

A woman with long, wavy red hair is shown in profile, looking upwards with a serene expression. She is wearing a textured, golden-yellow sweater. The background is a light, warm-toned sky filled with numerous golden birds in flight, scattered across the upper and middle portions of the frame. The overall mood is peaceful and hopeful.

SIGRID
ENGELBRECHT

Glücklich sein

MIT
MIR SELBST

Die Voraussetzung
für ein Leben
mit
anderen



Mit Liebe zum Detail und für die Umwelt

Die Übernahme von sozialer und nachhaltiger Verantwortung ist in unserem Denken und Handeln fest verankert. Daher achten wir bei der Auswahl unserer Inhalte auf Kompetenz, Relevanz, Sinnhaftigkeit und Qualität. So können wir mit Herz und Seele hinter unseren Büchern, Hörbüchern und Online-Angeboten stehen, die wir mit viel Liebe und Achtsamkeit bis ins letzte Detail fertigen.

Inspirationen, interessante und wertvolle Neuigkeiten, Wahres, Schönes & Gutes können Sie regelmäßig in unserem Newsletter erfahren oder auf unseren Social Media Accounts. Hier finden Sie zu unserer Newsletteranmeldung: www.kamphausen.media/ueber-uns/newsletter Hier können Sie uns auf Facebook begleiten: www.facebook.com/weltinnenraum Unser Instagram lautet: www.instagram.com/kamphausen.media Ihr Kamphausen Media-Team

SIGRID ENGELBRECHT

Glücklich sein

MIT MIR SELBST

Die Voraussetzung
für ein Leben
mit
anderen



Wie hat Ihnen das Buch gefallen?

Teilen Sie gern
Ihre Meinung mit uns!

<https://www.kamphausen.media/gluecklich-sein-mit-mir-selbst/t-9783958835603>

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

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist
unzulässig und strafbar.

© Verlag J. Kamphausen
in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld 2022,
info@kamphausen.media

1. Auflage 2022
Lektorat: Dr. RICHARD RESCHIKA, Freiburg
Umschlaggestaltung | Layout und Satz: GESINE BERAN, Turin
Umschlagmotiv: © shutterstock | stockfour | Krit Gonngon
Gesamtherstellung

ISBN 978-3-95883-560-3 | ISBN E-BOOK 978-3-95883-561-0
www.kamphausen.media

INHALT

Einführung: Mit anderen gut leben kann nur, wer auch alleine glücklich ist

KAP. 1 | ALLEIN ODER EINSAM?

Was es bedeutet, einsam zu sein

Allein sein heißt nicht einsam sein

Sich einsam fühlen - wo liegt das Defizit?

Soziale Schmerzen

Angst und Selbstzweifel

Erzwungene Isolation und was sie bewirken kann

Gesellschaftliche Reaktionen

Was das Alleinsein beschwerlich machen kann

Der schlechte Ruf

Sind wir alle Herdentiere - und sonst nichts weiter?

Autophobie und Terror von innen

Es muss immerzu was los sein

Das Alleinsein - jetzt mal anders betrachtet

Der Rest-Test

Selbstbestimmtes Für-sich-Sein

*Extrovertiert und introvertiert
Das Alleinsein lernen*

Wie das Alleinsein uns selbstbewusster und
verträglicher machen kann

Die innere Unabhängigkeit stärken

»Me Time« und das Verhältnis zu anderen

Sich Auszeiten gönnen - ganz bewusst

KAP. 2 | MIT SICH SELBST BEFREUNDET SEIN

Überzeugungen entrümpeln

Überzeugungen - unsere inneren Wegweiser

Wieso glauben wir, was wir glauben?

Die Spreu vom Weizen trennen

Im inneren Frieden liegt die Kraft

Was alten Groll bewältigen hilft

Eine neue Perspektive einnehmen

Den Umgang mit sich selbst verändern Selbstsorge

Den inneren Dialog neu gestalten

Wie das Alleinsein unsere kreativen und kognitiven
Fähigkeiten steigert

*Das Alleinsein als Basis für kreatives Schaffen hat
Tradition*

Kreativer Rückzug - freiwillig oder unfreiwillig

Einflüsse, die der Selbstbestimmung
entgegenwirken - und wie wir selbstbewusst damit

umgehen können

»Ich konsumiere, also bin ich?«

Emotionaler Bedrängung widerstehen

KAP. 3 | DER MITMENSCH IST KEIN GEGENMENSCH

Warum innige Beziehungen die Lebenszufriedenheit stärken

Konkurrenz contra Empathie - was hat's gebracht?

