

RAUS AUS DER EINSAMKEIT

Wie man seine Angst vor dem
Alleinsein überwindet und
sich neu lieben lernt

Janett Menzel



RAUS AUS DER EINSAMKEIT

Wie man seine Angst vor dem Alleinsein
überwindet und sich neu lieben lernt

Janett Menzel

www.ich-habe-auch-Angst.de

Berlin, Deutschland

2016

Auch das wird vergehen.

— SHAKESPEARE

INHALT

Vorwort	9
Monophobie, Einsamkeit oder “nur” Angst vor dem Alleinsein? .	18
Allein oder einsam?	21
Acht interessante Fakten über Einsamkeit und Alleinsein.....	23
Symptome der Angst - und ihre Auswirkungen.....	26
Wieso es sich lohnt, sich mit Angst auseinanderzusetzen	28
Weitere Strategien gegen Angst, Alleinsein und Einsamkeit	35
Über Schuld, Scham und das Bedürfnis, willkommen zu sein	42
Glaubenssätze und Lebensmuster	42
Wut und Angst als Ersatzgefühle: Um uns vor Traurigkeit zu schützen.....	44
Was die Wissenschaft glaubt	45
Was verbirgt sich hinter der Angst vor dem Alleinsein?	47
Einsamkeit in der Partnerschaft	50
Wie Schweigen Partner einsam macht.....	50
Strategien, um Beziehungen wieder gemeinsam zu erleben.....	53
Weitere Strategien und Methoden gegen Angst und Einsamkeit... 59	
Tipp 1: Die Schritt für Schritt-Methode.....	59
Tipp 2: Gesunde Kompensationswege für inneren Halt	60
Tipp 3: Summen gegen Angst und Traurigkeit.....	65
Tipp 4: Nähe zu sich selbst aufbauen.....	70
Autogenes Training: gehirngerechte Entspannung in 20 Minuten.	88

Es interessiert mich nicht, womit du deinen Lebensunterhalt verdienst. Ich möchte wissen, wonach du dich verzehrst und ob du zu träumen wagst, der Sehnsucht des Herzens zu begegnen.

Es interessiert mich nicht, wie alt du bist. Ich möchte wissen, ob du riskieren wirst, wie ein Narr dazustehen, für die Liebe, für deine Träume, für das Abenteuer, lebendig zu sein.

Es interessiert mich nicht, welche Planeten im Quadrat zu deinem Mond stehen. Ich möchte wissen, ob du im Zentrum deines Kummers warst, ob du geöffnet wurdest durch die Enttäuschungen des Lebens oder ob die Angst vor weiterem Schmerz dich zusammenzog und verschloss.

Ich möchte wissen, ob du Schmerz erträgst, meinen oder deinen eigenen – ohne etwas zu unternehmen, um ihn zu verstecken, ihn abzuschwächen oder zu verändern.

Ich möchte wissen, ob du Freude aushältst, meine oder deine eigene, ob du mit der Wildheit tanzen kannst, dich von der Ekstase bis in die Finger- und Zehenspitzen erfüllen lassen kannst – ohne uns an Vorsicht zu gemahnen, uns zur Vernunft aufzurufen und an die Begrenzung des Menschseins zu erinnern.

Es interessiert mich nicht, ob die Geschichte, die du mir erzählst, wahr ist. Ich möchte wissen, ob du jemanden enttäuschen kannst, um dir selbst treu zu bleiben, ob du den Vorwurf des Verrats aushalten kannst und deine eigene Seele nicht verrätst.

Ich möchte wissen, ob du treu sein und deshalb vertrauenswürdig sein kannst.

Ich möchte wissen, ob du Schönheit sehen kannst, auch wenn sie nicht immer hübsch ist und ob du dein Leben aus der Quelle der Gegenwart speisen kannst.

Ich möchte wissen, ob du mit Versagen leben kannst, deinem und meinem, und dennoch am Ufer eines Sees stehen und dem silbernen Vollmond „JA!“ zurufen kannst.

