

Tipps, die dir helfen, sich weniger einsam zu fühlen:

1. Finde Menschen, die in der gleichen Situation sind: Es gibt viele Aktivitäten, an denen du teilnehmen kannst, um Menschen zu treffen, denen es so ähnlich geht wie dir. Es gibt einige neue Trends, die dabei helfen können. Zum Beispiel gibt es Gruppen, bei denen man sich mit anderen zum gemeinsamen kochen und essen trifft – dabei findet man auch schnell neue Freunde. Das Lesen von Blog-Artikeln, von Menschen, die Erfahrung mit Depressionen oder Einsamkeit haben, kann ebenfalls helfen, die eigenen Gefühle besser zu verstehen.
2. Mische dich unter Leute! Gehe nach draussen – spazieren, in ein Café, nehme dein Mittagessen und ein Buch mit in den Park, und lese während Leute reden oder Vögel um dich herum singen. Schon durch Umgebung, die mit Geräuschen anderer Lebewesen gefüllt ist, kann man sich weniger allein fühlen.
3. Nutze soziale Medien zu deinem Vorteil: Du kannst uns helfen, mit Menschen in Kontakt zu bleiben die uns wichtig sind aber nicht unbedingt am selben Ort leben. Wir können online nicht nur mit unseren Lieben in Kontakt bleiben, sondern auch neue Leute kennenlernen. Etwa, wenn es zu schwierig erscheint, nach draussen zu gehen. Aber Vorsicht – das bedeutet nicht, dass wir den ganzen Tag online verbringen sollten. Achte auf ein gesundes Gleichgewicht und einen bewussten Umgang mit dem Internet.
4. Bringe deinen Körper in Schwung – bewege dich und werde aktiv! Sport und Bewegung können bei Depressionen helfen. Außerdem hast du so die Möglichkeit, andere Menschen zu treffen, die dein (neues) Hobby teilen.
5. Denke über deine aktuelle Lebenssituation nach: Lebst du allein? Wäre es eine gute Idee, mit Freunden, neuen Mitbewohnern oder Familienmitgliedern zusammenzuziehen?
6. Finde jemanden, mit dem du offen und ehrlich über deine Gefühle sprechen kannst. Jemanden, dem du vertrauen kannst. Wenn du dich nicht wohl dabei fühlst, mit Freunden oder Familie zu sprechen, kannst du darüber nachdenken, zur Psychotherapie zu gehen. Hilfe suchen ist definitiv kein Tabu!

Akzeptiere dich so wie du bist

Um dein Verhalten zu ändern, musst du zuallererst an deinem Selbstbild arbeiten. Damit du positiv auf Andere wirkst, musst du zuerst selbst positiv von dir denken. Konzentriere dich auf deine guten Eigenschaften, auf die Dinge, die du an dir magst. Rufe dir in Erinnerung, dass niemand perfekt ist und akzeptiere auch deine Schwächen. Meditation und Affirmationen können dir dabei helfen, dich selbst zu lieben. Anstatt dich von negativen Sätzen leiten zu lassen, versuche es mit selbstbejahenden Aussagen wie „Ich akzeptiere mich so wie ich bin“, „Ich bin wertvoll“ oder „Ich verdiene es, gut behandelt zu werden“.



Mache dich nicht von anderen abhängig

Im nächsten Schritt solltest du versuchen, weniger Wert darauf zu legen, was Andere von dir denken. Habe keine Angst davor, dass andere Menschen eine schlechte Meinung von dir haben könnten. Wenn du immer vermeidest, dass jemand schlecht von dir denkt, wirst du niemals in Kontakt mit deinen Mitmenschen kommen. Du kannst es niemals allen recht machen, deshalb versuche es gar nicht erst. Es genügt, wenn du einige Menschen um dich hast, die dich mögen und akzeptieren. Erwarte aber auch nicht zu viel von deinen Mitmenschen. Auch sie sind nicht perfekt und eine Person kann niemals all deine Bedürfnisse befriedigen. Warte nicht darauf, dass sie auf dich zukommen, sondern gehe selbst den ersten Schritt, auch wenn ein Risiko besteht zurückgewiesen zu werden.

Suche den Kontakt zu deinen Mitmenschen

Versuche mit deinen Mitmenschen in Kontakt zu kommen. Es gibt unglaublich viele Möglichkeiten, wo du andere Menschen treffen kannst. Fange ein Hobby an, bei dem du neue Leute triffst. Wie wäre es mit einem Sportverein, einem Kurs an einer Volkshochschule oder einem Chor? Auch eine ehrenamtliche Tätigkeit bringt dich mit anderen Menschen zusammen. Wenn das schon zu gewagt ist, kannst du es erst einmal mit einem alltäglichen Gespräch mit deinem Nachbarn oder der Verkäuferin im Supermarkt versuchen. Tipps wie du am besten Smalltalk betreibst, erfährst du in unserem Ratgeber.

Interessiere dich für das Leben anderer

Du hast viel, was du anderen geben kannst. Egal ob es nur ein Lächeln, ein offenes Ohr oder deine Zeit ist, signalisiere deinen Mitmenschen, dass du dich für sie interessierst. Dadurch gibst du den Anderen ein gutes Gefühl und sie werden positiver auf dich reagieren. Höre aufmerksam zu und stelle gegebenenfalls Nachfragen. Nimm Teil am Leben der Anderen und erzähle auch etwas von dir. Du wirst dich gleich zugehöriger fühlen.

Sei aktiv

Gib deinem Leben etwas, was ihm Sinn verleiht. Ob es nun eine Arbeitsstelle ist, die dir viel bedeutet, ein Hobby, ein ehrenamtliches Engagement oder eine gewisse Routine, durch diese Dinge erfährst du Wertschätzung und wirst dich weniger einsam fühlen. Zudem helfen sie dir dabei, deine Zeit sinnvoll zu nutzen. Du lernst andere Menschen kennen, die dein Interesse teilen. Dadurch habt ihr gleich eine gemeinsame Verbindung.

Kümmere dich um dein Wohlbefinden

Konzentriere dich jedoch nicht nur auf andere, sondern kümmere dich auch um dich selbst. Sei dir selbst ein guter Freund. Habe keine Angst Zeit mit dir allein zu verbringen, sondern gestalte diese Zeit so schön wie möglich. Bringe mehr Freude in dein Leben. Gönn dir etwas und mache Unternehmungen, die dir Spaß machen. Unternehme ausgiebige Spaziergänge, verbringe viel Zeit in der Natur oder richte deine Wohnung nach deinem Geschmack ein. Das sorgt dafür, dass du dich wohler mit dir selbst fühlst. Im Gegenzug solltest du alle Gründe für deine Einsamkeit aus deinem Leben verbannen. Wenn du das Gefühl hast, dass deine Liebesbeziehung im Alltag untergeht, solltest du deinen Partner darauf ansprechen und das Problem lösen.