn zur Rede stellen, sagt er, das hätte doch mit Ihnen nichts zu tun, oder Männer brauchten das eben. Sie können Ihrer Partnerin nicht vertrauen. Sie lässt Sie im Stich, wenn es kritisch wird oder erzählt intime Dinge weiter.

- Ihr Partner oder Ihre Partnerin hat ein Alkohol- oder Drogenproblem. Sie stellen sich schützend vor seine (ihre) Schwäche. Inzwischen sind Sie isoliert und haben kaum noch Freunde.
- Ihr Partner ist ein Muttersöhnchen. An erster Stelle kommt Mama. Er telefoniert täglich mit ihr, besucht sie regelmäßig und nimmt sie sogar mit in den Urlaub. Im Streitfall hält er zu ihr. Sie zählen nicht.
- Ihr Partner oder Ihre Partnerin ist egozentrisch. Alles dreht sich um die eigene Person, ihre Leiden, ihre Erfolge, ihre Erlebnisse. Nur eigene Themen sind wichtig. Wenn Sie mal etwas von sich erzählen, trifft Sie ein gelangweilter Blick.
- Ihr Partner oder Ihre Partnerin ist dominant. Getan wird, was er (sie) für richtig hält, von der Anschaffung des Autos bis zur Wahl des Urlaubsortes. Wenn Sie sich auch mal durchsetzen möchten, redet er (sie) nicht mehr mit Ihnen. Sollten Sie aktiv geworden sein, weist er (sie) Ihnen anschließend jeden einzelnen negativen Aspekt Ihrer Entscheidung nach.
- Ihr Partner ist selten daheim. Sein Job zwingt ihn dazu. Entweder kommt er abends spät oder völlig kaputt nach Hause. Oder er ist ständig auf Dienstreisen unterwegs. An den Wochenenden zieht er sich zurück, weil er sich erholen muss. Sie fühlen sich schon fast als Single oder, falls Sie Kinder haben, als alleinerziehende Mutter. Ihre Partnerin ist immer mit eigenen Projekten beschäftigt. Ihre Anwesenheit stört nur.

Warum wir Einsamkeit zu zweit so lange aushalten

Wenn Freunde uns enttäuschen, dann geben wir die Freundschaft bald auf. Wenn man uns im Beruf keine Chance gibt, bemühen wir uns um einen anderen Arbeitsplatz. Nur in der Liebe halten viele von uns eisern fest. Solange wir nicht völlig resigniert haben, kämpfen wir darum, doch noch etwas zu verändern. Dieser Kampf erreicht oft eine Heftigkeit, als ginge es um Leben und Tod. Tatsächlich geht es