Es interessiert mich nicht, zu wissen, wo du wohnst oder wie viel Geld du hast. Ich möchte wissen, ob du nach der Nacht der Trauer und Verzweiflung, matt und erschlagen bis auf die Knochen, aufstehen kannst, um das Notwendige für die Kinder zu tun.

Es interessiert mich nicht, wer du bist und wie du hierher kamst. Ich möchte wissen, ob du mit mir mitten im Feuer stehen wirst, ohne zurückzuweichen.

Es interessiert mich nicht, wo oder bei wem du studiert hast. Ich möchte wissen, was dir von innen heraus Kraft gibt, wenn alles andere abfällt.

Ich möchte wissen, ob du mit dir allein sein kannst und wie du die Gesellschaft, die du in den leeren Momenten leistest, wirklich findest.

- Oriah Mountain Dreamer -

Vorwort

Wir alle kennen das dumpfe Gefühl der Angst, wenn wir allein sind oder eine Zeit des Alleinseins bevorsteht. Dieses Gefühl droht an Weihnachten, Silvester, Geburtstagen oder Feiertagen, während andere diese Zeit mit ihren Familien und Partnern verbringen, von Freunden umgeben sind oder sich trotz ihres Alleinseins wohlfühlen. Bei einsamen Menschen kann das Gefühl der Angst und Traurigkeit bis zur sogenannten Monophobie, die krankhafte Angst vor dem Alleinsein, gehen. Doch was machen Menschen, die gelernt haben, Alleinsein zu genießen, anders? Weshalb dürfen viele die Geborgenheit ihrer Angehörigen und Liebsten genießen, während andere vermeintlich darauf verzichten müssen? Können wir etwas von Menschen, die gern allein sind, lernen? Was kann man gegen die Angst, Einsamkeit und das Gefühl, verloren und unwichtig zu sein, tun? Wie geht man mit der Sehnsucht nach sozialem Kontakt, Geborgenheit, Liebe, Freundschaft um? Kann man seine Einsamkeit überwinden und verlernen?

Meine Erfahrungen zeigten mir, dass das durchaus geht. Heute liebe ich es, allein zu sein. Die Angst vorm Alleinsein habe ich überwunden. Zeiten nur mit mir brauche ich heute wie die Luft

zum Atmen. Doch das war nicht immer so. Als ich 2013 unter Panikattacken und Agoraphobie litt, war das Gegenteil der Fall. Ohne Partner, abgeschnitten von der Welt durch die Angst, musste ich wieder neu lernen, dass ich mir wichtig war, dass ich mich liebe und was ich allein tun kann, um mich wohlfühlen. Ich begab mich auf die Suche: nach Methoden und Techniken. Dieses Buch speist sich aus all meinen Erfahrungen, mit Hintergründen, Strategien und Umdenkchancen. Denn das ist es, was die Angst vor dem Alleinsein ausmacht, und Einsamkeit entstehen lässt: Sie ist ein Weckruf deines Herzens, deiner Seele. Sie möchten dir etwas zeigen, was im Verborgenen schlummert und all deine Gefühle auslöst. Sie bitten dich, zu verstehen, statt nur hinzuhören. Sie betteln um Aufmerksamkeit und fragen nach Erinnerungen an deine wahre Natur. Sie kennen keine Schuld oder Scham, nur Wahrheit und Tiefe.

Aus meiner Arbeit als Journalistin und Coach weiß ich: Die meisten Menschen sind einsam, aber würden diese Seite nicht öffentlich zeigen. Sie überspielen ihre Unsicherheit und Einsamkeit, versuchen sich abzulenken, zum Beispiel durch Telefonate, soziale Medien wie Facebook oder Handyspiele, Termine machen. Auch Rausgehen, um von Menschen umgeben zu sein, im Kontakt zu bleiben, gesehen zu werden, fühlt sich wie der einzige Weg an, um Aufmerksamkeit zu bekommen. Nur dass sie dort stets auf vermeintlich glückliche Menschen stoßen und fürchten, in ihrer Einsamkeit erkannt und abgewertet zu werden: Sich allein in einem Café oder Restaurant an den Tisch zu setzen, allein zu essen oder in eine Bar, ins Kino oder auf Reisen zu gehen - allein macht sie das unglücklich. Man sieht, wie die anderen nicht allein sind, lachen, reden, einen Menschen haben, mit dem sie Erlebnisse und Gefühle teilen können, dem sie sich mitteilen können. Menschlicher Kontakt heißt auch: Gebraucht werden, eine Aufgabe haben, wichtig sein, bedacht werden. Doch

