

Verena Steiner

# **SOLO**

**Alleinsein als Chance**



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage

© 2025, Arisverlag

(Ein Unternehmen der Redaktionsbüro.ch GmbH)

Schützenhausstrasse 80

CH-8424 Embrach

[info@arisverlag.ch](mailto:info@arisverlag.ch)

[www.arisverlag.ch](http://www.arisverlag.ch) | [www.redaktionsbüro.ch](http://www.redaktionsbüro.ch)

Umschlaggestaltung und Satz: Lynn Grevenitz | [kulturkonsulat.com](http://kulturkonsulat.com)

Covermotiv: Lynn Grevenitz | [kulturkonsulat.com](http://kulturkonsulat.com)

Lektorat: Katrin Sutter | Paula Fricke | Elisabeth Blüml

Korrektorat: Red Pen Sprachdienstleistungen e.U.

Druck: CPI books GmbH, [www.cpibooks.de](http://www.cpibooks.de)

Auslieferung: SüdOst Service GmbH

Am Steinfeld 4 | 94065 Waldkirchen | [info@suedost-service.de](mailto:info@suedost-service.de)

ISBN: 978-3-907238-44-8

# **Inhaltsverzeichnis**

|  |               |
|--|---------------|
| Einleitung   | ... 09        |
| <b>1 DER EINSAMKEIT AUF DER SPUR</b>                 | <b>... 15</b> |
| 1.1 – Unterschiedliche Facetten der Einsamkeit       | ... 18        |
| 1.2 – In die Einsamkeitsfalle getappt                | ... 20        |
| 1.3 – Wenn Einsamkeit chronisch wird                 | ... 24        |
| 1.4 – Vom inneren Chaos zur inneren Harmonie         | ... 27        |
| 1.5 – Das entscheidende Puzzleteil                   | ... 29        |
| 1.6 – Wege hin zu mehr Verbundenheit                 | ... 32        |
| <b>2 SICH EINE NEUE PERSPEKTIVE GEBEN</b>            | <b>... 39</b> |
| 2.1 – Alte Denkmuster hinterfragen                   | ... 41        |
| 2.2 – Nach inspirierenden Vorbildern Ausschau halten | ... 46        |
| 2.3 – Ein Bild des zukünftigen Ichs entwickeln       | ... 51        |
| 2.4 – Das Ganze zu einem Leitziel bündeln            | ... 54        |
| 2.5 – Das Tagebuch als Werkzeug nutzen               | ... 55        |

|   |         |
|---|---------|
| <b>3 MUTIGER UND STÄRKER WERDEN</b>                               | ... 63  |
| 3.1 – Mut tut gut!  | ... 65  |
| 3.2 – Klein beginnen  | ... 68  |
| 3.3 – Grössere Mutvorhaben konzipieren                            | ... 70  |
| 3.4 – Hindernisse und Befürchtungen angehen                       | ... 74  |
| 3.5 – Neugier und Entdeckergeist entwickeln                       | ... 82  |
| 3.6 – Mit Tagesstouren beginnen                                   | ... 88  |
| 3.7 – Dinner for One einüben                                      | ... 92  |
| 3.8 – Solo auf Gruppenreise gehen                                 | ... 95  |
| 3.9 – Reisen und Ferien auf eigene Faust unternehmen              | ... 99  |
| <b>4 FÜRSORGLICHER MIT SICH SELBST UMGEHEN</b>                    | ... 109 |
| 4.1 – Selbstfürsorge im Sololeben                                 | ... 111 |
| 4.2 – Öfter auf die Stimmung achten                               | ... 115 |
| 4.3 – Auf aufbauende Aktivitäten setzen                           | ... 123 |
| 4.4 – Die innere Motivation stärken und sich<br>überwinden lernen | ... 130 |
| 4.5 – Für Struktur und Balance sorgen                             | ... 139 |
| 4.6 – In eine achtsamere Haltung kommen                           | ... 148 |
| <b>5 SICH VERBUNDEN FÜHLEN</b>                                    | ... 163 |
| 5.1 – Mitgefühl praktizieren                                      | ... 165 |
| 5.2 – Resonanzmomente schaffen                                    | ... 171 |
| 5.3 – Leichter auf Unbekannte zugehen                             | ... 175 |
| 5.4 – Bestehende Beziehungen stärken                              | ... 181 |
| 5.5 – Den Radius erweitern, neue Menschen kennenlernen            | ... 186 |
| 5.6 – Alternative Formen des Zusammenlebens ausprobieren          | ... 194 |

