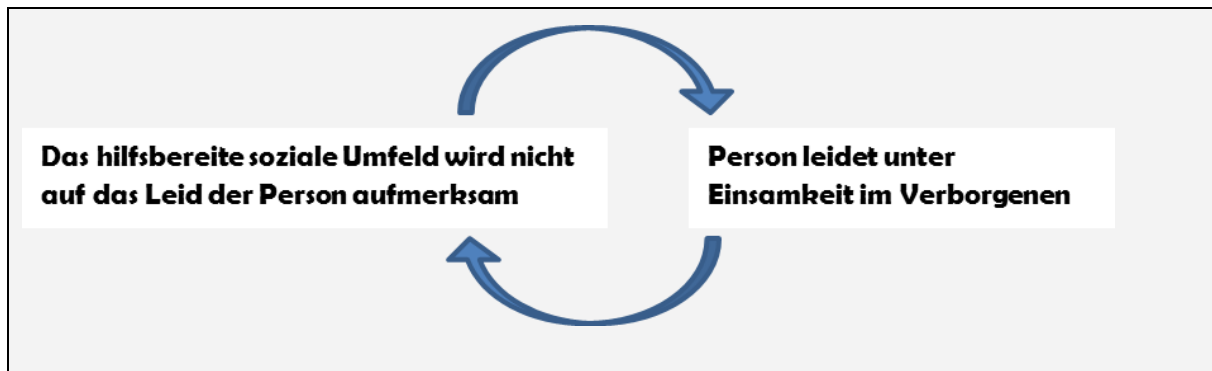


Übung 1: Der Kreislauf der Einsamkeit und ein Weg heraus

Einsamkeit hat die Angewohnheit, sich selbst aufrecht zu erhalten. Wir kennen diesen Umstand von anderen Gefühlen: so sorgt eine erhöhte Gereiztheit häufig dafür, dass es leichter zu Konflikten kommt; diese verstärken wiederum die eigene Gereiztheit. Das dadurch entstehende Muster gleicht einem „**Teufelskreis**“.

Ähnlich ist es mit der Einsamkeit: Menschen leiden an Einsamkeit meist im Verborgenen. Häufig ist Einsamkeit mit Scham und einem geringeren Selbstbewusstsein verbunden. Vielleicht sogar mit der Annahme, dass man selbst gar nicht liebenswert ist. Das kann die Personen zusätzlich daran hindern, sich anderen anzuvertrauen. Und so kann es dazu kommen, dass niemand vom Leid der Person erfährt und auch diejenigen, die ihre Hilfe nur allzu gerne anbieten würden, keine Chance dazu erhalten. Damit kann sich die Einsamkeit verfestigen:



Wie kann soziale Verbundenheit gefördert werden?

Die Grundlage der Verbundenheit mit anderen ist die **Verbundenheit mit sich selbst**. Machen Sie sich bewusst, dass Sie ein wertvoller Mensch sind. Zurückhaltend zu sein bedeutet keinesfalls, nicht liebenswert zu sein. Beginnen sie damit, sich gut um sich selbst zu kümmern: gönnen Sie sich etwas Gutes, machen Sie sich eine Freude. Gehen Sie den Aktivitäten nach, die sie gern machen! Dadurch werden Sie sich auch mehr und mehr für Ihr Umfeld öffnen.

Und hier noch eines der sichersten **Mittel gegen Einsamkeit**: Anstatt sich zu fragen, warum andere Ihnen nicht entgegenkommen und ihre Hilfe anbieten, fragen Sie sich, wie Sie anderen eine Hilfe sein können. Auch die Menschen um Sie herum sind auf soziale Unterstützung angewiesen und sind Ihnen dankbar dafür. Das müssen keine Heldentaten sein. Schon mit kleinen Gesten können Sie anderen ein großes Geschenk machen. Sei es aufmerksames Zuhören, eine kleine Nachbarschaftsgenialität oder ein freundliches Lächeln...probieren Sie es aus!