**Transkript „Die Kunst, nicht einsam zu sein.
Ein unterhaltsamer Wegbegleiter aus der Einsamkeit"
– mit Klaus Siedenhans.**

- **00:00:00**

- **00:00:10**

  YoYo Schweizer: Ein ganz herzliches Willkommen zu ‘Mach dich unkaputtbar’, der Resilienz Podcast. Mein Name ist YoYo Schweizer. Hallo, manchmal bedeutet Resilienz auch über Dinge zu sprechen, die wir gerne verstecken und daher sprechen wir über ein Thema, das oft ganz leise und wirklich versteckt ist: Einsamkeit. Für viele ist sie kaum zu erkennen, Für Betroffene nur schwer in Worte zu fassen. Einsamkeit tut weh und schnelle Tipps helfen da selten weiter. Es braucht das Gefühl, wirklich verstanden zu werden.

- **00:00:41**

  YoYo Schweizer: Mein heutiger Gast ist Ideenentwickler, Coach und Speaker zu diesem Thema. Ein ganz besonders liebes Hallo an Klaus Siedenhans.

- **00:00:49**

  Klaus Siedenhans: Vielen Dank für die Einladung, lieber YoYo.

- **00:00:52**

  YoYo Schweizer: Klaus, bevor wir ganz tief eintauchen, eine kleine Frage an dich: Was hat dich heute schon zum Lächeln gebracht?

- **00:00:59**

  Klaus Siedenhans: Heute hat mich zum Lächeln gebracht, als ich nach dem Aufstehen das Fenster weit aufgemacht habe und unten im Garten haben schon Kinder gespielt, nicht meine eigenen, die sind schon ein bisschen größer, aber ich höre gerne Kinderlachen und das hat mich zum Lächeln gebracht.

- **00:01:14**

YoYo Schweizer: Wie schön, Klaus, unser Podcast steht unter der Überschrift ‘Die Kunst, nicht einsam zu sein, ein unterhaltsamer Wegbegleiter aus der Einsamkeit’. Du bist heute unser Wegbegleiter, Und hast ja zusammen mit deiner Frau auch ein Buch darüber geschrieben. Wie wird man denn eigentlich zum Experten für so ein riesengroßes und auch sehr sensibles Thema?

- **00:01:35**

Klaus Siedenhans: Das ist eine schöne Frage, denn das hätte ich mir vor einigen Jahren noch gar nicht vorstellen können. Ich gebe relativ häufig, nennen wir es mal, mentale Coachings. Das bedeutet, ich spreche mit Menschen, die mit irgendetwas in ihrem Leben nicht so gut zurechtkommen und, Da habe ich mich oftmals mit Menschen unterhalten, die mir erzählt haben, es geht mir gut. Ich liebe meine Partnerin, also meine Frau oder meinen Mann. Ich habe Kinder und ich liebe, ich liebe diese Kinder und ich bin in meinem Unternehmen gerne und irgendetwas stimmt nicht.

- **00:02:12**

Klaus Siedenhans: Sie haben selber gemerkt, irgendetwas passt in ihrem Leben nicht. Sie konnten es aber nicht identifizieren. Und da kam ich darauf in diesen vielen Gesprächen, Dass diese Menschen einsam sind. Und das hab ich mit denen erarbeitet und dieses Thema fand ich so spannend. Beziehungsweise meine Frau sagte zu mir, Mensch, schreib doch ein Buch darüber. Und genau das haben wir dann gemeinsam gemacht. Das heißt,

- **00:02:38**

YoYo Schweizer: Die Menschen haben gar nicht gemerkt, dass sie einsam sind. Woher weiß ich denn, dass ich einsam bin? Gibt es da irgendwie einen Trick, wie ich das rausfinden kann?

- **00:02:46**

Klaus Siedenhans: Da gibt es keinen festen Trick. Einsamkeit ist höchst individuell, Und und das ist, glaub ich, ganz wichtig, dass wir das jetzt

gleich am Anfang besprechen, es gibt verschiedene Arten von Einsamkeit. Die meisten Menschen, so war es zumindest auch bei mir, denken bei Einsamkeit an diese soziale Einsamkeit. Wenn jemand schon älter ist, der Partner ist vielleicht verstorben, aus irgendeinem Grund nicht mehr da und die letzte Bushaltestelle vor der Haustür wurde wegrationalisiert,

- **00:03:19**

  Klaus Siedenhans: Dann könnte es sein, dass ich sozial einsam werde, einfach weil ich keine Kontakte mehr in unmittelbarer Nähe habe. Und es gibt, und das haben wir dann eben gelernt, es gibt die emotionale Einsamkeit. Wenn ich das Gefühl oder wenn ich nicht mehr das Gefühl habe, gesehen zu werden, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass ich einsam werden könnte, nicht. Wenn ich mal nicht gesehen werde, sondern wenn es über einen längeren oder sogar langen Zeitraum ist. Wenn mir die Verbindungen fehlen und das ist auch etwas höchst Individuelles, wenn ich das Gefühl habe, ich habe keine echte Verbindung zu den Menschen, dann ist die Gefahr einfach groß, dass ich einsam werde.

- **00:04:02**

  Klaus Siedenhans: Das heißt, ich kann die Frage nicht eindeutig beantworten, dann es ist wirklich sehr individuell.

- **00:04:07**

  YoYo Schweizer: Ja, das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, da sprechen wir später noch mal darüber. Lass uns vorher noch kurz klären. Ich denke, das ist auch wichtig am Anfang, Alleinsein versus Einsamkeit. Also ich zum Beispiel, ich liebe es, mal alleine mit mir zu sein, das tut gut, aber das ist ja nicht einsam. Wann schlägt denn dieses gemütliche Alleinsein um in vielleicht doch eine Einsamkeit oder was ist der Unterschied zwischen beiden?

- **00:04:36**

Klaus Siedenhans: Ja, das hast du schon sehr schön eingeleitet. Genau, dieses Alleinsein, das ist in der Regel freiwillig, dass ich sage: ‘Mensch, ich ziehe mich jetzt zurück, ich möchte irgendetwas tun, von dem ich weiß, dass es mir gut tut.’ Ein Buch lesen, vielleicht auch nur rumsitzen und übers Leben nachdenken, was auch immer. Wichtig, das Alleinsein ist in der Regel freiwillig, Tut gut und bringt innere Ruhe, was du ja gerade auch schon sehr schön gesagt hast.

- **00:05:06**

  Klaus Siedenhans: Einsamkeit dagegen ist dieses Gefühl oder kann unter anderem das Gefühl sein, gerade oder über längeren Zeitraum niemanden zu haben, mit dem ich mich austauschen kann, mit dem ich sprechen kann und zwar über Dinge sprechen kann, die mir gerade wichtig sind, Die mich gerade bewegen, die mich gerade emotional beschäftigen. Und wenn ich das, also ich rede jetzt nicht, wenn es einmal, wenn das ab und zu mal ist, ja, das gehört, glaube ich, zum Leben dazu.

- **00:05:42**

  Klaus Siedenhans: Aber wenn es eben über einen längeren Zeitraum ist, wenn ich über einen längeren Zeitraum das Gefühl habe, da ist niemand, mit dem ich über meine Sorgen sprechen kann. Aber es müssen ja nicht immer Sorgen sein, es können ja auch, Tolle Geschichten sein. Jeder kennt das Gefühl, mal irgendwie, was weiß ich, auf dem Berg zu stehen oder am Strand zu stehen, den Blick zu genießen und das teilen zu wollen, dieses Glücksgefühl. Und wenn ich da niemanden habe und das über längere Zeit, dann ist die Gefahr groß, dass es Einsamkeit sein könnte.