ständige Gefühle der Einsamkeit geben einem den Eindruck, keiner würde sich für einen interessieren, niemand würde einen vermissen oder nach einem fragen. Ein schreckliches Gefühl: Es erzeugt Leere, Wut, Isolation, Scham, Angst und vor allem Traurigkeit. Nicht selten wird es zu einer Krankheit, emotional oder physisch.

Während Menschen wie ich gern allein sind, gern allein spazieren gehen, Stille genießen, in einem Café ihren Tätigkeiten nachgehen, allein irgendwo essen gehen oder lieber selbstständig, als für ein Unternehmen, zu arbeiten, tobt im Inneren von Menschen, die Angst vor dem Alleinsein haben, eine große Traurigkeit: nicht nur, weil sie allein sind, sondern weil sie sich allein gelassen fühlen, ausgestoßen oder unsichtbar. Sie fühlen sich wie ein kleines Kind, das seine Eltern in einem Kaufhaus verloren hat. Sie fühlen sich schuldig, weniger wert oder gar beides. Man verirrt sich allzu leicht in dem Glauben, man hätte etwas getan, das sein Alleinsein hervorgerufen hätte.

Das erinnert mich an meine Kindheit. Ich hatte bis zum siebenten Lebensjahr alle Bezugspersonen außer meiner Mutter verloren, sei es durch Scheidung, Tod oder Familienzerwürfnisse. Meine Mutter war „nur“ eine Krankenschwester, die – wie alle sozialen Berufe – finanziell benachteiligt war. Die Scheidung von meinem Vater und vor allem seine Lebenssituation hatten dazu geführt, dass er sich nicht am Unterhalt beteiligte. Meine Großmutter, die unsere Familie zusammengehalten hatte, war verstorben. Mein Onkel starb zwei Jahre später. Meine Mutter löste sich wegen unvereinbaren Meinungsverschiedenheiten von meinem Großvater. Sie stand allein mit ihrer kleinen Tochter da, ging in Schichten arbeiten, versuchte zwi-schendrin, eine gute Mutter zu sein – vergaß Mensch zu bleiben, ackerte den ganzen Tag. Ich erinnere mich daran, dass sie viel schlief. Aber sie weinte nie oder nur dann, wenn ich es nicht sah. Sie

war einsam, aber ihr Überlebensinstinkt ließ nicht zu, dass sie um die Geschehnisse in ihrem Leben, den Tod ihrer Mutter und ihres Bruders, den Verlust ihres Vaters und Ehemannes, und all den damit verbundenen Sorgen, trauerte. Sie schluckte alles herunter. Zwischendrin war ich: Sechs, sieben Jahre jung, abhängig von Aufmerksamkeit, hungrig nach Liebe und Leben. Stattdessen blieb mir nur: ich selbst.

Ich wartete sehr viel in meiner Kindheit: auf meine Mutter und ihr Wohlbefinden, das mir Zeit mit ihr geschenkt hätte, auf meinen Vater, auf meinen Opa, auf Antworten und Beschäftigung, Zuwendung und Geborgenheit. Doch nichts davon sollte sein. In all meiner Traurigkeit entschied mein Gehirn, sich eines cleveren Schachzugs zu bedienen: Es eignete sich Ersatzgefühle an. Statt Traurigkeit, die mich gänzlich überfordert hätte, wurde ich wütend und ängstlich. Heute weiß ich, dass Wut ein Deckmantel für Traurigkeit ist. Sie soll uns schützen und gleichwohl vermeiden, dass verdrängte Trauer erneut hochkommt oder noch mehr Enttäuschung verbreitet wird. Angst ist eine sehr liebe Freundin, die einen schweren Kampf ausfechtet: Sie versucht eine Balance zwischen Schutz und Aktionismus herzustellen. Sie zeigt dir zwar, was hier nicht stimmt, woran gearbeitet werden muss, aber verdeckt gleichzeitig die wahren Wunden. Sie würde nur Stück für Stück zulassen, dass die Verletzungen aus alten Zeiten langsam heilen. Sie weiß: Alles hat seine Zeit.