|  |                |
|--|----------------|
| <b>6 NEUEN SINN GEWINNEN</b>                       | <b>... 201</b> |
| 6.1 – Ein Gespür für Sinn entwickeln               | ... 203        |
| 6.2 – «Solo» als Projekt verwirklichen             | ... 212        |
| 6.3 – Durch Meditation in die Tiefe gehen          | ... 216        |
| 6.4 – Sinn im Tun und Üben finden                  | ... 220        |
| 6.5 – Sich für eine gute Sache engagieren          | ... 227        |
| <br>   |                |
| <b>7 GLÜCK UND LEBENSFREUDE KULTIVIEREN</b>        | <b>... 235</b> |
| 7.1 – Mehr Freude ins Leben bringen                | ... 237        |
| 7.2 – Wie Freuden und Glück zusammenhängen         | ... 240        |
| 7.3 – Dankbarkeit vertiefen                        | ... 246        |
| 7.4 – Sich eine optimistischere Haltung angewöhnen | ... 252        |
| 7.5 – Humor, Heiterkeit und Lachen nicht vergessen | ... 256        |
| <br>   |                |
| Mein Dank  | ... 265        |
| Quellenangaben und Anmerkungen                     | ... 267        |

# Einleitung

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

vielleicht geht es Ihnen ähnlich wie mir: Ein Leben ohne Partnerschaft war nie Ihr Wunsch und nun sind Sie doch in dieser Situation. Ob gewollt oder ungewollt, Sie stimmen mir wohl zu: Allein zu sein ist nicht immer einfach. Die Welt ist zumeist auf Paare und Familien ausgerichtet, wir fallen aus der Norm und selbst im eigenen Umfeld fehlt es oft am nötigen Verständnis. Auch für uns selbst kann das Sololeben noch ungewohnt sein, noch nicht selbstverständlich, noch keine Normalität. Es ist eine Lebensform, eine Kunst, die gelernt, geübt und verfeinert werden will.

Hier greift dieses Buch, unabhängig davon, ob Sie 30 oder 80, ob Sie ledig, getrennt, geschieden oder verwitwet sind, ob schon lange allein oder nicht. Möchten Sie ein paar frische Impulse für Ihr Sololeben? Suchen Sie eher nach vertiefter Anleitung und Motivation dafür? Oder gönnen Sie sich eine Datingpause, um sich wieder einmal auf sich selbst zu besinnen? Sind Sie in einer Beziehung und möchten weniger abhängig sein, sich emanzipieren? Wie dem auch sei, Sie werden auf den kommenden Seiten fündig werden.

Es geht in diesem Buch darum, sich selbst und die eigenen Stärken und Schwächen vertiefter kennenzulernen, darauf aufzubauen und sich zu einer psychisch starken, eigenständigen und dennoch rundum gut verbundenen und lebensfrohen Persönlichkeit, zu einer Solistin, zu einem Solisten zu entwickeln. Auch wenn Sie nicht auf ewig

solo bleiben wollen: Ich möchte Sie ermuntern, einen Neuanfang zu wagen und die Phase des Alleinseins gezielt zu nutzen, um innerlich zu wachsen, den eigenen Horizont auszuweiten, sich zu entfalten und autonomer zu werden.

Wie viel es bringt, solche Entwicklungsvorhaben anzustreben, betont auch Glücksforscherin Sonja Lyubomirsky.<sup>1</sup> Ihre Befunde zeigen, dass Menschen, die dies tun, bedeutend glücklicher sind als solche, denen es an konkreten eigenen Zielen, Plänen oder Wünschen fehlt. Ihr Credo:

*«Find a happy person and you will find a project.»*

Mit jedem Schritt, mit jedem noch so kleinen Tun und Unterfangen lässt sich etwas bewirken; Sie werden daran wachsen, stärker werden und an Eigenständigkeit, Energie und Lebenslust dazugewinnen.

Das Ganze ist ein kreativer Prozess aus Organisation und Improvisation, aus Mut und Mitgefühl, ein stetes kleines Abenteuer. Sie arbeiten Tag für Tag daran und kommen Tag für Tag ein kleines Stück voran. Es ist ein Vorhaben, das Ihrem Alltag, das leeren Abenden und Wochenenden neuen Sinn und Inhalt gibt. Eines, das Ihnen Ihr Leben spürbar leichter macht und immer wieder für Glanzpunkte sorgt.

Sie werden sich auf Ihrem Weg zunehmend besser kennenlernen, sich Ihres Denkens und Fühlens bewusster sein und neuartige Erfahrungen machen. Unterwegs wird es immer wieder Überraschungen geben, es tun sich ungeahnte Möglichkeiten auf und Sie entwickeln eine ganz andere Haltung zu Ihrem Leben. Sie fühlen sich bedeutend freier, stärker und gelassener, spüren neue Energie und Lebensfreude. Denn ein grosses Ziel anzupreisen und etwas Ureigenes zu schaffen, setzt ungeahnte Kräfte frei.