- **00:06:16**

  YoYo Schweizer: Das Hast du jetzt schon gesagt, Einsamkeit betrifft nicht nur ältere Menschen, Trifft auch unglaublich viele junge Menschen im Beruf oder Studium, also auch ein gesellschaftliches Problem. Absolut, ja. Du hast gerade gesagt, man hat niemand um miteinander zu reden. Ich hab manchmal das Gefühl, es fällt schwer miteinander zu reden. Ist das für uns schwer heute, heutzutage?

- **00:06:40**

  Klaus Siedenhans: Es muss nicht zwingend schwer sein, es ist bestimmt auch ein bisschen typbedingt, aber die Zeiten, Ändern sich natürlich. Die Zeiten haben sich auch schon immer geändert. Das gehört zum Spiel dazu. Nur heute haben wir mehr Ablenkung als je zuvor. Wenn nur der Hauch von Langeweile kommt, dann machen viele Menschen Folgendes: Sie nehmen ihr Smartphone zur Hand und dann wird halt irgendein Social Media, egal Facebook, Insta, TikTok oder YouTube, was auch immer, rausgeholt.

- **00:07:19**

  Klaus Siedenhans: Und dann nehme ich am Leben anderer Menschen teil.

- **00:07:23**

  YoYo Schweizer: Schon Bin ich verbunden, ne?

- **00:07:25**

  Klaus Siedenhans: Und schon fühle ich mich vielleicht in dem Moment verbunden oder ich sehe irgendetwas Spannendes oder Tiervideos, die ich zum Beispiel gerne sehe, dann aber es lenkt natürlich ab und was es auf jeden Fall macht, dass ich im Umfeld, also dass ich das Umfeld gar nicht mehr wahrnehme, denn mein Fokus, Liegt ja jetzt auf dem, was ich auf meinem Smartphone sehe. Und ich mag diesen englischen Spruch, wobei ich weiß, es gibt für alles auch schöne deutsche Sachen, aber Englisch klingt ja so gut, where the focus goes, energy flows.

- **00:07:57**

  Klaus Siedenhans: Wenn ich mich auf mein Smartphone fokussiere, konzentriere, dann dann fließt auch meine Energie dahin und ich habe nichts mehr, Für die anderen Menschen übrig von dieser Energie.

- **00:08:12**

YoYo Schweizer: Du meinst also quasi, wir setzen unseren Fokus falsch und deswegen fällt es uns schwerer heutzutage ins Gespräch zu kommen.

- **00:08:19**

  Klaus Siedenhans: Richtig, denn auch immer wieder, wenn ich immer wieder mit anderen Menschen spreche, auch mal Menschen anspreche, vielleicht sogar, wenn ich ein bisschen mutiger bin, Menschen, die ich gar nicht kenne, ein Kompliment machen oder ein Dankeschön und so weiter. Wenn ich das nicht mehr gewohnt bin, dann, Kann ich es auch verlernen oder dann hab ich vielleicht auch nicht mehr den Mut, das zu tun und das bringt mich selber dann natürlich oder kann mich in eine Richtung bringen, die ich eigentlich selber gar nicht möchte, nämlich in Richtung einer möglichen Einsamkeit.

- **00:08:53**

  Klaus Siedenhans: Und wenn ich merke,

- **00:08:54**

  YoYo Schweizer: Ich bin alleine, ich fühl mich alleine, ich bin einsam und das fühlen wahrscheinlich doch mehrere Menschen. Also wir sitzen alle im selben Boot, es redet aber kaum jemand drüber. Schämen wir uns dafür oder wie schaffen wir es denn, dieses Tabu zu brechen?

- **00:09:07**

  Klaus Siedenhans: Ja, das sind 2 Fragen. Erst einmal, schämen wir uns dafür? Ja, ich glaube größtenteils ja. Es gibt ein paar Menschen und das finde ich sehr mutig und finde ich auch richtig, die offen zugeben, ich bin einsam, ich fühle mich einsam. Das ist das eine, aber insgesamt ist das schon ein durchaus stigmatisiertes Thema und viele Menschen trauen sich eben auch nicht zu sagen, dass sie einsam sind. Warum, Weil es auch Selbstzweifel schürt.

- **00:09:40**

  Klaus Siedenhans: Andere Menschen könnten glauben, dass irgendetwas mit einem nicht stimmt. Ja, wenn keiner mit dir zu tun haben will, dann stimmt vielleicht mit mir etwas nicht oder dann könnten andere glauben, dass mit mir etwas nicht stimmt und das braucht dann schon enormes Selbstbewusstsein, dann trotzdem darüber zu sprechen. Von daher ist es kein Wunder, dass das so viele Menschen nichts sagen und dann aber eben auch manchmal keinen Weg für sich finden, wie sie da rauskommen könnten.

- **00:10:09**

  YoYo Schweizer: Genau, ich knüpfe da jetzt noch mal meine zweite Frage an und geb dir noch eine mit drauf. Wir schaffen es, dieses Tabu zu brechen, war die Frage und man hört ja oft den Rat, geh doch einfach mal raus unter die Leute, mach doch mal. Ich frag dich jetzt einfach so, als als Wegbegleiter, hilft das, wie schaffe ich es nicht mehr einzu. Zu sein. Wie schaffe ich dieses Tabu zu brechen und darüber zu sprechen? Hast du da irgendwelche Tipps auf Lager?

- **00:10:36**

  Klaus Siedenhans: Ja, da gibt es, da gibt es viele Möglichkeiten, die man da machen kann. Dieser gut gemeinte Rat, Mensch, du musst unter Leute, du vereinsamst hier, ja, das ist gut gemeint und das ist immer schön, wenn ein Mensch einen gut gemeinten Rat hat. Wenn es aber so einfach wäre, Dann würden es diese Menschen ja tun. Es hat in der Regel Gründe und ich rede jetzt von der emotionalen Einsamkeit vor allen Dingen. Es hat ja seine Gründe, dass es nicht ganz so einfach ist.

- **00:11:10**

  Klaus Siedenhans: Eines war, das hatte ich eben gerade schon leicht angesprochen, dass ich es vielleicht auch verlernt habe, mit anderen Menschen zu sprechen, auf andere Menschen zuzugehen. Aber es gibt, Wege. Es, es gibt eigentlich viele Wege, an die man dann oftmals dann eben auch nicht mehr denkt, weil man ja auch dann so seinen

Lebensrhythmus hat und gar keine neuen Ideen mehr entwickelt für dieses Thema, sondern sich dann eher zurückzieht aus seiner, ja, weil man dann einfach auch mit der Zeit ein bisschen scheu werden kann oder lieber nicht zu mutig ist, um dann nicht irgendwie auf andere Menschen seltsam zu wirken.

- **00:11:49**

  Klaus Siedenhans: Was ich machen kann, ich kann.

- **00:11:53**

  Klaus Siedenhans: Magst du ein paar konkrete Tipps hören?

- **00:11:55**

  YoYo Schweizer: Immer, Immer, wir wollen immer konkrete, was ich machen,

- **00:11:57**

  Klaus Siedenhans: Also richtig Beispiele, die, die immer passen können. Wenn ich jetzt jemand bin, der wirklich sehr schüchtern ist und der gar nicht weiß, wie er andere Menschen ansprechen kann, dann könnte man zum Beispiel beim Einkaufen versuchen, ein bisschen Kontakt aufzunehmen. Das sag ich jetzt mal so rein als Trainingslager. Wenn ich an der, sagen wir mal, wenn ich an der Käsetheke stehe, dann, Dann sag ich halt nicht nur, ich hätte gerne den hier und den hier und den hier, danke, auf Wiedersehen.