Das Ich und das Wir

Freundschaft: Das Netz, das uns trägt

Kontaktbeschränkungen und die Folgen

Virtuelle Freunde

Vom Ich zum Du zum Wir - Einander zu unterstützen macht glücklich

Nähe und Sicherheit

Altruismus contra Egoismus

Helfen hilft und stärkt die Helfenden

Empathie

Hilfsbereitschaft beglückt

KAP. 4 | VERANTWORTUNG FÜR UNSERE LEBENSGRUNDLAGEN ZEIGEN

5 vor 12 - oder schon 5 nach 12?

Vorbemerkung

Gefahr für das Leben - Gefahr für uns alle: 12

Alarmzeichen

*Die Klimakrise und was sie uns angeht
Aktiv werden statt zuschauen*

Was wir tun können

Erste Ebene: Unser eigenes Handeln

Zweite Ebene: Gemeinschaftliches Handeln

Dritte Ebene: Politisches Handeln

Vierte Ebene: Wirtschaftliches Handeln

KAP. 5 | GEMEINWOHLORIENTIERUNG – WIE GEHT DAS?

Gemeinsam mehr erreichen

Wie Arbeit an gemeinsamen Zielen das Sinnempfinden stärkt

Mut zum Verzicht

Prioritäten bewusst setzen

Neue Wirtschafts- und Lebensformen auf kommunaler Ebene

Beispiel 1: Unverpacktläden

Beispiel 2: Runder Tisch Reparatur

Beispiel 3: Tauschringe

Beispiel 4: Solidarische Landwirtschaft

Beispiel 5: »Slow Food«-Bewegung

Beispiel 6: »Slow Fashion«-Bewegung

Beispiel 7: Neue Wege der Außer-Haus-Verpflegung

Kooperation und Solidarität statt Konkurrenz und Profit

*Bei möglichst wenig Kosten das Maximum herausholen:
Wie lange noch?*

Marktmacht: Konzerne contra Politik

*Warum das Bild des »homo oeconomicus« ausgedient
hat*

Gemeinwohl-Ökonomie: Ein Weg aus der Sackgasse?

Die Grundlagen

Kooperation statt Konkurrenz

Literatur / Links

EINFÜHRUNG: MIT ANDEREN GUT LEBEN KANN NUR, WER AUCH ALLEINE GLÜCKLICH IST

SCHON VOR BEGINN DES 21. JAHRHUNDERTS haben sich die Rahmenbedingungen unseres Zusammenlebens deutlich verändert. Dabei sind es vorrangig drei Entwicklungen, die uns in den letzten Jahren gezeigt haben, dass wir mit einem »Weiter so« in einer Sackgasse enden werden:

- ▶ die Corona-Pandemie und ihre Folgen,
- ▶ die sich ausweitenden Klimaveränderungen,
- ▶ die globalen Wanderungsbewegungen - verursacht durch bewaffnete Konflikte, Aufstände und Kriege, durch ökonomischen Niedergang und sich rasant verschlechternde Umwelt- und Existenzbedingungen für die betroffenen Menschen.

DIESE VERÄNDERUNGEN HABEN NICHT NUR politische und gesellschaftliche Folgen, sondern wirken auch in das individuelle Leben hinein. Immer deutlicher wird erfahrbar, dass eine Ideologie des »Immer mehr« und »Immer schneller« und eines sich immer weiter verschärfenden Wettbewerbs keines dieser Probleme zu lösen vermag, sondern ganz im Gegenteil immer neue schafft. Das Buch *Glücklich sein mit mir selbst - Die Voraussetzung für ein Leben mit anderen* will den Mut für einen neuen Blick auf

das Leben stärken, will dazu ermuntern, zu erkennen, was tatsächlich wichtig ist im Leben und was nicht und wie wir künftig mit anderen zusammen leben und arbeiten wollen. Für eine bessere Zukunft, für ein glücklicheres Leben. Es gilt, innerlich unabhängig zu werden von einem sich immer weiter zuspitzenden Wettbewerb, der sich nicht nur im wirtschaftlichen Kontext und in der Verschleuderung wertvoller Ressourcen zeigt, sondern längst auch im Privaten zum Maß aller Dinge geworden ist (»Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?«). Mit einer einseitigen Ausrichtung darauf, andere übertrumpfen zu wollen, wird ein solidarisches Miteinander schwierig bis unmöglich.