Mit den Jahren der Einsamkeit wuchs auch meine Wut. Wenn ich heute meine Tagebücher lese, bin ich zutiefst getroffen: Es gibt beinahe keinen Eintrag, der einfach nur glücklich ist oder wenigstens keinen Ärger über die Umstände meines Lebens ausdrückt. Man könnte meinen, ich wäre ein aggressives Kind gewesen. Doch ich äußerte meine Wut nie laut; sie brodelte nur still vor sich hin. Ich richtete meinen Ärger gegen mich selbst. In meiner Angst versuchte

ich alles, was ich liebte, auf Biegen und Brechen festzuhalten. Ich entdeckte das Lesen und Tiere für mich. Bücher gaben mir das Gefühl, dass ich von der Welt da draußen etwas erfuhr und gleichzeitig aus ihr lernen konnte. Tiere ließen mich bedingungslose Liebe und Loyalität, aber auch Verantwortung für das eigene Handeln und fremdes Leben erfahren. Hätte ich das beides nicht gehabt, wäre ich heute ein anderer Mensch. Doch mit meiner Wut legte ich, ohne zu wissen, was ich tat, den Grundstein für meine spätere Angst- und Panikstörung. Zum Glück haben Wut und Neugier einen positiven Effekt: Sie verhindern weitestgehend mittelschwere oder schwere Depressionen. Dummerweise schützen sie nicht vor Selbstzweifel.

Und genau diese sind es ja, die uns Menschen davon abhalten, an uns zu glauben, zu uns zu stehen, unsere Ziele – auf Teufel komm raus – durchzuziehen, uns von Schlechtem zu trennen, Gefühle in ihrer Tiefe zu erfahren und auch zu verarbeiten. Zweifel hindern uns an Entscheidungen, an einem gesunden Selbstwert und am unbedingten Glauben, dass alles seinen Sinn hat.

Ich brauchte die letzten vier Jahre, um das zu verstehen, um hinter die Funktionen unserer Gefühle und Emotionen zu blicken. Verstehen ist essentiell, wenn wir uns mit uns auseinandersetzen wollen. Wenn du nun sagst: *Aber ich will mich gar nicht mit verschütteten Erfahrungen konfrontieren!*, dann kann ich das gut verstehen. Zum Glück ist Angst ein Zeichen dafür, dass du bereit bist, dass dein Kopf nun fähig ist, alles Nötige an Informationen zu ergründen und in einen neuen Zusammenhang zu bringen: Damit es dir in deiner Zukunft besser geht. Ohne Angst. Ohne Einsamkeit. Ohne Ohnmacht, Wehrlosigkeit, Hilflosigkeit, Trauer und Wut über dein Alleinsein. Niemand muss diese Schritte allein gehen. Wenn die Gefühle eine zu große Last sind, ist professionelle Hilfe immer ratsam. Ich gehörte zu denen, die es teils in ihrer Therapie besprachen, aber

die die wesentlichen Schritte im Alleingang vollzogen. Ich fühlte mich mit dem Gedanken, dass mich jemand in meiner Suche nach mir selbst steuern würde, unwohl. Ich wollte mein Tempo, meinen Weg, meine Vorgehensweise und mein Ziel. Dafür musste ich herausfinden, was dazu geführt hatte, dass ich mich einsam fühlte.