- **00:12:28**

  Klaus Siedenhans: Das ist das übliche Prozedere. Ich könnte auch sagen, was ist denn das für ein Käse und mir das dann erklären lassen und wie der schmeckt und so weiter. Also wirklich ein bisschen nachfragen und dann natürlich offene Fragen stellen. Also keine Fragen stellen, auf die man mit Ja oder Nein antworten kann, nicht fragen, schmeckt der, Ja, dann kriege ich ‘ne Antwort, ja oder nein, je nachdem, wie redselig mein Gegenüber ist. Wenn ich sage, nach was

schmeckt denn der und können Sie mir das beschreiben, dann wird das, dann bekomme ich halt andere Antworten.

- **00:13:03**

  Klaus Siedenhans: Das wird es vielleicht dann nicht mein nächster Freund oder meine nächste Freundin, aber ich lerne wieder ins Gespräch zu kommen.

- **00:13:11**

  YoYo Schweizer: Also, das ist quasi mein Übungsplatz in der freien Wildbahn.

- **00:13:15**

  Klaus Siedenhans: Es ist ein Übungsplatz und ich möchte ermuntern zu üben und das kann richtig Freude machen. Ein anderes Beispiel, das vermutlich jeder kennt, vielleicht noch ein bisschen plastischer als das Käsebeispiel, aber gut, geht natürlich auch an der Wursttheke, keine Frage.

- **00:13:36**

  Klaus Siedenhans: Jeder kennt das eigentlich, wenn ich an der Kasse stehe, wir sind nie wieder beim Einkaufen. Ich stehe an der Kasse, ich hab nur wenig und jemand lässt mich vor. Dann macht das natürlich jeder, dass er sagt, danke schön. O. K. Und dabei bleibt es in der Regel. Ich beobachte das sehr oft, ich hab da wirklich einen Fokus drauf, aber wenn du es mal probierst, also du, der gerade zuhört und falls du das noch nicht gemacht hast, dass du, du wirst vorgelassen, du bedankst dich selbstverständlich und wenn du dann bezahlt hast, dann könnte man die Person, die ein Vorgelassener noch einmal anschauen.

- **00:14:13**

  Klaus Siedenhans: Und noch einmal sagen, vielen Dank, dass Sie mich vorgelassen haben. Also nicht nur noch mal danke sagen, sondern auch wofür ich mich bedanke. Das ist wirklich gut und ich mache das

jedes Mal und renn es mir jetzt eiskalt runter, weil das so schöne Momente sind. Dann lächelt der andere zurück, denn damit rechnet in der Regel niemand und das sind dann schöne Momente. Und das Schönste daran ist, derjenige, bei dem ich mich bedankt habe, freut sich, Dem hab ich gerade etwas geschenkt, einen schönen Moment.

- **00:14:46**

  Klaus Siedenhans: Und noch oder mindestens genauso gut ist, ich selber gehe auch raus und bin glücklich. A., dass ich so mutig war, das zu machen, was ich sonst noch nie gemacht habe. Und B., es gibt einfach ein gutes Gefühl, anderen Menschen ein gutes Gefühl zu machen. Das ist einfach schön. Und beim ersten Mal, ja, da kann sich das schon noch ’n bisschen mulmig anfühlen, das ist mir klar. Beim 2.3. 10. Mal, da wird es dann schon automatisch und aber die Wirkung lässt nicht nach.

- **00:15:19**

  Klaus Siedenhans: Das ist also auch so eine schöne Sache und vor allen Dingen, wir hatten eben gerade mal das Wort Trainingslager genannt, was da wirklich gut passt. Es macht mich mutiger, weil ich merke, hey, ich spreche andere Menschen an, die schauen mir in die Augen und freuen sich. Ich habe also eine Wirkung erzielt und wir erinnern uns an den Anfang unseres Gespräches, Menschen möchten gesehen werden. Ich werde gesehen, da wurde ich gerade gesehen und ich habe auch den anderen gesehen. Also das ist wirklich für beide ein Gewinn.

- **00:15:51**

  Klaus Siedenhans: Ich könnte es zig Beispiele nennen. Wenn ich noch 23 Beispiele nennen darf, haben wir die Zeit. Mach. O. K., cool. Ich bin ein Mensch, der vielleicht sich schwer tut, eben davon reden wir jetzt ja gerade, rauszugehen. Wenn ich spazieren gehe, Es ist, es gibt kaum etwas Leichteres, jemanden, wenn ich es mal paar Mal gemacht habe, jemanden anzusprechen, der einen Hund hat. Hundebesitzer sind unfassbar dankbar, wenn sie hören, weil der der ist niedlich oder was ist denn das für eine Rasse, der sieht, das ist ein schöner Hund.

- **00:16:24**

  Klaus Siedenhans: Oder Mensch, der der springt rum, der ist ja richtig glücklich. Was auch immer ich dann sagen möchte. Am Beim ersten Mal, wie immer, wenn ich etwas zum ersten Mal mache, bin ich vielleicht noch ein bisschen klemmig. Und, Glaub mir, der Hundebesitzer, die Hundebesitzerin freut sich, weil sie wird gesehen, der Hund wird gesehen, jeder Hundebesitzer, jede Hundebesitzerin liebt ihren Vierbeiner, das ist doch ganz klar. Und A. Fällt es leicht ins Gespräch zu kommen, B.

- **00:16:56**

  Klaus Siedenhans: Können sich daraus wirklich schöne Gespräche entwickeln. Also man kann, man merkt ja dann auch, wenn man ein bisschen Übung hat, Ob mein Gegenüber Lust an einem längeren Gespräch hat und das ist gerade bei Hundebesitzern nicht selten, dann und wenn nicht, dann ist es egal. Dann wieder Kategorie Übungscenter, ne, Übungswiese. Und ja, jetzt natürlich ganz wichtig, es kann natürlich auch einmal passieren, dass mein Gegenüber nicht sprechen möchte. Da möchte ich dann laut und motivierend rufen,

- **00:17:32**

  Klaus Siedenhans: Lass dich davon nicht irgendwie abbringen, weiterzumachen. Denn auch andere Menschen sind ja nicht immer nur selbstbewusst. Vielleicht hat der, hat mein Gegenüber irgendwelche Sorgen und ist gerade mit den Gedanken ganz woanders. Ne, wenn er aber glücklich ist und gut drauf ist, dann wird er mit mir sprechen dann. Also, wenn jemand gerade nicht mit mir sprechen möchte, dann muss das nicht an mir liegen. Es liegt sogar meiner Erfahrung nach in den seltensten Fällen an mir. Dann ne, sondern einfach sagen, gut, Der hat heute vielleicht keinen guten Tag dann, aber ich habe es probiert, ich kann stolz auf mich sein und jeder, der das probiert, der auch den Mut entwickelt, kann tatsächlich stolz auf mich sein.

- **00:18:15**

Klaus Siedenhans: Und jetzt ein Beispiel würde ich gerne noch bringen für diejenigen, die sagen: 'O.K., das hab ich alles schon gemacht, das kenn ich und das fällt mir auch leicht, denn wir haben jetzt ja nicht nur Menschen, die es denen es ganz schwer fällt, aber es gibt ja auch ein paar mutigere Dinge.

- **00:18:33**

  Klaus Siedenhans: Es wäre zum Beispiel 'ne Idee, wenn ich mit, sagen wir mal, mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahre, sagen wir in einer größeren Stadt, vielleicht wo man sich nicht kennt. Na gut, und wo es Öfis gibt, da kennt man sich üblicherweise nicht überall, dann ne. Wenn ich dann einsteige, morgens vielleicht die U-Bahn, die S-Bahn, der Bus ist vielleicht gut gefüllt und ich steige ein, lächle freundlich und sage laut: 'Guten Morgen.', Wow, und da könnte man sagen, um Gottes willen, das könnte ich nicht.

