

Vorwort

Elf Millionen Singles in Deutschland

Millionen Menschen in Deutschland sind einsam und leiden darunter. Allein elf Millionen Singles gibt es bei uns. Das sind etwa 15 Prozent der Bevölkerung. Nicht alle von ihnen sind zwar einsam, aber wollen zunächst einmal alleine leben. So gesehen ist das Alleinsein eine bewusste Lebensentscheidung, etwas Gewolltes. Menschen können oder wollen sich nicht arrangieren. Sie leben einerseits zwar so, wie sie es wollen – ohne Kompromisse. Dann fällt ihnen aber auch die Decke auf den Kopf.

Andere Menschen sind mit ihrem Job verheiratet, stoßen dann aber in eine Leere, die sie wiederum auch nicht wollten. Es ist wie so oft im Leben: Man kann nicht alles haben. Vielen Menschen ist die selbst gewählte Einsamkeit aber immer noch lieber als Rücksicht zu nehmen. Sie merken oft nicht, dass Einsamkeit sie auch krank macht.

Mit einem Zitat oder geflügeltem Wort des Aphoristikers Alfred Polgar kann man die Situation des Einsamen treffend beschreiben: „Wenn Dich alles verlassen hat, kommt das Alleinsein. Wenn Du alles verlassen hast, kommt die Einsamkeit.“

Dahinter steckt folgender Gedanke: Einsam werden wir von selbst. Wir machen uns einsam, indem wir alle sozialen Kontakte abbrechen oder nicht mehr pflegen. Kein Mensch ist von Natur aus einsam, selbst nicht einmal der Mensch im Rollstuhl. Einsam zu sein macht richtig krank. „Mein Freund, die Flasche“ kann eine Folge sein. Andere sind Depression, Verwahrlosung, ungesunde Lebensführung. Insbesondere alte Menschen vereinsamen schnell, wenn dann auch noch körperliche

Gebrechen dazu kommen. Sie gehen kaum noch raus, schaffen sich dann eine Scheinwelt von Fernsehen, Anzeigenblättchen und Prospekten, mit der sie sich arrangieren. Insbesondere bei Singles sieht man oft einen fatalen Kreislauf: Einsame Menschen greifen zur Flasche oder verfressen ihren Kummer, werden immer unansehnlicher und finden dann auch kaum noch Kontakte. Sie fühlen sich so unattraktiv, dass sie sich auch kaum noch unter Menschen wagen.

Dabei muss man zwischen Alleinsein und Einsamkeit sehr genau unterscheiden. Alleinsein kann von Zeit zu Zeit durchaus gut sein, und es ist auch notwendig – um sich zu sammeln, kreativ aufzutanken und im Wechselspiel von Distanz und Nähe neue Kraft zu schöpfen. Das kann einer Beziehung zum Beispiel wieder neuen Schub und Kraft geben. Wenn das Alleinsein jedoch schmerzt und eher ungewollt ist, dann sollte man hellhörig werden und dagegen etwas Wirkungsvolles unternehmen.

Einsamkeit und ihre verheerenden Folgen müssen jedoch nicht sein. Wer rechtzeitig die Signale erkennt, kann etwas dagegen tun. Aber auch Menschen in Einsamkeit finden selbst wieder heraus. Dazu muss man nur einige grundlegende Dinge ändern. Was zu tun ist, um Wege aus der Einsamkeit zu finden, zeigt diese eBook hier auf.

Tipp: Zu diesem eBook gehört ein begleitendes Web-Portal mit weiterführenden Informationen und Links zum Thema "Wege aus der Einsamkeit". Mit einem Klick auf den folgenden Link gelangen Sie zum kostenlosen [Web-Portal "Wege aus der Einsamkeit" \(Hier klicken\)](#).