Als ich meine erste Panikattacke hatte, war ich allein. Ich hatte sie, wie ich mich allein gelassen gefühlt hatte (beruflich) und an früher erinnert wurde: an meine Wut. Einige Jahre später machte sich Agoraphobie breit: Es war erneut eine Zeit, in der ich beruflich – teils freiwillig, teils gezwungenermaßen – auf mich allein gestellt war, und es bleiben würde. Interessanterweise reagierte mein Körper immer mit Angst und Panik, wenn ich mich einsam fühlte. Mir blieb nichts Anderes übrig, als zu lernen, allein zu sein, ohne mich schlecht zu fühlen, und meine Zeit nur mit mir genießen zu lernen. Was machte mich so traurig und wütend, dass ich „krank“ wurde?

Ich musste alles infrage stellen, mich (von Altem) trennen und unbedingte Selbstliebe lernen. Um sich selbst zu lieben, muss man sich kennen oder es lernen. Wer einsam ist, kennt sich meist nicht oder weiß seine positiven Seiten nicht zu schätzen. Alles wirkt wie ein bodenloses Loch. Man hat das Gefühl, man sei gänzlich vom Wohlwollen und Erlauben der Anderen abhängig. Nicht selten erhascht man das Gefühl, dass zu sich zu stehen leicht Verlust mit sich bringen kann. Doch noch mehr Verlust bedeutet für einsame Menschen, weniger Halt und Sicherheit zu haben. Das macht Angst.

Damals wusste ich nicht, wo ich anfangen sollte. Sollte ich mir neue Hobbys suchen, einen neuen Partner, meine Freundschaften zu mehr Aktivität animieren, Anti-Angst-Strategien erlernen oder meinen Job kündigen? Instinktiv entschied ich, dass ich meine Angst als Schutz behalten wollte. Ich verzichtete entgegen aller Meinungen auf Psychopharmaka und machte mich auf zu mir: Ich entdeckte, wie

wenige Leidenschaften ich noch hatte bzw. welche ich seit Jahren nicht mehr auslebte. Ich erinnerte mich an alles und alle, die unbewusst und unabsichtlich meine Selbstentfremdung unterstützt oder gefordert hatten. Ich lernte, hinter die Fassade meines Selbst und die der Menschen zu blicken. Ich ließ mich als Schreibtherapeutin ausbilden, um meine Coaching-Expertise zu erweitern. Ich konsumierte jede Literatur, die ich zum Thema Angst und Sinn finden konnte. Ich beschäftigte mich mit meinen Schattenseiten (die bösen oder eigen-nützigen, einseitigen und teils verletzenden Absichten meines Egos). Ich weinte viel, über alles, was mir fehlte. Ich entlud meine Wut in Sport, den ich Zuhause in unter 10 Minuten „erledigen“ konnte. Agoraphobie und Panikattacken bringen mit sich, dass sich „draußen“ wie ein Kriegsgebiet im eigenen Körper anfühlt. Manche Menschen verlassen jahrelang ihr Haus nicht. Doch ich zwang mich, weil mir keine andere Wahl blieb. Ich hatte meine Wut: Sie erlaubte mir, gegen die Angst zu gehen und gegen Menschen, die nun ja, eher weniger zu der angenehmen Sorte gehören: solche, bei denen man nur gelassen bleibt, wenn man Durchsetzungsvermögen oder wenigstens innere Ruhe gelernt hat. Also lernte ich beides. Ich lernte, mir helfen zu lassen, von Menschen, die es besser wussten als ich. Ich lernte, zu helfen und durch meine Arbeit auch Freude für andere fühlen zu können. Ich begann, wieder zu schreiben und holte zwei Katzenmädchen zu mir. Ich begann, mich für andere Menschen zu engagieren, meine Fähigkeiten zu nutzen, zum Wohle anderer. Kurzum: Ich erlaubte mir, mein Leben anders zu sehen, es zu füllen und so zu erfüllen.