- **00:19:05**

  Klaus Siedenhans: Das hab ich schon sehr oft gehört. Ich hab dieses Beispiel natürlich schon mehrere Male gebracht, auch in 1 zu 1 Gesprächen mit Menschen, die sich einsam fühlen. Natürlich, das das ist dann schon eine Steigerung, das ist schon eine Mutprobe und ich liebe diese Mutprobe, denn wer das einmal, dreimal gemacht hat, der geht da rein mit einem Selbstbewusstsein danach, Weil es so schön ist. Denn mir ist klar, viele Menschen schauen dann so ganz verstört und sagen: 'Kusch, was, was ist das denn?' Und manche werden sich auch abwenden, aber nicht weil die das doof finden oder irgendwas in der Art, sondern viele werden sich denken: 'Boah,

- **00:19:50**

  Klaus Siedenhans: Das könnt ich nicht, das würd ich mich nicht trauen. Mhm. Und die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass eine oder vermutlich sogar mehr Personen, ich hab das alles probiert, also ich erzähl jetzt hier nichts, was ich nicht selber mache. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass man mit Menschen ins Gespräch kommt, die dann sagen: 'Mensch, das ist ja schön, sowas hab ich ja noch gar nicht erlebt.' Oder irgendetwas Positives. Und dann könnten sich Gespräche entwickeln,

vielleicht auch nicht. Aber es werden ein paar Menschen sein, die lächeln und jeder, der sich das traut, wird selber auch lächeln und wird wieder ein bisschen mehr Mut fassen und kann auch hier wieder stolz auf sich sein.

- **00:20:29**

  YoYo Schweizer: Das heißt, es reicht nicht, mich irgendwo still in der Ecke zu sitzen und die Menschen kommen auf mich zu. Also zum Beispiel, wenn ich jetzt ein Hobby mache, Sportgruppe oder ich geh in den Chor oder irgendwie sowas, um einfach auch nicht mehr allein zu sein. Man muss auch signalisieren: 'Hey, ich bin hier, ich hab Lust auf euch.', Redet doch mal mit mir. Also da muss man schon auch aktiv ein bisschen was tun und wenn es nur ein Hallo ist oder.

- **00:20:52**

  Klaus Siedenhans: Danke für diese Frage, danke, ich liebe diese Frage, danke schön dafür. Ich hab gehofft, dass du mir etwas in dieser Art stellen würdest.

- **00:20:59**

  YoYo Schweizer: Also dann leg mal los.

- **00:21:01**

  Klaus Siedenhans: Ja, unbedingt. Natürlich, jemand, der sich einsam fühlt, es es gibt Menschen, die, Dann eher bedürftig wirken, die auch immer sagen, ah, ich fühl mich einsam, so rette mich, hol mich aus der Einsamkeit raus. Und ja, vielleicht funktioniert das das eine oder andere Mal, aber in der Regel, nein, in der Regel klappt das Ganze nicht. Dann, es ist nicht sonderlich attraktiv.

- **00:21:32**

  Klaus Siedenhans: Also, wenn ich 'n guten Tag habe und sage, ich möchte heute etwas Gutes tun, dann spreche ich vielleicht, also ich red jetzt nicht von mir, sondern allgemein, Ja, jeder darf da selber reinfühlen, dann spreche ich vielleicht mit mit einem Menschen, um

jetzt mal etwas Gutes zu tun. Aber insgesamt für eine, vielleicht für, vielleicht sogar für eine Freundschaft, hat das nicht so eine hohe Attraktivität, dann ne. Von daher möchte ich davon abraten, dauerhaft bedürftig zu wirken, sondern und jetzt komme ich konkret auf das, was du gerade gesagt hast, sondern selber aktiv zu werden.

- **00:22:06**

  Klaus Siedenhans: Ich bin, Ein großer Freund von dem Gedanken, dass es auch hier, wie auch in vielen anderen Bereichen, eine Selbstverantwortung gibt. Und jetzt kommen wir zu dem schönen Satz einer meiner Leitsätze: 'Geh raus und sei freundlich.' Also aus deinem Buch,

- **00:22:21**

  YoYo Schweizer: Ne, das hast du in deinem Buch erwähnt, ganz,

- **00:22:23**

  Klaus Siedenhans: Ganz genau richtig. Ja, das ist ein ganz wichtiger Satz, das ist. Eigentlich ist das eine Lebenseinstellung. Also da rede ich jetzt nicht nur vom vom Thema Einsamkeit, aber das ist ein ganz ganz wichtiger Moment. Es es geht da um so eine positive Grundgestimmtheit zum Leben, einfach zu wissen, wenn ich ja in meinem Leben läuft halt nun mal nicht alles so, wie ich es gerne hätte. Wenn ich mit dem Auto unterwegs bin, dann ist da ein blöder Stau, über den ich mich fürchterlich aufregen kann.

- **00:22:54**

  Klaus Siedenhans: Aber wenn ich mir ein Auto kaufe, dann, Gehört das dazu, dann kaufe ich das, hat mir mal mein damaliger Mentor gesagt, dann kaufe ich den Stau gleich mit, dann das, das gehört dazu. Und auch Menschen verhalten sich natürlich nicht immer so, wie ich es gerne hätte. Aber jetzt ist die Frage, lass ich mich dann davon in meiner Energie senken und sagen, ja, sag ich es mal ein bisschen salopp, die sind alle doof, dann oder sagen, ja, O. K., ich lass mich da nicht anstecken, sondern ich versuche meine.

- **00:23:26**

  Klaus Siedenhans: Positive Grundgestimmtheit, meine positive Energie an andere zu geben und vielleicht den Raum, in dem ich mich gerade befinde, durch meine positive Energie heller zu machen. Also wirklich in die Selbstverantwortung gehen, rausgehen und wenn ich jetzt noch dein Beispiel mit dem Chor nehme oder irgendetwas anderes, also wo ich in, wo ich irgendwo bin, wo man vielleicht. Sozial unterstützt oder eben singen, basteln, tanzen, was auch immer.

- **00:23:56**

  Klaus Siedenhans: Dann äh gibt es oftmals Arbeiten und jeder, der mal in einem Club war, in einem Verein war, der kennt das. Es gibt ein paar Menschen, die sind immer aktiv oder die sind meistens bereit, irgendwelche Aufgaben zu übernehmen. Und es gibt halt auch die Menschen, die halt eher mitmachen. Ich mag das jetzt gar nicht bewerten, das mag seine Gründe dafür geben. Es ist lediglich nicht der beste Weg, wenn ich mich einsam fühle, um auf der Einsamkeit zu kommen.

- **00:24:28**

  Klaus Siedenhans: Sondern dann ist es halt wirklich gut, wenn ich nicht nur Hallo sage, sondern mich aktiv einbringe und wenn halt gefragt wird, Mensch, wir haben da etwas, dann wer könnte sich denn um die Einladungen kümmern oder wer könnte sich um die Tischordnung kümmern oder was auch immer, dass ich mich melde und sage, Das übernehme ich gerne. Also, dass ich mich aktiv in diesen Club einbringe, dass meine Bekannten, Freunde, Clubmitglieder merken, ah Mensch, auf den Klaus, auf die Jojo kann ich mich verlassen, dann ne, die ist da.

- **00:25:04**

  Klaus Siedenhans: Das heißt ja nicht, dass ich jedes Mal ja sagen muss, weil es gibt ja auch manchmal so, dass dann Menschen vielleicht auch mal ’n bisschen ausgenutzt werden, die Gutmütigkeit, Das mein ich nicht, ich muss nicht jedes Mal ja sagen, aber insgesamt das Signal

geben, ich bringe mich ein, ich bin da. Und natürlich, wenn ich dann im Club bin, ich bin noch beim Thema Selbstverantwortung, ich könnte jetzt da so viel erzählen, aber nur noch diesen einen Punkt dazu, dass ich es nicht zu weit treibe, dass ich auch mit den anderen Menschen spreche, dass ich also auch das Interesse zeige.

