

# Einsamkeit überwinden, Freunde finden

Ein Referat von Juni 2006 in der Gruppe I

## Inhaltsverzeichnis

Einsamkeit überwinden, Freunde finden.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	1
Was ist Einsamkeit.....	1
Die Macht der Gedanken.....	1
Schritt I gegen die Einsamkeit: Beziehung zu sich selbst knüpfen, Selbstachtung aufbauen5	
Aufbau einer größeren Selbstachtung .....	5
Schritt II gegen Einsamkeit: Andere Menschen positiv sehen.....	5
Schritt III gegen Einsamkeit: Kontakte knüpfen.....	5
1. sich an Orte begeben, wo Menschen zu treffen sind.....	6
2. Chancen erhöhen, angesprochen zu werden .....	6
3. Selbst aktiv werden, auf andere zugehen .....	6
4. im Gespräch nach Gemeinsamkeiten suchen .....	7
Schritt IV gegen die Einsamkeit: Kontakte vertiefen.....	8
10 FRAGEN ZUR „FREUNDSCHAFTSFÄHIGKEIT“ .....	9
Schlusswort .....	9

---

## Was ist Einsamkeit

*Einsamkeit* = das Gefühl, sich seelisch von sich und anderen Menschen getrennt zu fühlen, das Alleinsein oder das Zusammensein mit anderen wird als Ausgeschlossensein und Verlassensein erlebt.

---

## Die Macht der Gedanken

**Kontaktfreudige Menschen unterscheiden sich von einsamen Menschen durch Einstellungen, Gefühle und Verhalten.**

Nachfolgend werden die Unterschiede in Einstellungen, Gefühlen und Gedanken der einsamen und der kontaktfreudigen Menschen anhand des folgenden Beispiels erklärt: kontaktängstliche E. und kontaktfreudige K. wollen alleine eine Busreise unternehmen. Sie kennen die anderen Reisenden nicht.

Wie verhalten sie sich? Wo sind die Unterschiede?

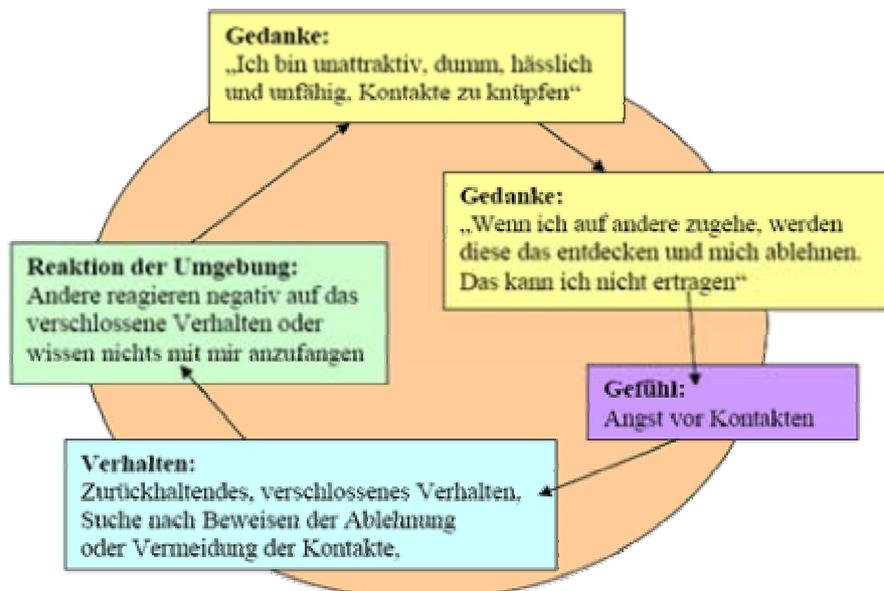
	Einsame Person (E.)	Kontaktfreudige Person (K.)
Gedanken vor der Reise (wie wird es sein)?	Bestimmt bleibe ich die ganze Reise alleine, lerne niemanden kennen. Wenn die Leute sehen, wie komisch ich	Die Reise wird bestimmt aufregend und ich lerne viele neue Orte und Menschen kennen.