Ich lernte ausschließlich durch ein Motto, das mir meine Therapeutin einst ans Herz gelegt hatte: *Machen Sie es solange genauso, wie Sie es wollen, bis jemand STOP sagt oder Sie eine andere Lösung gefunden haben.* Ich lernte also, meine Lösungskompetenz zu nutzen

und mehr nach dem Prinzip „Versuch macht klug“ zu leben. Ich machte bewusst Fehler, entschied morgens nach dem Aufstehen: „Heute erlaube ich mir fünf Fehler und schaue genau, was passiert.“ Ich lernte, nicht perfekt sein zu müssen, und mit Ablehnung und Kritik umzugehen. Ich lernte vor allem, dass ich genauso wichtig war wie der Rest der Welt, dass niemand „Schuld“ trug an meinem Zustand, niemand die Vergangenheit ändern konnte.

Ich wusste, wenn ich nicht bei null anfing, würde sich meine Angst und Wut in meinem Körper festsetzen und noch schlimmere Krankheiten auslösen. Wir glauben, wir würden unseren Körper besitzen, unsere Gefühle weitestgehend steuern können. Umso mehr sind wir überrascht, wenn uns unser Körper meldet, dass das eine Illusion ist und er jederzeit einfach macht, was er will – selbst gegen unsere Bedürfnisse. Gerade die Grundgefühle wie Ekel, Scham, Trauer und Angst beherrschen uns oft. Wir können sie jedoch mindern, sodass wir ihnen in den Auftrittsmomenten nicht ohnmächtig oder hilflos ausgeliefert sind, sondern gefasst und lösungsorientiert. Wir können unseren Geist daran gewöhnen, dass wir bestimmte Situationen nicht als negativ empfinden. Unser Gehirn erlaubt das.

Die Verhaltenstherapie zeigt uns, dass kurze Änderungen in unserem Leben eben nur kurzzeitig wirken. Wer aber eine ganze Zukunft voller Zufriedenheit, ob nun allein oder nicht, erleben möchte, der muss durchhalten. Ausgeglichenheit und persönliches Glück ist kein Lichtschalter. Das Licht geht nur an, wenn viele Bedingungen erfüllt sind, die in unserer Verantwortung liegen, und es Lampen gibt, die die korrekten Glühbirnen haben, eine bezahlte Stromrechnung usw. Das ist ein banales Beispiel, aber um ein noch simpleres anzuführen: Irgendwann ist alles „leer“, wie der gute Wein, den du trinkst, oder das Nutellaglas, wenn du dir etwas gönnen möchtest. Wir müssen lernen, für die Fülle, die wir uns wünschen,

selbst einzutreten, um ein erfülltes Leben zu haben. Und dafür müssen wir wissen, was und wen wir brauchen, um zufrieden zu sein.

Heute kenne ich mich. Ich erlebe jeden Tag bewusst und entscheide jeden Tag gezielt, wie ich ihn verbringe. Ich tue nichts mehr, was mir nicht guttut oder mich unzufrieden macht. Ich muss nicht jeden möglichen Kontakt nutzen, nur, um nicht allein zu sein. Ich liebe es genauso oft, mich in meine Welt zurückziehen und so auftanken zu können. Ich erlebe meine sozialen Kontakte (Freunde, Familie, berufliches Netzwerk) als sicher und treu. Weihnachten, Geburtstage und andere „soziale und warme“ Zeiten sind für mich generiert. Ich warte nicht einmal mehr auf den Jahresurlaub im Ausland, wenn ich endlich „raus“ komme oder loslassen kann. Seit meiner Angst und Panik Sorge ich täglich dafür, dass ich entspannt bin und Neues kennenlernen, mich wohlfühle und Spaß habe. Ich habe gekündigt, mich von leidvollen Beziehungen und Freundschaften getrennt. Ich habe meine Wege für die Zeiten, die das Leben schwermachen, gefunden.

Dieses Buch soll all jenen, die sich einsam fühlen, dabei helfen, wieder zu sich zurück zu finden. Dabei wünsche ich dir gutes Gelingen und vor allem viel Durchhaltevermögen mit der nötigen Sehnsucht, eines Tages erreicht zu haben, was dich lebendig fühlen lässt. Sei dir etwas wert.

Alles Liebe auf deinem Weg,
Janett Menzel

www.ich-habe-auch-angst.de