- **00:25:36**

  Klaus Siedenhans: Wir sind wieder beim Menschen wollen gesehen werden, das ist uns, das ist ein Urbedürfnis. Und wenn ich im Club bin und dann gibt es eigentlich immer jemanden, äh, den oder die ich irgendwie nett finde aus irgendeinem bestimmten Grund. Und wenn ich dann frage, könnte ich fragen, Mensch, wie lange bist du denn schon in diesem Club da, ne, oder, äh, was auch immer. Also da glaube ich, da fallen einem dann Fragen ein und dann wirklich das Interesse zeigen. Auch hier gilt wieder, offene Frage, offene Fragen stellen, nichts wo ich mit ja und nein antworten kann, dann das kann ein Gespräch ruckzuck beenden.

- **00:26:11**

  Klaus Siedenhans: Aber wenn der andere sieht, ich hab Interesse oder. Ähm, ja was auch immer dann. Das ist dann gut und so daraus können sich Gespräche entwickeln und manche werden sich gut entwickeln und manche. Verlaufen dann auch im Sand. Das ist aber nicht schlimm, ich meine jeder hat so. Manche meinen ja ah nur ich bin der Einzige, der jetzt hier irgendwie. Nicht da reinpasst und so weiter. Aber. Das ist ja nicht so, jeder hat ja mit diesen Dingen zu tun.

- **00:26:38**

  YoYo Schweizer: Das heißt, wenn ich jemanden treffe und dieses erste Gespräch so starte, dann komm ich natürlich nicht mit meinen Sorgen, oh ich bin einsam, deswegen will ich mich jetzt unterhalten, sondern ich stell einfach offene Fragen und wenn man schon irgendwo ist, natürlich dann über die Sache, weil ja da beide involviert sind und dann kann man einfach reden und so kommt man ganz leicht ins Gespräch oder.

- **00:27:00**

  Klaus Siedenhans: Richtig und dann merkt man ja schon, wenn man dann weiter reden möchte, wenn Interesse da ist, wenn meine Gesprächspartnerin, mein Gesprächspartner mich aus irgendeinem Grund interessant findet, dann werden dann schon Fragen kommen und richtig, also da gilt es wieder nicht bedürftig wirken, das ist nicht attraktiv und wenn ich und ich muss auch nicht darüber reden, dass ich jetzt, ich bin einsam seit 25 Jahren oder egal wie lange dann, Wenn ich dann ins Gespräch komme über irgendein Thema, das ist ja ohnehin schon der Weg, dann aus dieser Einsamkeit zu kommen.

- **00:27:35**

  Klaus Siedenhans: Und je öfter ich das mache, wir denken wieder ans Trainingslager, desto leichter wird es mir fallen und desto höher ist die Chance, dass ich auch da rauskomme. Und da gilt es, ich hab so viele Leitsätze in meinem Leben, die ich aber tatsächlich verfolge. Hier möcht ich diesen Leitsatz anbringen, Dem Glück eine Chance geben. Also das eigentlich als die kurze komprimierte Antwort auf deine Frage, selber aktiv werden, ja, denn nur so kann ich dem Glück eine Chance geben.

- **00:28:05**

  Klaus Siedenhans: Rausgehen, geh raus und sei freundlich, nicht anbiedern, das ist nicht gemeint, freundlich. Ich mein, ich möcht es noch mal wiederholen, weil es so wichtig ist, diese positive Grundgestimmtheit. Geh raus und sei freundlich und dann aber dem Glück eine Chance geben, Und ja, offen sein für Menschen schauen, nicht nur in mein Smartphone, nicht nur in mein Buch schauen und so weiter. Mal ist O. K., aber nicht nur, sondern auf die Menschen achten und dann können sich ganz wunderbare Dinge ergeben.

- **00:28:35**

  YoYo Schweizer: Es könnt ja gut werden, sag ich immer. Ja, genau richtig. Ja, ich glaub, das ist auch ein schöner Punkt, den du gesagt hast, nicht nur in sein Buch schauen, ich glaube, Menschen

beobachten oder anschauen, was passiert da um mich herum, ist auch, Ein ganz großer Trick. Mir ist nämlich vorhin was eingefallen, was ich manchmal mache und was total schön ist. Einkaufen ist einfach ein gutes Stichwort, weil man das dauernd und ständig tut, ob das jetzt Klamotten, Auto oder Lebensmittel sind. Ich sprech Menschen an, wenn ich sehe, die suchen was und ich weiß es.

- **00:29:08**

  YoYo Schweizer: Man kennt ja manchmal so Menschen, die durch das Regal laufen, hmm, Tomatenmark, ich weiß nicht, wo Tomatenmark ist, ne. Dann sag ich, hinten links im Regal oder neulich, das war auch, was war mit Käse, die haben irgendwas über Käse geredet, 2 zusammen und ich wusste es und dann hab ich das einfach gesagt und die haben sich so gefreut, das war so nett und dann haben wir uns noch unterhalten, was man mit dem Käse machen kann. Super, also du bist.

- **00:29:29**

  Klaus Siedenhans: Natürlich eine ganz, ganz mutige schon, dann ne. Genau und das kann, ich bin überzeugt davon, weil ich schon mit so vielen Menschen über diese Themen, über dieses Thema gesprochen habe, das kann jeder lernen. Ja, es erfordert Mut und ich appelliere an diesen Mut, also an den Versuch, sich diesen, diesen Mut zu bekommen. Denn es macht das Leben so viel schöner, es macht mich selber so viel lockerer und gibt mir ein gutes Gefühl.

- **00:30:03**

  Klaus Siedenhans: Wenn ich außer Haus gehe und ja, einfach mal schaue, was passiert und wenn mal nichts passiert, mein Gott, dann ist es kein Beinbruch, aber oft genug passiert etwas, wenn ich dem Glück eine Chance gebe und freundlich rausgehe.

- **00:30:18**

  YoYo Schweizer: Ich Mach das ja nicht aus Einsamkeit, sondern einfach, weil es mir Freude macht, anderen Menschen eine Freude zu

machen, dass man quasi sieht, der ist da alleine, ne, und weiß nicht weiter und man kann ja dann quasi als Tipp für die Menschen, die nicht einsam, Und nicht alleine sind, dass die einfach anderen Menschen, ob die den jetzt kennen oder nicht, helfen. Also das ist so mein mein Antrieb immer, dann seh ich jemand, ich weiß ja nicht, ob der allein oder einsam ist, aber mich freut es dann einfach, wenn der sich freut und wenn ich dann auch noch zufällig jemanden getroffen hab, den es richtig gut tut, ist es doch herrlich.

- **00:30:50**

  Klaus Siedenhans: Das ist, das ist traumhaft schön, Denn ich muss da gar nicht unbedingt selbst mich einsam fühlen. Aber wenn ich dann eben so dieses Gen habe, dass ich anderen Menschen gerne eine Freude mache und ich habe das Gefühl, da ist jemand, der der oder die, ich mein natürlich immer beide, ist nicht gut drauf, hat vielleicht keinen guten Tag oder keine gute Zeit. Wir wissen ja nicht, was diesem Menschen widerfahren ist, was derjenige für ein Leben lebt. Ich muss mir auch, ich muss auch nicht die Welt retten, aber.