Sind Sie geistig offen, neugierig und experimentierfreudig? Sind Sie bereit, Ihr Sololeben – unabhängig davon, ob Sie es als temporär betrachten oder nicht – anzupacken? Dann lassen Sie uns beginnen.

## DER WEG ZUM BUCH

«*Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne*», verheisst uns Hermann Hesse in seinem wunderbaren Gedicht *Stufen*.<sup>2</sup> Von diesem Zauber spürte ich allerdings noch nichts, als ich damals, im Februar 2016, in die Zentralbibliothek in Zürich ging, um mir ein Dutzend Bücher zu den Stichwörtern *Einsamkeit*, *Alleinsein*, *Loneliness* und *Solitude* zu beschaffen. Ich wollte die gemeinsamen Winterferien mit Freunden dafür nutzen, mich in einer aufgehobenen Atmosphäre mit dem Thema auseinanderzusetzen und mehr darüber zu erfahren.

Zweieinhalb Jahre zuvor war mein Mann in den Bergen ums Leben gekommen. Meine grösste Erschütterung war zwar abgeklungen, doch irgendwie fühlte ich mich einsam und innerlich leer. Ich wusste nicht so recht, warum ich am Morgen das Bett verlassen und was ich mit dem Tag anfangen sollte. In jüngeren Jahren, nach der Scheidung von meinem ersten Mann, war ich immerhin noch an meinem Arbeitsort eingebunden gewesen. Doch nun als freischaffende Autorin fehlte dies. Ich konnte mir nicht vorstellen, jemals wieder ein Buch zu schreiben; kein Thema schien mir interessant genug. Umso mehr wollte ich etwas gegen diese innere Leere unternehmen und meine Lebensfreude zurückgewinnen. Dazu musste ich herausfinden, wie ich aus der Einsamkeit herauskommen und auch als Alleinstehende ein glückliches und erfülltes Leben führen kann.

Deshalb nutzte ich die gemeinsamen Tage in den Bergen, um über Einsamkeit zu recherchieren. Die Lektüre entpuppte sich als derart spannend, dass ich nach den Ferien gleich mit der Recherche weitermachte, um dem Thema noch genauer auf die Spur zu kommen. Damit hatte ich zum ersten Mal seit dem Schicksalsschlag ein packendes Ziel vor Augen und in der Folge stellte sich auch der Zauber ein: Ich konnte nun plötzlich voller Tatendrang in der Früh aufstehen und im

altvertrauten Rhythmus beim ersten Kaffee mit der Kopfarbeit beginnen. Wie in glücklicheren Zeiten hatte mein Leben wieder Inhalt und Struktur.

Die Nachforschungen führten mich stetig weiter, hin zu neuen Themen wie Mut, Achtsamkeit, Mitgefühl, Verbundenheit, Freundschaft, Sinn und Glück. Bald einmal entwickelte ich eine Zukunfts-perspektive und ein Leitmotiv für mich - mein Solo, *stark und lebens-froh*. Ich wollte eine offene, mutige, emotional unabhängige und doch verbundene Solofrau, eine entspannte und zufriedene Solistin werden. Eine, die wieder lachen kann. Ich entwarf grössere und kleinere Mutprojekte und machte mich an die Umsetzung; spielte, ex-perimentierte und übte und musste bisweilen über mich selbst und meinen Eifer lachen. Manches gelang, manches weniger, doch blieb ich stetig dran. Dazu tauschte ich bei jeder Gelegenheit mit ande-rem Ungebundenen Erfahrungen aus und nahm mir stets genügend Zeit zum Reflektieren und zum Tagebuchschreiben. Bald begann ich auch, regelmässig zu meditieren.

Das Ganze war ein spannender Prozess und zeigte auch bald Wir-kung, zumal es mir besser und besser ging. Mein unfreiwilliges Allein-sein entwickelte sich allmählich zu einem Sololeben aus freien Stü-cken. Zwar hätte eine neue Liebe kommen können, musste aber nicht.

Eineinhalb Jahre nach Beginn der umfassenden Recherche dachte ich zum ersten Mal daran, ein Buch über diesen Entwicklungspro-zess zu schreiben, um meine Erfahrungen und Erkenntnisse mit an-deren zu teilen. Ich arbeitete an einem inhaltlichen Konzept, bis es mir stimmig schien. Doch Schreiben ist eine einsame Angelegenheit und ich verspürte das Bedürfnis, öfter unter Menschen zu sein und zusammen mit anderen etwas zu unternehmen.

