

Glücklichsein ist auch alleine möglich. Das ist der wichtigste Unterschied zur Einsamkeit.



SHUTTERSTOCK

Auch wer allein ist, muss nicht einsam sein

Alleinsein wird häufig mit Einsamkeit gleichgesetzt oder verwechselt. Dabei gibt es einen grundlegenden Unterschied.

VON VERA KAMMERER

Einsamkeit ist ein Gefühl von Mangel an Kontakten und Nähe, ist also ein emotionaler

Zustand. Alleinsein hingegen ist ein physischer Zustand, in dem wir zwar räumlich getrennt sind, uns aber trotzdem mit Menschen verbunden fühlen können. Man kann inmitten einer Masse von Menschen stehen und trotzdem einsam sein – oder man kann alleine im Café sitzen und sich dennoch nicht einsam fühlen.

Vier Tipps gegen Einsamkeit

1 Gesteh dir deine Emotionen ein: Wenn du dich in bestimmten Situationen einsam fühlst, solltest du das nicht unterdrücken oder überspielen. Benenne dein Gefühl und lass es zu, dass du dich grad so fühlst. Es ist normal und vollkommen in Ordnung. Jede und jeder hat schon mal Einsamkeit verspürt. Wichtig ist, dass du dich davon nicht lähmen lässt. Stattdessen könntest du dich fragen, was du dir jetzt Gutes tun könntest. Was brauchst du gerade?

2 Schaffe dir feste Routinen und Gewohnheiten: Rituale geben dir Halt, schaffen Struktur und tragen maßgeblich zum psychischen Wohlbefinden bei. Feste Wach- und Schlafzeiten, eine gesunde Ernährung, ausreichend Flüssigkeitszufuhr und Bewegung an der frischen Luft geben dir gleich ein viel besseres Körpergefühl. Körper und Geist schwingen wieder im Einklang.

3 Pflege aktiv Kontakte: Trau dich raus aus deiner Komfortzone, sprich Menschen an. Du wirst überrascht sein, wie viel

positive Resonanz du zurückbekommst. Organisiere Treffen mit Freunden oder Familienmitgliedern, und wenn es persönlich oft nicht möglich ist, reicht auch mal ein Telefonat oder eine SMS. Oft wurden Beziehungen in der Vergangenheit vernachlässigt oder ihr habt euch aus den Augen verloren. Es wäre vielleicht gerade jetzt ein guter Zeitpunkt, den Kontakt wieder aufzufrischen.

4 Du hast es in der Hand. Glück ist kein Produkt des Zufalls, Glücklichsein ist eine Entscheidung, man kann es üben wie Klavier spielen. Glück ist das Resultat der eigenen Gedanken, der inneren Haltung und der Bewertungen, die wir selber Menschen oder Dingen geben.

Vera Kammerer ist Partnervermittlerin aus Südtirol und Inhaberin der Partnervermittlungsagentur „Vera Kammerer“ in Niederdorf.
» www.partneragentur.it



KOTTERTEGER MANUEL



SHUTTERSTOCK

Gegen Einsamkeit lässt sich durchaus etwas unternehmen.