- **00:31:22**

  Klaus Siedenhans: Die Welt ein bisschen retten. Das ist schon ein sehr, sehr schöner Antrieb, der das Leben umso lebenswerter macht. Deshalb Glückwunsch, dass du das machst, ich mache das tatsächlich auch. Es ist, es ist, es ist traumhaft und wenn man das dann ein paar Mal gemacht hat, dann möchte ich jetzt an die Zuhörerinnen und die Zuhörer appellieren, die das noch nicht gemacht haben und vielleicht sagen, Mensch, das klingt interessant, ich glaub, ich probier das auch mal, dann möchte ich appellieren und sagen, Glaubst nicht nur, sondern mach es mal.

- **00:31:54**

  Klaus Siedenhans: Vielleicht magst du eine 48 Stunden Challenge machen und dir irgendetwas vornehmen, was du machst. Was weiß ich, jeden Tag einen Menschen ansprechen, den ich nicht kenne. Das ist jetzt schon ein bisschen, das ist nicht die große Schule, aber schon ein bisschen die größere Schule. Ähm, ich weiß ja auch nicht, wo du

der oder die gerade zuhört, gerade stehst dann. Aber es ist wirklich schön und einem Menschen ein gutes Gefühl zu geben. Wie eben gerade auch bei dem Beispiel beim Danke sagen an der Kasse, einem Menschen ein gutes Gefühl zu geben, fühlt sich auch für denjenigen, der ihm das Gefühl gibt, wunderbar an.

- **00:32:32**

  Klaus Siedenhans: Also das kann wirklich glücklich machen. Und irgendwann wird es zum Automat. Ich hör mich manchmal quatschen, meine Frau sagt, das ist ja unfassbar. Dann aber, Ich spreche manchmal Menschen an, ich hab das dann nicht vorher geplant. Gut, ich hab jetzt schon lange genug Trainingslager, aber wenn das schon so oft gelungen ist, dann wird dir das umso leichter gelingen. Und das ist, ich möchte fast sagen, der Garant dafür, dass dein Leben viel, viel schöner ist als vorher, als du das noch nicht gemacht hast.

- **00:33:10**

  YoYo Schweizer: Wir haben jetzt viel über Begegnungen gesprochen, zufällige Begegnungen. Was ist denn mit Beziehungen, also mit Freunden oder mit dem Partner? Man kann ja auch in einer Partnerschaft einsam sein, oder auch wenn man viele Freunde hat, kann man sich alleine fühlen. Richtig, was kann ich denn da machen, wenn ich, wenn ich vielleicht denke, so, oh, ich bin zwar so in einem Freundeskreis, aber die sehen mich nicht. Ich sitz da so alleine rum, oder mein, meine Frau, mein Mann, mein Partner, ja, der lebt sein Leben und ich auch, aber irgendwie, ja.

- **00:33:40**

  Klaus Siedenhans: Ja, auch diese Frage liebe ich. Danke dafür, Jojo, sehr, sehr schön. Gut, darüber könnte ich jetzt tatsächlich ’n Vortrag halten, aber ich versuche mich Da.

- **00:33:55**

  Klaus Siedenhans: Also das Gefühl Einsamkeit, das schiebe ich jetzt kurz hervor in 3 Sätzen, das Gefühl Einsamkeit, da bin ich überzeugt

davon, das kennt jeder. Jeder war schon auf irgendeiner Feier, auf irgendeinem Event, irgendeiner Veranstaltung, auf dem, Viele Menschen waren oder mehrere Menschen waren, im besten Fall sogar Menschen, die man mag. Und trotzdem habe ich mich nicht zugehörig gefühlt. Dann habe ich mich in diesem Moment einsam gefühlt und es fühlt sich auch für jeden anders an. Der eine stürzt irgendwie mental ab, andere fühlen sich irgendwie kalt oder was auch immer dann.

- **00:34:28**

  Klaus Siedenhans: Das nun mal grundsätzlich, das Gefühl der Einsamkeit, bin ich schwer überzeugt davon, das kennt jeder. Jetzt gehen wir auf die Frage mit den Bekannten oder auch mit den Freunden. Mhm, da rate ich wirklich mal für sich und das sollte man immer wieder mal machen, alle paar, was alle paar Jahre vielleicht den Rhythmus muss jeder selber bestimmen oder sollte jeder selber bestimmen, einfach mal reinfühlen, was sind denn das für Beziehungen, sind das Beziehungen, die ich aus Gewohnheit führe, weil wir kennen uns ja schon lange oder was auch immer, was der Grund sein mag.

- **00:35:06**

  Klaus Siedenhans: Achte da drauf, Wenn du mit jemandem sprichst, nicht nur einmal, sondern mit mehreren Geschä, äh, in mehreren Gesprächen, wie fühle ich mich danach? Habe ich danach mehr Energie? Im schlechtesten Fall gleich viel Energie, dann war es halt ein belangloses Gespräch vielleicht inhaltlich, aber trotzdem nett. Oder habe ich danach weniger Energie? Und ich glaube, dass so ziemlich jeder auch Menschen kennt, mit denen habe ich mich vielleicht auch bloß ein paar Minuten unterhalten.

- **00:35:38**

  Klaus Siedenhans: Und ich habe danach weniger Energie. Wenn das so ist, dann würde ich mir beziehungsweise ich mache das tatsächlich auch aktiv, dann überlege ich mir, ob ich mich mit dieser Person häufiger unterhalten möchte oder ob ich es auf ein Minimum

reduziere. Denn manche Sachen, ja, kann ich nicht ganz an die Seite legen, weil es Familie ist oder weil es halt doch irgendwie in einer Clique oder so Bekannte sind. Aber dann kann man das ganze Jahr zurückziehen.

- **00:36:10**

  Klaus Siedenhans: Ein bisschen halten wir alle aus, dann aber ich würde da nicht besonders viel Zeit mit diesen Menschen verbringen wollen.

- **00:36:17**

  Klaus Siedenhans: Das ist mit den Bekannten ist nur ein Tipp, ich hätte da noch mehr Sachen, aber ich glaube, das ist so, das ist für mich so ziemlich der wichtigste Tipp, den ich da geben möchte. Und zu Hause mit sei es mit Familie, mit Kindern, Mit Ehemann, mit Ehefrau oder auch eine unverheiratete Partnerschaft, das ist ja völlig egal.

- **00:36:42**

  Klaus Siedenhans: Da appelliere ich auch wieder an die Selbstverantwortung. Natürlich, wenn man sich frisch kennenlernt, mit Schmetterlingen im Bauch, ja, um Gottes willen, da könnte man Bäume ausreißen und alles Mögliche machen. Warum? Weil ich, weil mein Fokus auf, Auf meinem Partner oder auf der Partnerschaft oder auf der Freundschaft, auf dieser Beziehung eben liegt, dann hab ich den Fokus da drauf. Wenn ich in einer Partnerschaft, in einer vielleicht langjährigen Partnerschaft, vielleicht schon über Jahrzehnte, wenn ich das nicht pflege, diese Beziehung, indem ich aktiv auch Interesse am anderen zeige, mich auch für den anderen.

- **00:37:26**

  Klaus Siedenhans: Attraktiv mache. Und das meine ich jetzt gar nicht von wegen Kleidung oder Schminken oder irgendwie besonders hübsch machen. Das kann man machen, das ist auch ein bisschen Typsache. Dem einen ist es wichtig, dem anderen nicht. Das meine ich nicht, sondern attraktiv machen im Sinne von, ich habe Interesse an

dir, ich zeige also Interesse an meinem Partner. Dann habe ich zwar nicht die Garantie, dass mein Partner, meine Partnerin auch an mir Interesse hat, Aber es erhöht die Wahrscheinlichkeit schon sehr.