Die rettende Idee kam eines Nachts: ein Kurs für unfreiwillige Sin-gles. Ein Jahr später, im Herbst 2018, begann der erste Zyklus von *Solo*,

*stark und lebensfroh* an der Volkshochschule Zürich. Siebenunddreissig Frauen und sieben Männer nahmen daran teil. Bereits am ersten Abend spürte ich, wie glücklich mich dieses Engagement machte und wie sehr es mich erfüllte. Ich war in meinem neuen Leben angekommen, konnte das Manuskript *Solo – Alleinsein als Chance* in Angriff nehmen und darin gleich noch viele wertvolle Erfahrungen und Anekdoten meiner Kursteilnehmenden einfließen lassen.

## **DER BALL LIEGT NUN BEI IHNEN**

Sie erfahren im Buch, wie Sie ein auf Sie zugeschnittenes, gelingendes Sololeben gestalten und sich zu einer souveränen Solistin, zu einem souveränen Solisten entwickeln können. Lassen Sie sich bei der Lektüre nicht abschrecken von den vielen Dingen, die nach Verbesserung rufen. Es ist wie beim sportlichen Training: Wenn Sie fitter und beweglicher werden wollen, trainieren Sie schliesslich auch nicht nur die Arme und die Beine. Es braucht einen ganzheitlichen Ansatz.

Bedenken Sie des Weiteren, dass ein einziges Buch nicht alles abdecken kann. Der Schwerpunkt dieses Werks liegt auf der persönlichen Entwicklung und ist aus meiner eigenen, weiblichen Perspektive als Alleinlebende verfasst. Zitiere ich andere Menschen aus meinem Umfeld, sind deren Namen abgeändert. Sie werden bei der Lektüre auf Abschnitte stossen, bei denen Sie sich bestätigt fühlen, und andre, die Sie anregen und ermutigen. Dazu werden Sie aber auch manche Dinge finden, die Ihnen unnötig erscheinen oder vorerst zu mühsam sind. Entscheidend ist, dass Sie offenen Geistes bleiben und nach denjenigen Ideen suchen, die Sie persönlich weiterbringen können. Nehmen Sie, was Sie gebrauchen können, und lassen Sie den Rest. Sollte sich ein Problem als allzu schwierig erweisen, zögern Sie nicht,

## **Einleitung**

professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Denn das Buch ist als Werkzeugkasten für den Alltag gedacht und ersetzt keineswegs eine Psychotherapie.

Wie auch immer: Sobald Sie wissen, was Sie für sich selbst ausprobieren wollen, und damit beginnen, werden auch Sie den Zauber des Anfangs spüren.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen!

Zürich, Winter 2024/25

*Verena Steiner*

# 1

## Der Einsamkeit auf der Spur

1.1 – Unterschiedliche Facetten der Einsamkeit | 1.2 – In die Einsamkeitsfalle getappt | 1.3 – Wenn Einsamkeit chronisch wird | 1.4 – Vom inneren Chaos zur inneren Harmonie | 1.5 – Das entscheidende Puzzleteil | 1.6 – Wege hin zu mehr Verbundenheit

**ALS ICH MICH** an jenem ersten Ferienmorgen im Februar hinter die Bücher setzte, hatte ich ein klares Ziel vor Augen: Ich wollte herausfinden, wie ich mir aus diesem nagenden Gefühl der Leere und der Einsamkeit heraushelfen konnte. Vor dem Fenster schwirrten die Tannenmeisen ums schneebedeckte Futterhäuschen und das erinnerte mich an jene glücklicheren Zeiten, als ich die Vögel völlig unbekümmert beobachten und mich von ihrer Lebendigkeit bezaubern lassen konnte. Diese Unbeschwertheit früherer Tage wollte ich

zurückgewinnen; ich wollte mich unbelastet, frei und leicht fühlen, auch wenn ich den Weg noch nicht sehen konnte.

Umso mehr erhoffte ich mir von der Recherche Ansatzpunkte für diesen Weg. Dabei war mir klar, dass unterschiedliche Theorien und Auffassungen zum Thema Einsamkeit existieren und dass es so oder so nicht nur eine einzige Lösung für ein derart vielschichtiges Problem geben kann.

Einsamkeit ist sozusagen die Summe aller unangenehmen Gefühle, Gedanken und körperlichen Empfindungen, die aufkommen können, wenn wir allein sind oder wenn wir uns – mit oder ohne Gegenüber – isoliert, unverstanden, nicht geschätzt, verletzt oder entfremdet fühlen. Es ist die Sehnsucht nach Belebung, nach Nähe und nach Liebe, nach Verständnis und Verbundenheit. Und es ist das schmerzhafte Gefühlschaos, das wir spüren, wenn es daran fehlt.

