

geringere Lebenserwartung haben und sich häufiger in therapeutischer Behandlung befinden als andere Menschen. Alleinsein, den Kontakt mit anderen wünschen, aber die Wege dazu nicht finden können, das ist der schmerzhafteste Widerspruch, unter dem der Einsame leidet. Die Angst vor Enttäuschung durch andere und die Angst, andere zu enttäuschen, lähmt den Einsamen.

Damit Sie in Zeiten des Alleinseins nicht in Trostlosigkeit und Verzweiflung verfallen, müssen Sie zweierlei leisten: Sie müssen auf den anderen zugehen, Kontakte aufnehmen können und Sie müssen sich selbst ein Stück weit in sich selbst ruhend, auf sich selbst vertrauend erleben können.

Mit diesem Buch möchte ich in Kontakt mit

Ihnen treten. Ich möchte Ihnen die Hand reichen und Sie aus Ihrem schwarzen Loch befreien. Auch für Sie gibt es Sonne, Wärme, Liebe und die Nähe anderer Menschen.

Wie gehen Sie am besten vor, um sich aus der Einsamkeit zu befreien?

Lesen Sie dieses Buch zunächst einmal Kapitel für Kapitel im Schnelldurchlauf durch, um Ihre Neugierde zu stillen. Dann beginnen Sie, sich nacheinander intensiv mit den einzelnen Kapiteln auseinander zu setzen und die einzelnen Übungen in Ihren Alltag zu integrieren. Fahren Sie erst mit der Bearbeitung der weiteren Kapitel fort, wenn Sie bei sich eine gefühlsmäßige Veränderung verspüren. Ich habe das Buch so aufgebaut, dass Sie lernen, zunächst

eine positive Beziehung zu sich selbst zu knüpfen und dann die Beziehung zu anderen aufzunehmen.

Da Einsamkeit bei so vielen Menschen, die sich in unterschiedlichen Lebenslagen befinden, auftritt, kann es sein, dass das eine oder andere Kapitel nicht ganz so wichtig für Sie ist. So könnte es sein, dass Sie verheiratet sind und sich dennoch einsam fühlen. Dann empfinden Sie es vielleicht als nicht wichtig für sich, einen neuen Partner finden zu können. Vielleicht ist es für Sie aber wichtig, neue Freunde zu finden.

Sie sollten auch überlegen, ob Sie nur Teile des Kapitels, zum Beispiel – Wie mache ich mich attraktiv? – auf sich anwenden möchten. Lesen Sie zunächst alle Kapitel

durch und freuen Sie sich darüber, dass Sie die eine oder andere Hürde schon genommen haben. Nehmen Sie es als Bestätigung für die Richtigkeit Ihres Weges, auf dem Sie sich befinden.

Ich wünsche Ihnen die Bereitschaft, sich selbst eine Chance zu geben, und die Energie, am Ball zu bleiben.

## Ihre Doris Wolf

Ich werde in diesem Buch der Einfachheit halber von „den anderen kennenlernen“ sprechen und meine damit selbstverständlich Männer und Frauen.

# *Teil I*

## *Ursachen der Einsamkeit*

Wenn man Menschen danach fragt, was sie unter Einsamkeit verstehen und woher sie kommt, antworten diese meist, dass Einsamkeit dann auftritt, wenn man allein ist. Sie glauben, dass man sich in bestimmten Situationen einfach einsam fühlen muss, und fühlen sich der Einsamkeit ausgeliefert.