	bin, werden sie mich ablehnen. Hoffentlich findet sich ein netter Mensch, der mich trotzdem erträgt.	
Was denkt sie über sich?	Ich bin nicht liebenswert, nicht interessant. Ich habe nichts anzubieten.	Ich bin liebenswert. Ich habe interessantes anzubieten.
Was denkt sie über andere?	Anderer sind je oberflächlich, ich mag sie je nicht besonders. Andere werden mich hassen und das wäre furchtbar. Andere anzusprechen ist gefährlich und bringt nicht viel.	Es gibt interessante Menschen. Es lohnt sich das Risiko einzugehen und andere anzusprechen. Wenn ich bei jemandem nicht ankomme, gibt es genug andere.
Verhalten vor dem Bus	Sagt kurz Guten Tag und steigt schweigend und schnell ein.	Begrüßt die anderen Reisenden, erzählt, wie gespannt sie ist, zeigt ihre Freude, bittet um Hilfe beim Verstauen von Gepäck.
Wo setzt sie sich hin?	Möglichst hinten, wo noch keiner sitzt, am liebsten mit Abstand zu anderen.	Sucht nach einem sympatischen Menschen, der ihren Blick erwidert und setzt sich daneben.
Was macht sie während der Reise?	Guckt andere nicht an, auch nicht ihre Sitznachbarin, sondern liest oder guckt aus dem Fenster. Fängt kein Gespräch an. Gibt nur kurze Antworten.	Unterhält sich mit dem Sitznachbar.
Körpersprache, Mimik	Kein Blickkontakt, starre Mimik, angespannte, abgewandte Haltung	Blickkontakt, Lächeln, aufrechte Haltung, lockere Sitzposition, Beine, Arme entspannt
Sprechverhalten?	Schweigt, wartet ab, erzählt nichts von sich, stellt keine Fragen	Sucht nach Gemeinsamkeiten, hört aktiv zu, gibt was von sich preis
Überzeugungen und Anforderungen an sich selbst	Wenn ich zeige, wie ich bin, werden mich die Leute ablehnen. Es wäre furchtbar, abgelehnt zu werden. Wenn mich Leute ablehnen, heißt es, dass ich ein ablehnenswerter Mensch bin. Wenn ich jemanden anspreche, muss ich ein Interessanter Gesprächspartner sein, darf nicht unsicher wirken, darf keine Fehler machen.	Ich muss nicht jedem gefallen. Ich muss nicht perfekt sein. Wenn mich jemand nicht mag, dann passt es einfach gerade nicht für ihn. Ich bin trotzdem liebenswert.
Gefühle	Verbitterung, Angst,	Vertrauen, Selbstsicherheit, Freude,

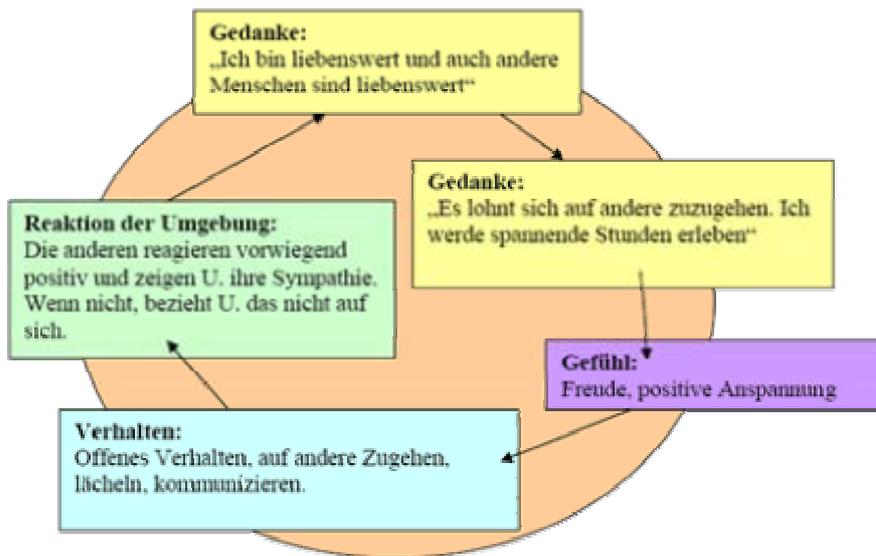
Vielleicht ist es deutlich geworden, dass sowohl bei E. als auch bei K. am Anfang die Gedanken waren. Die Gedanken führten zu Gefühlen und diese wiederum zum entsprechenden Verhalten.