Natürlich können wir uns auch in einer Beziehung einsam fühlen. Doch als Alleinstehende sind wir besonders anfällig dafür, vor allem dann, wenn es in unserem Umfeld nur Paare gibt. Zumal wir keinen nächsten Menschen haben, für den wir ebenfalls der nächste sind. Es ist eine Situation, für die es oft an Verständnis fehlt, weil sie für Gebundene kaum nachvollziehbar ist.

Eine Kursteilnehmerin erzählte zum Beispiel von ihrem plötzlichen Schmerz, den sie im Gespräch mit ihrer erwachsenen Tochter spürte. Sie wollte ihr ihre Einsamkeit schildern, woraufhin die Tochter mit einem ungläubigen *«Aber Mami, du doch nicht, du mit deinem grossen Freundeskreis»* reagierte und das Thema wechselte.

Einsamkeit wird ganz unterschiedlich empfunden und selbst für das einzelne Individuum fühlt sich dieses Gefühl nicht immer gleich an. Wir müssen uns längst nicht immer einsam fühlen, wenn wir alleine sind. Es gibt auch ein zufriedenes, positives Alleinsein. Doch viele müssen dies in ihrem Sololeben ganz neu lernen.

Wir Menschen sind soziale Wesen und sehnen uns nach Zusammensein und Zugehörigkeit, nach Feedback und bisweilen auch nach Trost – oder zumindest nach dem Gefühl, von unseren Mitmenschen beachtet, anerkannt und geschätzt zu werden. Unabhängig von der Lebensform, ob verpartnernt oder nicht: Wenn wir uns ein Umfeld schaffen, in dem wir uns emotional aufgehoben fühlen und mit unseren Stärken und Schwächen verstanden werden, lösen sich Einsamkeitsgefühle in der Regel bald einmal auf.

Bloss, woher sollen wir ein solches Umfeld nehmen? Was, wenn es in unserer Situation zu wenig Seelennahrung und Verständnis gibt? Wenn Nahestehende weit entfernt wohnen oder wir aus beruflichen Gründen für längere Zeit im Ausland weilen müssen? Und überhaupt: Wie sieht ein zufriedenes Dasein im hohen Alter aus, wenn die meisten geliebten Menschen weggestorben sind? Es muss doch noch weitere Mittel und Wege geben, denn auch unter sehr alten Menschen gibt es immer welche, die ein Glück und einen Seelenfrieden ausstrahlen wie der Dalai Lama.

Es scheint, dass sich diese Menschen selbst etwas davon können, was wir an Nähe und Verbundenheit beim Gegenüber oder in Gesellschaft suchen. Wie schaffen sie diese Zufriedenheit und dieses stille Glück? Lässt sich – neben der Verbundenheit mit nahen Menschen – der Einsamkeit sonst noch irgendwie begegnen? Gibt es weitere Lösungsansätze, um die Einsamkeit zu mildern oder gar aufzulösen?

Solche zusätzlichen Ansatzpunkte wollte ich mit meiner Recherche finden.

## 1.1 UNTERSCHIEDLICHE FACETTEN DER EINSAMKEIT

Den ersten grossen Aha-Moment erlebte ich, als ich zu Beginn der Recherche erkannte, dass es unterschiedliche Facetten der Einsamkeit gibt. Dass Einsamkeit sowohl eine emotionale als auch eine soziale Dimension haben kann und dass stets auch der existenzielle Aspekt der Einsamkeit hineinspielt.

→Tabelle 1

→ Teile 4 und 5

|                 |                                 |  |
|-----------------|---------------------------------|--|
| → Teile 4 und 5 | <b>Emotionale Einsamkeit</b>    | Fehlen von emotionaler, intimer Nähe und Liebe; das Fehlen einer Partnerschaft oder von anderen sehr nahen Menschen.   |
| → Teil 5        | <b>Soziale Einsamkeit</b>       | Mangel an freundschaftlichen Beziehungen und befriedigenden Sozialkontakte; fehlende Gemeinschaft, d. h. sozial zu wenig eingebunden, isoliert.  |
| → Teile 2 und 6 | <b>Existenzielle Einsamkeit</b> | Fehlen von Perspektiven, von erfüllender Arbeit, Aufgaben und Hobbys, von Sinn im Leben. Das Gefühl, nicht gebraucht zu werden. Mangel an selbstgesetzten Zielen, an Glauben und Hoffnung; innere Leere. |

**Tabelle 1:** Unterschiedliche Facetten der Einsamkeit

Die vorherrschende Seelenlage, wenn wir eine Partnerschaft vermis-  
sen und uns nach Liebe sehnen, kann sich tatsächlich anders anfüh-  
len als die Leere, wenn keine Freunde da sind. Donald Winnicott, der  
sich seit den 1950er Jahren mit der Einsamkeit und der Fähigkeit, mit  
sich allein sein zu können, befasste,<sup>3</sup> verglich die *emotionale Einsam-  
keit* mit der Qual des Kleinkindes, das von seinen Eltern verlassen  
worden ist. So ähnlich fühlte sich bei mir der Verlust meines Partners  
ebenfalls an.