- **00:37:59**

  Klaus Siedenhans: Denn ich glaube, dass es viele Menschen gibt, die sind in einer Beziehung und merken auch, Mensch, irgendwie, das ist irgendwie ist es nicht mehr so, wie das Ganze früher war, irgendwie leben wir so aus einer Gewohnheit dahin. Das kann man machen und man kann sein Leben so führen. Aber schöner ist es, wenn man wirklich dieses Interesse am am anderen zeigt. Und wie gesagt, es erhöht die Wahrscheinlichkeit, Dass es wieder besser werden kann. Erst einmal das Interesse zeigen und wenn ich mutig bin, also ich appelliere immer ein bisschen an den Mut, du merkst es schon, wenn ich mutig bin, dann traue ich mich vielleicht irgendwann sogar, das anzusprechen und das kann man ja auch locker machen.

- **00:38:46**

  Klaus Siedenhans: Also nicht in so angespannt oder so verspannt, so du unsere Beziehung, das ist aber nichts mehr. Also, Wollen wir jetzt zusammen bleiben oder gehen wir besser auseinander? Das ist ein, sagen wir mal, das ist ein ungünstiger Einstieg in so einem Gespräch, dann das ist natürlich ungünstig. Ich hab in einem, da möcht ich jetzt ein Beispiel nennen, denn das kann tatsächlich jeder machen. Genau von so einer Beziehung hat mir einer meiner Klienten, das ist schon zig Jahre her, erzählt und sagt, irgendwie, Ja, ich liebe meine Farbe, irgendwie ist das so eingeschlafen, so insgesamt, so dann ne.

- **00:39:22**

  Klaus Siedenhans: Und die hatten aber keine echte Ehekrise und da hab ich gesagt, Mensch, dann probier doch mal Folgendes. Mal doch, das muss gar nicht, gar nicht schön sein, nimm ein DIN A4 Blatt, mach mal da einen Knopf drauf in deiner Farbe, in irgendeiner Farbe, die du gut findest, einen roten Knopf oder einen grünen Knopf vielleicht dann, ne. Und dann, Schreibt drunter Reset für den Start in eine

schöne Beziehung oder in eine interessante Beziehung oder wieder interessante Beziehung, wie auch immer dann.

- **00:39:55**

  Klaus Siedenhans: Das kann sich jetzt jeder selber aus ausdenken. Das klingt vielleicht naiv und kindisch, aber wir sind alle noch irgendwie Kinder in in uns und es geht rein um das Signal, es geht rein um diesen Anker. Es funktioniert, wenn ich nur ein, Bisschen offen bin und wenn ich es auch möchte, wenn ich auch wirklich wieder so einen Neustart machen möchte. Dann mach das, dann mal dieses äh Schild, häng das irgendwo in der Wohnung auf, wo es nicht gleich offensichtlich ist.

- **00:40:25**

  Klaus Siedenhans: Und dann nimmst du deine Frau, dann nimmst du deinen Mann und sagst, du ich hab ne Idee, ich hab da was ganz äh tolles ähm gekauft oder was auch immer, wie man das dann in eine schöne Story verpacken will. Auf jeden Fall positiv in einer guten Gestimmtheit, wir sind wieder bei der positiven Gestimmtheit. Unternehme ich meinen Partner, meine Partnerin an der Hand, gehe dahin und sag, schau mal, das haben wir jetzt ganz neu, wollen wir da mal draufdrücken? Wenn ich das schön verpacke, also jeder kommuniziert ja ein bisschen anders zu Hause, das ist auch völlig in Ordnung dann.

- **00:40:57**

  Klaus Siedenhans: Aber es funktioniert, das damit, was mache ich damit, was steckt psychologisch dahinter? Ich gebe meinem Partner, meiner Partnerin dieses positive Signal. Ich habe gemerkt, Das war schon mal schöner und ich möchte gerne auf diesen Weg zurück, denn das war schön. Ich, ich, ich mochte das mit dir dann und ich möchte das gerne wieder haben. Ich zeige damit aber auch, ich sehe dich. Also nicht, ich möchte es nicht mit irgendjemandem haben, ich möchte das mit dir haben.

- **00:41:31**

Klaus Siedenhans: Was glaubst du, was das in dem anderen auslöst? Also eigentlich können, eigentlich können es nur positive Gefühle sein, Ein Lächeln bringen und beide sind in dem Modus, hey, Fokus geht wieder auf die Partnerschaft. Also ich weiß, es klingt naiv, wenn du dich in einer derjenige, diejenige, die gerade zuhört, wenn du in so einer Situation bist, so könnte man es probieren und die Wahrscheinlichkeit, dass es funktioniert, die ist ziemlich groß.

- **00:42:04**

  Klaus Siedenhans: Ich würd es probieren, Mut kann man nicht kaufen, sag ich da immer.

- **00:42:07**

  YoYo Schweizer: Das stimmt, Klaus, von dir stammt auch der Satz: 'Es gibt keine Beziehung to go.' Was meinst du denn damit, passt es da dazu?

- **00:42:16**

  Klaus Siedenhans: Das passt unbedingt dazu. Ich liebe deine Fragen, du machst das sehr gut, Julio. Danke schön. Es gibt tatsächlich keine Beziehung to go. Also mit to go, das ist natürlich eine Anlehnung an Coffee to go. Ich nehm den, ich hol mir den Kaffee aus irgendeinem Shop und nehm dir den, Den dann mit und trinke den unterwegs. Bei einem Kaffee, gut, kann man machen, wenn man das möchte. Bei einer Beziehung würde ich das nicht machen, denn das hat natürlich etwas Oberflächliches, das hat so was wie nebenbei, so eine Beziehung nebenbei.

- **00:42:51**

  Klaus Siedenhans: Ich quatsch mal kurz irgendwie ein bisschen belanglos, dann ähm, das kann man machen und manchmal reicht das auch aus. Ich verteufel das ja nicht grundsätzlich dann. Aber wenn ich wirklich an jemandem interessiert bin, dann.

- **00:43:06**

Klaus Siedenhans: Sollte ich diese Beziehung pflegen? Beziehungen wollen gepflegt werden. Das ist wie mit dem Kaffeevergleich: Setz dich doch ins Café und genieße es. Und genau das auch in Gesprächen. Wenn ich jetzt jemanden habe, den ich wirklich mag, den ich schätze, mit dem ich gerne Kontakt habe, dann nimm dir Zeit für das Gespräch. Das kann natürlich mal eine, WhatsApp sein, einfach mal Hallo, wie wie geht es dir? Du hattest doch gestern irgendetwas, dann wie ging es dir dabei?

- **00:43:37**

  Klaus Siedenhans: Das ist auch schon nett, der andere fühlt sich gesehen. Noch wichtiger ist es aber, wenn man sich sieht und wenn man vielleicht auch einigermaßen in der Nähe wohnt, dass man sich trifft, dass man sich miteinander unterhält, Wenn man, wenn die Beziehung vielleicht auch ein bisschen näher ist, sich auch mal in den Arm nimmt zur Begrüßung oder zum Abschied oder auch so, weil gerade irgendein emotional schönes oder schwieriges Thema besprochen wird. So auch diese körperliche Nähe kann da wichtig sein, ist nicht unbedingt notwendig.

- **00:44:08**

  Klaus Siedenhans: Dann aber das sich in die Augen sehen, die Reaktion des anderen fühlen, dem anderen auch zuzuhören. Es geht ja nicht immer nur mich, ich, ich will ja nicht nur nehmen, Ich möchte ja auch, wenn ich den anderen schätze, auch geben. Dann schenk ich halt dem anderen meine Aufmerksamkeit. Dadurch pflegt man seine Beziehungen und das macht das Ganze intensiver. Und wenn das über einen gewissen Zeitraum, vielleicht sogar über einen langen Zeitraum, so läuft, dann ist das eine Verbindung, die ganz viel aushält.