- **Die einsame Person E. hatte negative Gedanken:** " Ich bin nicht liebenswert, ich bin uninteressant, habe nichts anzubieten. Wenn die Leute das merken, müssen sie mich ablehnen. Die Leute sind oberflächlich, draufgängerisch, sie merken, wie komisch ich bin, die werden so eine sensible Seele wie mich ablehnen und fertig machen. Ich werde die ganze Reise alleine bleiben und mich schlecht fühlen. Es ist furchtbar, abgelehnt zu werden. Wenn mich andere nicht mögen, dann heißt es, dass ich nicht liebenswert und ablehnenswert bin. In einem Gespräch muss ich interessant sein, darf nicht unsicher wirken, darf keine Fehler machen."
- **Die negativen Gedanken haben ihre Gefühle negativ beeinflusst.** Sie fühlte Angst, Verbitterung, Unsicherheit, Einsamkeit.
- **Die Gefühle beeinflussten ihr Verhalten.** Sie war vor lauter Angst verschlossen, angespannt, abgewendet.
- **Ihr Verhalten beeinflusste die Reaktionen der Umgebung.** Niemand geht auf sie zu. Niemand weiß mit ihr was anzufangen.
- Das Verhalten der Umgebung bestätigte die negativen Gedanken der einsamen Person.
- Es entstand ein Teufelskreis.

#### *Teufelskreis der einsamen Person*



**Positiver Kreis der kontaktfreudigen Person**



**Wichtig:**  
**Die Empfänglichkeit für Einsamkeit entsteht durch bestimmte negative Einstellungen und Sichtweisen.**

Charakteristische Einstellungen einsamer Menschen	Charakteristische Einstellungen kontaktfreudiger Menschen
Selbstablehnung Ich bin nicht liebenswert und werde es beweisen	Selbstachtung Ich bin in Ordnung, so wie ich bin
Angst vor Ablehnung durch andere Der andere darf meine Minderwertigkeit nicht entdecken	Offenheit, Kontakte zu knüpfen Manche werden mich mögen, manche nicht und das ist OK so.
Ärger über andere, Kritik, Zynismus Der andere ist nicht in Ordnung, deshalb will ich ihn nicht kennen lernen	Bereitschaft, andere mit ihren Schwächen anzunehmen Andere sind in Ordnung

## **Schritt I gegen die Einsamkeit: Beziehung zu sich selbst knüpfen, Selbstachtung aufbauen**

- „Wer mit sich selbst klarkommt, findet auch Freunde“
- Der Kontakt zu anderen ist keine Lösung. Die Isolierung und Abgesondertheit von anderen hat ihre Ursache in der persönlichen Einstellung des einzelnen zu sich selbst.
- Ohne Kontakt und Achtung vor der eigenen Person ist kein langfristiger und intensiver Kontakt zu anderen Menschen möglich.
- Ändern Sie die Einstellung „Wenn ich nur ein paar Menschen finde, die mich mögen, werde ich glücklich sein“. Andere können dazu beitragen, dass wir uns bereichert fühlen, aber wirkliche Stärke finden wir nur in uns selbst. Andrew Matthews: „Sie haben in diesem Leben nur folgende Aufgaben: sich treu zu sein, andere so zu behandeln wie Sie behandelt werden möchten und herauszufinden, wie Sie sich selbst glücklich machen können.“