Als Beispiel für *soziale Einsamkeit* nannte Winnicott den Schmerz,  
den das Kind verspürt, wenn ihm die Freunde zum Spielen fehlen  
oder sie nicht mit ihm spielen wollen. Im Erwachsenenleben ist es  
wohl eher wie das Gefühl, das fünfte Rad am Wagen zu sein

Nochmals etwas anders zeigt sich *existenzielle Einsamkeit*: als eine  
Leere, die sich bemerkbar macht, wenn wir keine sinnvolle Arbeit  
oder keine eigenen Projekte haben oder wenn unsere Hilfe nicht ge-  
fragt ist. Wenn es keine Träume oder persönlichen Ziele gibt, die wir  
mit Hingabe verfolgen.

Für mich war die Erkenntnis, dass es zur sozialen auch noch eine  
emotionale und eine existenzielle Dimension der Einsamkeit gibt,  
wie eine erste Diagnose: Ich sah etwas klarer, woran es mir fehlte.  
Sah, dass es nicht ausreichte, öfter unter Menschen zu gehen und  
Freunde zu treffen – oder mich, wie mir meine Schwester riet, einer  
Wandergruppe anzuschliessen. Dass es bedeutend mehr brauchte,  
um mich rundum verbunden und gut zu fühlen.

Die Einsicht, dass meine Einsamkeit nicht nur in einer, sondern  
gleich in drei ganz unterschiedlichen Richtungen angegangen wer-  
den kann, gab mir Zuversicht. Drei unterschiedliche Wege bedeute-  
ten drei Chancen. Dabei war mir klar, was es brauchte, um die *soziale*  
und die *existenzielle* Seite der Einsamkeit zu lindern, und wahrschein-  
lich geht es Ihnen ebenso: Es hiess zum einen, das dünner gewordene

Beziehungsnetz zu überdenken und aktiv zu werden, neue Menschen  
→ Teil 5 kennenzulernen und neue Freundschaften aufzubauen. Zum anderen, Aufgaben zu finden, sich Ziele zu setzen oder Projekte zu konzipieren, die neuen Sinn ins Leben bringen.

Die ganz grosse Frage jedoch, was im Sololeben für ein besseres *emotionales* Aufgehobensein, für mehr Nähe und Liebe unternommen werden kann, war damit noch nicht gelöst. Auch als im Laufe meiner Recherche weitere Erkenntnisse dazu kamen und zusammen mit meinen eigenen Beobachtungen und Überlegungen allmählich ein Bild ergaben, fehlte dieses wichtigste Puzzlestück noch lange Zeit.

### INNEHALTEN UND REFLEKTIEREN

1. Bei welcher der drei Einsamkeitsdimensionen sehe ich den grössten Handlungsbedarf für mich? Warum?
2. Wenn ich einen typischen Tag Stunde für Stunde durchgehe: Wann kommt Einsamkeit oder ein leises Leeregefühl am ehesten auf, wann am wenigsten? Warum?
3. Gibt es des Weiteren irgendwelche typische Situationen, in denen ich besonders anfällig für Gefühle der Einsamkeit bin?

### 1.2 IN DIE EINSAMKEITSFALLE GETAPPT

So unterschiedlich die individuellen Erfahrungen mit Gefühlen der Einsamkeit oft sind: Sie haben wohl ebenfalls schon erlebt, dass man unvermittelt in eine Krise geraten kann. Im Trennungsschmerz kann eine Melodie, ein Geruch oder ein bestimmter Ort bereits reichen,

um ein Gefühlschaos auszulösen. Es fühlt sich an, als sei man in eine Falle getappt. Auch unbefriedigende Kontakte zu den Mitmenschen können so eine Falle sein. Oder das langsame, kaum merkliche Abrutschen von einer zunächst guten Stimmung in ein Gefühl der Leere und Einsamkeit, wenn wir alleine sind.

Ob allein zu Hause oder allein unterwegs: Ohne die Nähe eines Gegenübers fehlen besonders in labilen Phasen oft wichtige Stimuli für unser seelisches Gleichgewicht. Umso leichter können unangenehme Gedanken, Gefühle oder Erinnerungen aufkommen und die Stimmung – je länger, desto tiefer – senken.