Wer sich von der unentwegten Stimulation des »Musthave«-Drucks und den stetig auf uns einprasselnden Reizen lösen kann, ist nicht nur selbst ausgeglichener und glücklicher, sondern vermag es auch, mit anderen empathischer zu kommunizieren und ein stabiles Wir-Gefühl zu entwickeln.

Wer sich innerlich vom Zwang des Konkurrierens verabschiedet und damit auch vom Zwang, besser als andere sein zu müssen, kann gelassen über den Tellerrand schauen. Dies macht den Blick frei, zu erkennen, mit welchen Methoden Großkonzerne ihre Macht festigen und wie deren Profitfixierung nahezu alle Bereiche des Alltags färbt und dies für uns alle mehr Nachteile als Vorteile bringt.

Die Corona-Krise führte uns dies drastisch vor Augen. Je länger die Lockdown-Verfügungen andauerten, desto deutlicher wurde, wie sich die Schere zwischen Arm und Reich weiter auftat. Während die einen ihre Jobs verloren, Einzelhandelsgeschäfte und gastronomische Betriebe schließen mussten und das kulturelle Leben erstarb, blühten Großkonzerne und Versandhandelsriesen auf.

Doch so wenig, wie ein zwanghaft konsumierender und ständig mit seinen Bekannten und Kolleg:innen konkurrierender Mensch ein glückliches Leben führen kann, kann auch eine Wirtschaft, die nur mit überbordendem Wachstum und gnadenlosem Wettbewerb am Laufen gehalten wird, dauerhaft existieren.

So wenig wie jemand, der allzu oft auf der Flucht vor sich selbst und den eigenen Gefühlen ist, Empathie für die Anliegen anderer empfinden kann, kann auch ein Manager, der sich nur für die Aktienkurse seines Unternehmens interessiert, einen Blick für die langfristigen Auswirkungen seiner unternehmerischen Entscheidungen auf Natur, Mitwelt und soziale Gerechtigkeit entwickeln. Die einseitig profitorientierte Weltsicht führt zur Spaltung der Gesellschaft in Besitzende und Nicht-Besitzende und zur Zerstörung unserer Lebensgrundlagen. Dass es so nicht weitergehen kann, ist vielen Menschen gerade in den Tagen und Wochen nach den Flutkatastrophen in Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz bewusst geworden. Es gilt, unser Verhältnis zu uns selbst und zu unseren Mitmenschen wie auch zum »großen Ganzen«, unseren Existenzbedingungen, auf neue Füße zu stellen.

In dem Buch *Glücklich sein mit mir selbst - Die Voraussetzung für ein Leben mit anderen* zeige ich Möglichkeiten auf, wie wir in uns die Fähigkeit zu innerer Unabhängigkeit stärken können und wie gerade dies dann auch zu mehr Solidarität und Kooperation mit anderen führen kann. Gelingt es uns, individuell im Einklang mit uns selbst und unseren Wünschen, Bedürfnissen und Zielen zu leben, dann gelingt es uns auch besser, harmonisch mit den Menschen in unserer Umgebung zusammenzuleben. Letztlich werden wir dann auch sensibler dafür, uns mit sinnstiftenden Beiträgen in eine gerechte und solidarische Gesellschaft einzubringen.

Das Buch bringt Ihnen als Leser:in nahe, einen großen Bogen zu schlagen, der von der persönlichen Lebenszufriedenheit über lebendige Freundschaften und Nachbarschaften bis hin zu einem guten und gerechten gesellschaftlichen Miteinander führt.

Das erste Kapitel erläutert, weshalb Alleinsein und Einsamkeit zwei ganz unterschiedliche Dinge sind - die leider nur allzu oft einfach gleichgesetzt werden - und weshalb Phasen des Alleinseins wichtig und wertvoll für uns und unsere persönliche Weiterentwicklung sind.

Das zweite Kapitel zeigt, wie sehr wir von bewusst gewählten Zeiten des Alleinseins profitieren können und wie wichtig eine gute Selbstsorge ist.

Im dritten Kapitel geht es dann darum, die Beziehungen zu den uns nahestehenden Menschen zu stärken und zu vertiefen.