### **Aufbau einer größeren Selbstachtung**

- Erstelle eine Liste mit möglichst vielen Deiner positiven Merkmale, Eigenschaften und Fähigkeiten (mind. 10). Es müssen keine originellen oder seltenen Eigenschaften sein. Lese die Liste täglich durch.
- Sich selbst akzeptieren – [Spiegelübung](#)
- Jegliche Selbstverurteilung und Selbstabwertung vermeiden
- Eigene negative Gedanken, wie einen [Kritiker](#) behandeln, der zum Schweigen gebracht werden sollte.
- Sein Leben so gestalten, als ob man Freunde/Partner hätte
- Sich Ziele setzen, die auch alleine erreicht werden können
- Sich täglich etwas Gutes tun
- Untätigkeit vermeiden, Dinge tun, die Spaß machen
- Gefühle Zeigen, eigene Meinung kundtun, auch wenn sie anderen nicht gefällt.

---

## **Schritt II gegen Einsamkeit: Andere Menschen positiv sehen**

- Tolerant sein, andere nicht abwerten.

---

## **Schritt III gegen Einsamkeit: Kontakte knüpfen**

*Grundsätzliches Vorgehen, um Kontakte zu knüpfen:*

1. sich an Orte begeben, wo Menschen zu treffen sind
2. Chancen erhöhen, angesprochen zu werden
3. Selbst aktiv werden, auf andere zugehen
4. im Gespräch nach Gemeinsamkeiten suchen

## 1. sich an Orte begeben, wo Menschen zu treffen sind

Auf dem Weg zwischen Fernseher und Kühlschrank trifft man selten interessante Menschen. Bevor Sie eine Einladung ablehnen sagen Sie sich: Ich prüfe jedes Angebot. Es könnte die Chance meines Lebens sein. Und wenn in puncto Angebote traurige Leere herrscht, werden Sie selbst initiativ: Fitness, Selbsthilfegruppen, Tanz, Internet,...

Wo sind Menschen zu finden? Ein Paar Beispiele zu Anregung:

- Im Schwimmbad
- Auf der Bowlingbahn
- Im Sportstadion
- Im Nachtclub
- Im Supermarkt
- In der Bank
- Im Park
- Im Biergarten
- Auf der Arbeit
- In der Volkshochschule
- Im Verein
- Auf einer Demonstration
- In der Straßenbahn
- Auf einer Parteikundgebung
- Auf einem Konzert
- Im Theater
- In der Schule oder Vorlesung
- Im Krankenhaus
- In der Selbsthilfegruppe
- Im Flugzeug

## 2. Chancen erhöhen, angesprochen zu werden

- **Kontaktfreudig wirken**  
Um die Chancen zu steigern, angesprochen zu werden, können wir durch Blickkontakt und offene Körperhaltung unsere Kontaktbereitschaft signalisieren. Das macht den potentiellen Gesprächspartner leichter, auf uns zuzugehen.
- **Blickkontakt**  
Gesenkter Blick signalisiert Verslossenheit. Mit einem offenen Blick erhöhst Du die Chance, angesprochen zu werden. Während des Gesprächs sollst Du Deinen Gesprächspartner anschauen, wenn er spricht.
- **Offene Körperhaltung**  
Gesenkter Blick, verschränkte Arme oder Beine, Hände in den Taschen signalisieren Kontaktscheu und halten andere Menschen auf Abstand. Abgewendete Körperhaltung während eines Gesprächs signalisiert Ablehnung.

## 3. Selbst aktiv werden, auf andere zugehen

- **Werde selbst aktiv, geh auf andere zu.**  
Wenn du Leute siehst, von denen du denkst, dass sie zu dir passen würden, werde aktiv und warte nicht ab, bis sie auf dich zukommen. Angst durch positives Denken verringern.