Vielleicht kennen Sie ähnliche Situationen wie die von Kursteilnehmerin Daniela kurz nach ihrer Scheidung: Nach einer hektischen Woche freute sie sich auf ein gemütliches Wochenende. Sie mochte nichts verabreden, wollte einfach Ruhe haben, ein bisschen lesen und auf dem Balkon die Sonne geniessen. Zwar dachte sie nach ein paar ausgedehnten Mussestunden am späten Samstagnachmittag, dass ihr ein kleiner Spaziergang guttun würde. Aber sie konnte sich nicht dazu aufraffen, denn allein zu spazieren war ungewohnt für sie. Am Abend nahm Daniela bei sich eine etwas gedrückte Stimmung wahr. Sie stellte sich vor, wie alle anderen ausgehen oder Besuche hätten, dass nur sie allein zu Hause sässe. Deshalb mochte sie auch niemanden anrufen, um sich aufzumuntern. Zwar war ihre Stimmung am Sonntagmorgen besser, doch sie hatte keinen Plan für später. Sie kontaktierte eine Freundin, um etwas für den Nachmittag auszumachen. Diese hatte indes bereits etwas vor. Nach einer weiteren Absage war Danielas Stimmungspegel derart tief, dass sie nur noch mit dem Schicksal haderte und sich selbst bemitleidete. Die Einsamkeitsfalle war zugeschnappt. Das Sonntagsprogramm bestand wieder einmal aus Netflix bis nach Mitternacht.

## WAS IN DER SITUATION ALLEINSTEHENDER ANDERS IST

Betrachten wir diese Geschichte genauer. Daniela ist nämlich von zwei Annahmen ausgegangen, die in ihrer Situation als Alleinstehende nicht mehr stimmten:

Zum einen unterschätzte Daniela ihren durch die Trennung von ihrem Partner bedingten, noch immer labilen Zustand. Sie wollte sich am Wochenende entspannen, nichts tun und planen müssen und der Musse frönen. Einfach sein, statt tun – die erste falsche Annahme. Daniela war sich nicht bewusst, dass sich ein solches *dolce far niente* mit einer fragilen Psyche nicht allzu lange geniessen lässt. Wenn das Leben aus den Fugen geraten ist, muss sich erst einmal eine neue innere Ordnung bilden, müssen sich Strukturen, Gewohnheiten und Regeln neu etablieren. Es braucht ein neues Lebensgerüst – und das dauert. In labilen Phasen nichts vorzuhaben oder nichts zu tun zu haben, führt oft dazu, stimmungsmässig abzuleiten und in ein inneres Chaos zu geraten.

Sie kennen dieses Abrutschen ins Gefühlschaos wohl aus eigener Erfahrung. Was es dann braucht, sind konkrete Vorhaben, Aktivitäten, die den Tag strukturieren, statt wie bei Daniela: «*Sie hatte keinen Plan für später*». Den Tag einfach auf uns zukommen zu lassen – so schön solche Spontaneität auch ist: In labilen Zeiten geht das oft schief. Wir kommen nicht umhin vorauszudenken, kreativ zu werden und Dinge auszuhecken. Tag für Tag ein Ziel anzupeilen oder einen Plan zu haben. Und auch immer wieder unter Menschen zu gehen, Freunde und Bekannte zu treffen.

Die zweite falsche Annahme: Daniela meinte, sie könne gut allein sein. Während ihrer Ehe hatte sie sich kaum je allein gefühlt, selbst wenn ihr Mann abends länger im Büro blieb oder für einige Tage geschäftlich abwesend war. Sie schätzte die ruhigen Stunden, in denen

sie etwas für sich tun oder ihren Gedanken nachhängen konnte. Seit der Trennung fehlte es Daniela jedoch am alltäglichen Feedback, an der vertrauten Gegenwart des Anderen. Sie hatte ihre wichtigste menschliche Verbindung verloren und damit auch ein grosses Stück Struktur, Sinn und Aufgehobensein.

Ohne die Sicherheit einer solchen Verbindung allein zu sein oder allein etwas zu unternehmen, war nicht nur für Daniela anspruchsvoller als gedacht. Wir kennen das wohl alle. Selbst wer während der Partnerschaft oft und gerne allein unterwegs war, muss nach dem Verlust des vertrauten Menschen sowohl das Alleinsein zu Hause als auch jenes unterwegs oft ganz neu erlernen.

