

# 5 TIPPS GEGEN EINSAMKEIT

## LEBEN

Einsamkeit fühlt sich nicht nur schlecht für alle Betroffenen an - sie verursacht neben dem seelischen auch körperlichen Stress. So ist man als einsamer Mensch eher gefährdet, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken. Zudem wird bei einsamen Menschen ein schlechterer Schlaf beobachtet, die Belastbarkeit im Alltag sinkt. Man ernährt sich durch den Frust automatisch ungesünder, bewegt sich weniger. Dabei gibt es zahlreiche Möglichkeiten, der Isolation zu entfliehen und neue Kontakte zu knüpfen. Lernen jetzt fünf davon kennen.

### Auf Partnersuche gehen

Wer einsam ist, sehnt sich oft nach einer Partnerin oder einem Partner, mit der/dem man die Freizeit und das Wochenende verbringen kann. Doch im digitalen Zeitalter ist es nicht so einfach, andere Menschen kennenzulernen. Viele Menschen vergraben sich hinter dem Smartphone oder verbringen freie Stunden vor dem PC oder dem Fernseher. Zum Glück kann man digital kostenlos auf Partnersuche gehen.



### In Verein eintreten

Der einfachste Ort, um unkompliziert neue Kontakt zu knüpfen, sind Vereine. Egal, ob du jetzt voll und ganz in deinem neuen Hobby aufgeht oder nur eine mehr oder weniger passive Freizeitbeschäftigung suchst: Hier findest du Gleichgesinnte! Suche dir einen Verein, der zu dir passt. Das kann eine sportliche Gruppe sein wie beispielsweise ein Lauftreff, der Bowling-Verein oder ein kreativer Kurs.

### Die Nachbarschaft kennenlernen

Damit man unter Leute kommt, ist es sinnvoll, wo es nur geht, Kontakte zu suchen. Das kann direkt vor der Haustür am Gartenzaun anfangen. Wer hier das Gespräch mit dem Nachbarn sucht, fühlt sich auf Dauer zugehörig zur Nachbarschaftsgemeinschaft. Vielleicht kommt es so auch zu der einen oder anderen Einladung.

### Netzwerken

Wenn du als ProjektmanagerIn oder im Marketing tätig bist, liegt es nahe, hier oder da eine entsprechende Veranstaltung zu besuchen und dort zu netzwerken. Das kann ein Vortrag sein oder ein After-Work-Event. Wichtig dabei ist, dass es sich nicht um eine Online-Veranstaltung handelt, sie sollte vor Ort stattfinden. Sinnvoll ist es auch, dass jeder ein Namensschild trägt mit der Positionsbezeichnung und dem Unternehmen, für welches man tätig ist. So hat man direkt einen einfachen Einstieg für ein Gespräch. Letztlich ist jedes Networking im Business aber auch eine Chance, beruflich weiterzukommen.

### Ein Ehrenamt ausüben

Wer sich ehrenamtlich engagiert, knüpft nicht nur regelmäßig neue Kontakte, man erntet auch viel Dank für diese unentgeltliche Tätigkeit. Du kannst im örtlichen Tierheim oder in Seniorenheimen fragen, ob Unterstützung gebraucht wird, erkundige dich auch bei der Essensausgabe der Tafel.