Im vierten und fünften Kapitel erfahren Sie dann, wie die Fähigkeit zu innerer Unabhängigkeit und einem emotional zugewandten Umgang mit den Menschen, die Ihnen wichtig sind, auch in einer gesellschaftlichen Perspektive zu Solidarität und Kooperation führen kann und warum eine am Gemeinwohl orientierte Wirtschaftsweise uns allen nützt. Dass sich durch diese solidarische Art des Wirtschaftens - im Privaten wie im Gesellschaftlichen - die Weichen dafür stellen lassen, Lösungen für drängende Herausforderungen in der Gegenwart und der Zukunft zu finden.

Impulse zu diesem »großen Bogen« fließen aus meinen langjährigen Erfahrungen als Trainerin und Coach im Bereich Persönlichkeitsentwicklung ein, und ebenso auch Erkenntnisse, die ich aus einem Vierteljahrhundert des Engagements als kommunalpolitische Mandatsträgerin mitbringe.

KAP.
1

**ALLEIN ODER
EINSAM?**



WAS ES BEDEUTET, EINSAM ZU SEIN

Allein sein heißt nicht einsam sein

OBGLEICH DIE BEIDEN BEGRIFFE »ALLEIN« und »einsam« in der Alltagssprache oft wie Synonyme verwendet werden, sind sie dies keineswegs. Sie weisen vielmehr auf zwei unterschiedliche Zustände und Befindlichkeiten hin. Allein sein können wir freiwillig oder auch unfreiwillig, es bedeutet einfach nur, dass gerade niemand in unserer Nähe ist, dass wir an einem Ort ganz für uns sind. Dies können wir genießen oder schade finden, uns wohl oder unwohl dabei fühlen.

Einsam sein hingegen ist ein Zustand, der nicht aus freien Stücken gewählt ist. Dabei handelt es sich ausschließlich um eine ganz persönliche Empfindung. Sie sagt nichts darüber aus, ob Menschen um uns herum sind oder nicht. Einsam sein heißt, sich einsam zu fühlen.

Einsamkeit ist also subjektiv und meint, sich selbst als isoliert, abgelehnt oder »außen vor gelassen« zu betrachten. Dazu müssen wir nicht einmal allein in einem Raum oder etwa der einzige Mensch weit und breit sein. Einsam fühlen können wir uns auch inmitten einer Menschenmenge, inmitten eines Treffens guter Freunde oder während wir mit Kolleg:innen zusammen sind.

Auch bezieht sich das Gefühl der Einsamkeit auf unterschiedliche Gegebenheiten. Es kann sein, dass wir uns einsam fühlen, weil uns die Anzahl unserer Kontakte

als zu gering vorkommt. Ebenso ist es möglich, dass wir zwar über viele Kontakte verfügen, uns aber trotzdem einsam fühlen, weil es uns bei diesen Kontakten an Intensität und Empathie mangelt, sodass Gespräche nicht über das »Small Talk«-Niveau hinauskommen. Wir können uns ebenso in der Ehe oder einer Partnerbeziehung einsam fühlen, nämlich dann, wenn man sich auseinandergeliebt hat und es kaum Gemeinsamkeiten gibt, weder im Gespräch noch was gemeinschaftliche Aktivitäten angeht. Es lässt sich noch eine weitere Differenzierung des Phänomens »Einsamkeit« vornehmen: So können wir unterscheiden zwischen emotionaler und sozialer Einsamkeit. Emotionale Einsamkeit erleben die meisten von uns immer mal wieder. Dabei vermissen wir ganz konkret eine uns nahestehende Person – beispielsweise unseren Partner, wenn er gerade eine Geschäftsreise macht, die flügge gewordene Tochter, die sich vor Kurzem auf eigene Füße gestellt hat, oder Freunde, mit denen wir uns gerne verabreden würden, die wir aber gerade weder per Telefon noch per Mail oder WhatsApp erreichen können. Dies ist alles zeitlich begrenzt. Der Partner kehrt von der Reise zurück, wir lernen die Selbstständigkeit des eigenen Kindes als etwas wahrzunehmen, das uns stolz und glücklich macht, und wir erreichen unsere Freunde doch irgendwann und verabreden uns mit ihnen zu einem anderen Zeitpunkt.

Unter sozialer Einsamkeit versteht man hingegen ein Phänomen, das auf Dauer angelegt ist. Wenn wir sozial einsam sind, dann leiden wir unter einem generellen Mangel an Zugehörigkeitsgefühl und einem Mangel an Verbundenheit mit anderen Menschen.