- **Vermindere Deine Angst.**  
Bevor Du es wagst, auf andere zuzugehen, solltest Du Deine negativen Erwartungen durch realistische Gedanken ersetzen. Dadurch kannst Du Deine Angst verringern.
- **Finde heraus, ob Dein Gegenüber zu einem Gespräch bereit ist...**  
Signale für Gesprächsbereitschaft: Lächeln, offene Haltung, Dir zugewandter Körper, Blicke in Deine Richtung.
- **...oder Suche Dir Leute aus, die genauso unsicher wirken, wie Du.**  
Signale für Schüchternheit: krampfhaft an einem Glas oder einer Zigarette festhalten, alleine rumsitzen, weggucken, geduckte Haltung.
- **Es ist unwichtig was Du sagst, Hauptsache Du redest**  
Für die erste Kontaktaufnahme spielt es kaum eine Rolle, was Du sagst. Es geht nur um die Kontaktaufnahme an sich. Ziemlich banale und inhaltslose Sprüche sind völlig OK, denn nicht der Inhalt, sondern die entstehende zwischenmenschliche Beziehung ist in diesem Moment von Bedeutung. Lediglich auf Nörgeln und Meckern solltest Du verzichten.

#### 4. im Gespräch nach Gemeinsamkeiten suchen

- **Lerne Small Talk zu schätzen**  
Fragen wie "Was machst du so?" Oder " Wie heißt du?" sind für den Anfang völlig okay.  
Small Talk ist nichts verwerfliches, sondern zur Kontaktaufnahme unbedingt nötig. Small Talk ist dazu da, Spaß zu machen und Gemeinsamkeiten mit dem Gesprächspartner aufzuspüren, die dann im weiteren Verlauf des Gesprächs vertieft werden können.
- **Gute Einstiegsthemen für Smalltalk:**
  - die Situation
  - die andere Person
  - Du selbst
- **Arten des Smalltalk-Einstiegs:**
  - eine Frage stellen
  - eine Meinung Äußern
  - eine Tatsache feststellen
- **Beispiele für Small Talk-Einstieg:**
  - Ihr Rasen ist so grün. Wie machen sie das? (zum Nachbarn)
  - Waren Sie schon oft hier? Was hat Sie hierher verschlagen? (Interesse zeigen)
  - Dieses Büffet ist toll! Geht es Ihnen auch so, dass Sie beim Buffet mehr essen, als Sie bräuchten? (Gemeinsamkeiten suchen, sympathische Schwäche verraten)
  - Oh, Sie kaufen Artischocken! Wie bereiten Sie sie zu?Das ist ein schönes T-Shirt! Was bedeutet dieser Aufdruck? (Kompliment, Interesse)
  - Ich habe eben Ihren Tanzstil bewundert. Wo haben Sie Tanzen gelernt? (Kompliment, Interesse)
  - Woher kennen Sie die Gastgeberin?
  - Sind Sie auch im Stau gestanden / haben Sie leicht einen Parkplatz gefunden? (Gemeinsamkeiten suchen, Interesse zeigen)
  - Hallo, ich bin XX, ein Freund von YY. (etwas von sich preis geben)

- Das Essen sieht klasse aus. Ich habe Bärenhunger, habe heute noch nichts gegessen... (etwas von sich preis geben)
  - Wissen Sie, was ich heute gehört, getan, gesehen habe... (etwas von sich preis geben)
- **Sei interessiert**  
Interessiere Dich für den Anderen, das macht Dich sympathisch.
- 