### ALLEINSEIN WILL GELERNT SEIN

Noch hatte Daniela dieses Alleinsein nicht gelernt. Sonst wäre es am Sonntagabend nicht zur Krise gekommen. Mit mehr Erfahrung hätte sie rechtzeitig Gegensteuer gegeben. Zwar realisierte sie bereits am Samstag nach der stundenlangen Lektüre, dass ihr ein kleiner Bummel gutgetan hätte. Doch es fehlte an der nötigen Energie und Entschlossenheit. Sie war sich zu wenig bewusst, dass ein Spaziergang oder eine andere körperliche Aktivität genau das Richtige gewesen wäre. Aus dem Haus zu gehen, neue Eindrücke aufzunehmen und so auf andere Gedanken zu kommen, sich dazu noch zu bewegen – all dies hätte dem sich anbahnenden Chaos im Kopf entgegengewirkt. Es hätte sie entspannt, ihr neue Energie gegeben und auch in den Stunden danach für innere Harmonie gesorgt.

Wohlgemerkt, es geht bei einer solchen Regulation der Stimmung nicht darum, unangenehme Gefühle zu verdrängen. Sie sollen blass nicht den ganzen Raum einnehmen. Entscheidend ist, die Fähigkeit

zu entwickeln, die Stimmung bewusster wahrzunehmen und wenn nötig Gegensteuer zu geben. Andernfalls ist die Gefahr gross, dass wir uns mehr und mehr in der Passivität des Medienkonsums verlieren, uns zu nichts mehr aktivieren können und am Ende in eine chronische Einsamkeit geraten.

→ Kapitel 4.2  
und 4.3

### INNEHALTEN UND REFLEKTIEREN

1. Zu welcher Tageszeit / an welchen Wochentagen ist meine Stimmung am labilsten? Wann am stabilsten? Was sind die möglichen Gründe dafür?
2. Kenne ich die Erfahrung, dass hinausgehen guttut? Falls ja, welche Vorkehrungen kann ich treffen, damit ich es wirklich tue? 3 Ideen.
3. In welchen typischen Situationen könnten mir die Ideen am meisten nützen?

### 1.3 WENN EINSAMKEIT CHRONISCH WIRD

Zwar werden nach dem Verlust der Partnerschaft die Phasen akuter Einsamkeit mit dem ganz grossen Chaos im Kopf im Laufe der Zeit bei den meisten Menschen weniger und verschwinden irgendwann. Was hingegen oft noch eine längere Weile bleibt, ist ein Grundgefühl, eine energie- und freudlose Stimmungslage, die mit innerer Unruhe und Leere sowie mit dem ständig präsenten Bewusstsein «*Ich bin allein*» einhergeht.

Wenn wir in diesem Gemütszustand unter Menschen sind, sehen wir oft nur (vermeintlich) glückliche Familien, zärtliche Paare und fröhliche Gruppen. Wir sind genauso fixiert auf dieses Alleingefühl wie Menschen in einer Diät aufs Essen: Alles dreht sich um das «*Ich bin allein*». Nicht verwunderlich, dass wir uns isoliert und ausgeschlossen fühlen. Dazu besteht die Gefahr, tiefer in eine negative Stimmung abzurutschen und nicht mehr herauszufinden. Es ist wie das Gehen auf einem zugefrorenen See: Stets droht das Risiko auszugeleiten oder an einer dünnen Stelle einzubrechen.

Allein unter Menschen zu sein empfinden wir in dieser Stimmung oft als peinlich; wir fühlen uns befangen, unsicher oder gar minderwertig. Sei es, als Einzige ohne Begleitung auf dem grossen Geburtstagsfest einer Freundin zu sein, sei es beim Schlangestehen an der Kinokasse oder beim Betreten eines Restaurants, wenn der Kellner nach der Anzahl der Personen fragt (sofern man es überhaupt wagt, allein in ein solches Lokal zu gehen). Je stärker dieses «*Ich bin allein*»-Gefühl, desto schwieriger sind solche Situationen und umso mehr Mumm braucht es, sich aufzuraffen statt sich zurückzuziehen.

Das Thema Einsamkeit ist mit Scham besetzt und oft tabu; man möchte nicht als jemand, der versagt hat, oder als hilfloses Opfer gelten. Wer Einsamkeit durchblicken lässt, kann beim Gegenüber diffuse Ängste wecken. Es ist daher verständlich, dass Einsame oft gemieden werden. Diese fühlen sich dadurch erst recht isoliert und von anderen Menschen abgeschnitten. Ein Teufelskreis. Verständlich, dass deshalb die Leere oft überspielt wird. Manche verbergen ihre Einsamkeit und Verletzlichkeit nicht nur in der Öffentlichkeit. Sie inszenieren sich im Kollegenkreis als sorgloser Kumpel, lustige Nudel oder selbstbestimmte Solistin und zeigen ihre wahren Gefühle auch im näheren Familien- und Freundeskreis nicht.