Mit dem Alleinsein verhält es sich anders. Wir können alleine sein und uns trotzdem glücklich und zufrieden fühlen – und dabei keineswegs den Eindruck haben, dass

uns irgendetwas fehlen könnte. Und: Allein sein zu können bedeutet nicht automatisch, dass wir uns nicht auch in der Gesellschaft anderer Menschen sehr wohlfühlen können. Doch so betrachten die meisten das nicht. Obgleich es viele gut nachvollziehbare Gründe gibt, immer mal wieder für kurze oder auch für längere Zeit allein sein zu wollen, wird dies in der öffentlichen Wahrnehmung häufig mit Misstrauen beäugt, nicht zuletzt deswegen, weil dieser Rückzug oft automatisch mit sozialem Versagen gleichgesetzt wird. Doch es gibt wohl niemanden, der nicht beides - allein sein wie sich einsam fühlen - zu unterschiedlichen Gelegenheiten erlebt und sehr deutlich gespürt hat, wie unterschiedlich sich dies anfühlt.

Bei alten Menschen ist es nicht nur die Tatsache, dass im näheren Umfeld vertraute Menschen aus dem Leben gerissen werden, die einsam machen kann. Es besteht auch ein deutlicher Zusammenhang zwischen dem Gefühl der Einsamkeit und dem Verlust der Fähigkeit, für sich selbst zu sorgen und ein weitgehend selbstbestimmtes Leben zu führen. Stattdessen ist man im alltäglichen Leben auf die Hilfe anderer angewiesen. Manche sind auch so gehandicapt, dass sie an bestimmten Aktivitäten und Vorhaben aus gesundheitlichen Gründen gar nicht mehr teilhaben können. Solange wir ausgehen, uns mit anderen treffen, Veranstaltungen besuchen und reisen können und weitestgehend im Besitz unserer körperlichen und mentalen Fähigkeiten sind, haben wir auch die Chance, mit unserem sozialen Umfeld in Verbindung zu bleiben. Je stärker mit vorrückendem Alter unsere individuelle Autonomie und die Beziehungen zu den Menschen, die uns etwas bedeuten, eingeschränkt werden, desto mehr schwindet die Lebensqualität und verstärken sich Gefühle von Einsamkeit.

Sich einsam fühlen - wo liegt das Defizit?

EINSAMKEIT ALS GEFÜHL STELLT SICH OFT DANN EIN, wenn wir andere als eine Gemeinschaft wahrnehmen und nur wir selbst außen vor sind, beispielsweise dann, wenn wir in eine fremde Stadt ziehen und gerne mit jemandem etwas unternehmen wollen, aber noch keine Menschenseele kennen. Oder wenn wir uns mit jemandem treffen wollen und jeder, den wir anrufen, sich schon mit anderen verabredet hat. Wenn wir auf einer Party sind und keines der herumstehenden Grüppchen uns am Gespräch teilnehmen lässt. Wenn wir bei einem Familienfest den Eindruck haben, alle anderen wären bester Stimmung und würden sich prächtig miteinander amüsieren, nur wir selbst fühlen uns in dieser Gemeinschaft nicht wohl. Situationen wie diese haben wir wohl alle schon einmal erlebt. Da in unserer Gesellschaft attraktiv, gefragt und begehrt zu sein einen hohen Stellenwert hat, ist es eine Schmach, wenn niemand einen beachtet oder auf einen zugeht. Dieses Gefühl, »außen vor« zu sein, trägt wesentlich dazu bei, das Erleben von Einsamkeit auszulösen. Dabei ist das Gefühl der Einsamkeit nicht an die Anwesenheit oder Abwesenheit anderer Menschen gebunden und auch nicht daran, wie groß der eigene Bekanntenkreis ist. Erlebte Einsamkeit ist nicht das Gleiche wie soziale Isolation. Es ist auch weder eine Frage der Wohnverhältnisse noch des Beziehungsstatus, vielmehr kann Einsamkeit auch bei einem Eingebundensein in Familie und Partnerschaft erlebt werden. Vor allem dann, wenn das Gefühl auftaucht, von den Angehörigen nicht gesehen oder nicht verstanden zu werden. Bei Einsamkeitsgefühlen geht es also nicht zwangsläufig darum, ob andere um uns herum sind, vielmehr geht es um