## **Schritt IV gegen die Einsamkeit: Kontakte vertiefen**

- **Verabrede Dich**  
Du hast ein gutes Gespräch geführt und Gemeinsamkeiten mit Deinem gegenüber gefunden? Scheue Dich nicht, ein Treffen vorzuschlagen, damit ihr Im Kontakt bleibt.
- **Gib etwas von Dir preis**  
Halte nicht ewig Small Talk, sondern gib mal ab und zu eine persönliche Kleinigkeit von Dir preis. Wenn Dein Gegenüber das gleiche tut, seid ihr auf dem guten Weg, Eure Bekanntschaft zu vertiefen.  
Aber Vorsicht! Überschütte Deinen Gesprächspartner nicht mit privaten Themen, wenn er nicht mitzieht. Achte auf das Gleichgewicht.
- **Hör zu**  
Wie fühlen Sie sich, wenn Sie jemandem etwas erzählen und der andere beobachtet dabei die Vögel, den Fernseher oder die Fingernägel? Wer echte Bindungen aufbauen möchte, gibt dem Anderen die Aufmerksamkeit, die er selbst gerne hätte.
- **Sei du selbst**  
Verstelle dich nicht, nur um anderen zu gefallen oder zu imponieren. Das fliegt sowieso irgendwann auf und ist auf die Dauer viel zu anstrengend. Entweder die anderen mögen dich, wie du bist, oder ihr passt eh nicht zusammen.
- **Vermittle Positives**  
Wir alle sehnen uns nach Anerkennung. Sag den Leuten nette Dinge über sie. Keine plumpen Schmeicheleien, sondern ernst gemeinte Komplimente. Ermutige andere auch, an ihre Stärke zu glauben.  
Und ganz wichtig: nehme Komplimente an!
- **Zeige Mitgefühl und Einfühlungsvermögen**  
In einer echten Freundschaft lernen wir die Verfassung des anderen zu spüren und entsprechend zu handeln. Das ist es, was letztendlich warme Geborgenheit schafft. Der schwerste Weg wird leichter, wenn das tiefe Verständnis eines anderen uns auffängt.
- **Sei tolerant**  
Wir alle ärgern uns über manche Eigenschaften unserer Mitmenschen. Aber wenn wir zu viele Bedingungen für das Verhalten der Anderen stellen landen wir in der Einsamkeit. Tun Sie sich selbst einen Gefallen und sehen sie die Dinge nicht ganz so eng. Das gilt natürlich nicht für echten seelischen oder körperlichen Missbrauch!

- **Akzeptiere Unterschiede**  
Erwarte nicht, dass Dein Freund so ist wie Du.
  - **Vermeide keine Konflikte**  
sondern bemühe Dich, sie zu lösen. Es ist unmöglich, alle Konflikte zu vermeiden. Wenn Du Konflikte vermeiden willst, musst Du auch alle Menschen meiden.
  - **Sag, was Du fühlst**  
Wenn Du traurig bis, Ängste oder Probleme hast, nicht weiter weißt – teile Dich mit. Nur ein solches Verhalten schafft echte Nähe. Und wenn Du jemanden magst – sage es um Gottes willen! Wir alle hören so etwas gerne.
  - **Keine Ausschließlichkeit**  
Akzeptiere, dass ein Freund noch andere Freunde kennt.
- 

## **10 FRAGEN ZUR „FREUNDSCHAFTSFÄHIGKEIT“**

- Bin ich zuverlässig?
  - Kann ich über mich selbst lachen?
  - Halte ich häufig Monologe?
  - Rede ich immer wieder nur über dieselben Themen? (Gesundheit, Geld, Partner, ...)
  - Bin ich ein guter Zuhörer?
  - Jammere ich zuviel?
  - Kann ich auf andere eingehen?
  - Macht es Spass, mit mir zusammenzusein??
  - Habe ich Angewohnheiten, die Distanz bewirken? (zu elegante Kleidung, Kühle, Aufdringlichkeit, ...)
  - Kann ich meine eigenen Angelegenheiten auch zurückstellen und auf andere eingehen?
- 

## **Schlusswort**

**Es gibt keine fremden Menschen, sondern nur Menschen, die Du noch nicht kennst.**