- **00:44:47**

  Klaus Siedenhans: Denn ich signalisiere ja damit, Du kannst dich auf mich verlassen und wenn ich das Gefühl habe, ich kann mich auch auf mein Gegenüber verlassen, das hat eine unfassbare Kraft im allerpositivsten Sinne. Wenn ich weiß, da ist jetzt irgendwas nachts um 14:30 Uhr, ich brauche Unterstützung und ich weiß, ich kann die Jojo

anrufen, das dann ist die für mich da. Also, wenn es richtig ganz dumm läuft, also, Das macht man dann nicht, weil man sich denkt, doch ich kann nicht schlafen, willst du mit mir quatschen, das meine ich nicht damit, nein, davon rate ich ab, sondern wenn wirklich etwas ist,

- **00:45:26**

  YoYo Schweizer: Was mich wirklich beschäftigt, dass ich Angst habe, was auch auch immer, wenn ich dann Menschen habe und es müssen nicht viele sein, da reicht ein Mensch tatsächlich aus, ich brauche keine 20 Freunde, manche brauchen mehr Menschen, manche weniger, aber wenn ich einen, nennen wir es mal Seelenfreund, jeder kann sich da selber seinen Namen wählen,

- **00:45:47**

  Klaus Siedenhans: Wenn ich diesen einen Menschen habe, das ist ganz, ganz viel wert, denn es gibt viele Menschen, die genau das nicht haben, vielleicht weil sie gewisse Dinge nicht probiert haben. Darüber mag ich jetzt nicht urteilen.

- **00:46:01**

  YoYo Schweizer: Mhm, mir fällt in dem Zusammenhang noch was ein, was mir zum Beispiel wahnsinnig wichtig ist, dass ich auch das Gefühl habe, dass derjenige mir zuhört. Häufig kriegt man eine Frage gestellt und erzählt und hat dann das Gefühl, Und der andere ist aber mit seinen Gedanken ganz woanders und sagt ja, mhm, ah ja, mhm, mhm. Aber dass man sich wirklich die Zeit nimmt, denjenigen anschaut und zuhört, wie häufig haben wir nebenher das Handy in der Hand oder schauen noch das oder hier oder da, sondern wirklich sich mal konzentrieren und zuhören.

- **00:46:31**

  YoYo Schweizer: Ich glaub, das ist richtig wichtig. Jetzt spreche ich wieder aus meiner Perspektive, um Menschen auch zu helfen, denen

es nicht so gut geht, aber auch für mich, wenn ich mich einsam fühle, dass ich mich wirklich gesehen fühle, oder?

- **00:46:44**

  Klaus Siedenhans: Das ist, das ist ganz, ganz wichtig. Ich bin froh, dass du auch aus deiner Perspektive sprichst, Jojo. Das bestätigt nämlich auch das, was ich erkläre oder was ich denke. Ich hab ja noch lange nicht alles erklärt, aber das würde den Rahmen heute auch sprengen, unbedingt gerade weil du Handy sagst mit dem Smartphone. Wie oft ist das, dass ich mich mit jemandem unterhalte, also ich irgendjemand unterhält sich mit mit jemandem und dann, Klingelt das Handy und dann sagt er: 'Moment, ich schau mal kurz drauf, weil eine WhatsApp oder was auch immer kam.' Da will ich jetzt ganz ehrlich sein, wenn jetzt nicht, wenn ich jetzt nicht drauf warte, dass meine Frau schwanger ist und das Kind kann jeden Moment kommen, dann also wenn nicht irgendein Notfall ist, dann aufs Handy zu schauen.

- **00:47:35**

  Klaus Siedenhans: Das hat schon was Respektloses. Das ist, das ist in gewisser Weise unanständig. Davon möchte ich abraten, daran hat man sich gewöhnt. Ich sage jetzt nicht, das ist ganz wichtig, dass es jetzt hier nicht in den falschen Hals aus Versehen kommt. Ich sage nicht, dass das unanständige Menschen sind, aber es ist kein schönes, es ist kein respektvolles Verhalten. Nur das kann ja warten,

- **00:47:55**

  YoYo Schweizer: Was da ist, ne? Also man muss ja nicht immer permanent erreichbar sein.

- **00:47:58**

  Klaus Siedenhans: Man muss nicht immer permanent erreichbar sein. Ich hab tatsächlich, ich bekomme gar kein Signal, wenn mein, Wenn ich 'ne WhatsApp kriege, wenn ich eine E-Mail kriege, bei mir macht gar nichts ping, weder an meinem Arbeitsplatz noch mein Smartphone, sondern ich schaue drauf, wenn ich meine. Aber das ist

eine eine persönliche Entscheidung. Aber ich möchte das bestätigen, was du eben schön erklärt hast. Wenn ich mich mit jemandem unterhalte, dann konzentriere ich mich auf denjenigen. Dann ne, ich würd sogar überlegen, wenn ich mit jemandem zum Beispiel zum Essen gehe, ob ich.

- **00:48:30**

  Klaus Siedenhans: Im Notfall außer 8. Ich warte drauf, dass meine Mutter vom Arzt abgeholt werden möchte oder was auch immer. Das sind andere Situationen, da hat jeder Verständnis. Aber wenn sowas nicht ist, dann rate ich sogar davon ab, das Handy auf den Tisch zu legen, während wir essen. Es hat eine Ablenkung, auch wenn ich sage, ich habe das Display nach unten. Ja, dann lass es doch in deiner Tasche, vielleicht hältst du es auch, Mach doch, mach doch 'ne Übung und sag mal, heute probier ich mal, wie es sich anfühlt, wenn ich es nicht auf den Tisch lege.

- **00:49:03**

  Klaus Siedenhans: Denn man gewöhnt sich ja solche Dinge an, das macht ja niemand mit irgendwie einer bösen Absicht, sondern ne. Aber vielleicht macht es Sinn, das mal zu probieren, das in die Tasche zu machen und wenn ich dann mein Essen fotografieren möchte. Ja, dann nehme ich es halt, das ist ja O. K. Dann, ich hatte auch so eine Phase, es war extrem, ne, es ist ja, kann ja auch kann man machen, aber dann nehme ich es halt aus der Tasche, mach das Foto und steck es wieder weg. Also das würde ich schon machen.

- **00:49:33**

  YoYo Schweizer: Kann aber lass uns noch mal, das ist tatsächlich meine vorletzte Frage, lass uns noch mal ganz kurz beim Smartphone oder bei WhatsApp, bei Instagram, bei allen Social Medias bleiben. Man sagt ja, wir sind darüber vernetzt, über unser Smartphone. Das kann uns aber einsamer machen. Das hatten wir ganz am Anfang schon drüber gesprochen, ne, dass man einfach in einer anderen Welt verweilt. Aber kann es auch eine Brücke sein zu anderen Menschen, wenn ich denn einsam bin?

- **00:50:02**

  Klaus Siedenhans: Ja, das kann es sein. Ich habe tatsächlich über Social Media schon Menschen kennengelernt, die ich, ich, Irgendwie gut fand und die mich auch gut fanden und die ich beziehungsweise meine Frau und ich dann im richtigen Leben getroffen haben. Und das daraus sind teilweise, ich will nicht sagen, es echte dicke Freundschaften, aber sehr nette Bekanntschaften geworden, äh, mit denen wir immer wieder mal kommunizieren. Von daher kann das schon ein Weg sein.

- **00:50:36**

  Klaus Siedenhans: Wann es schwierig werden kann, ist wenn wenn ich da zu viel Zeit verbringe, Und jetzt nicht echt Kontakt habe, sondern da einfach nur so durchlaufe, da durchswipe, dann nehme ich am Leben anderer Menschen teil. Das kann meine eigene Energie sogar verschlechtern, denn die meisten Menschen zeigen sich ja doch in einem tollen Licht, was ja absolut verständlich ist. Da steht jemand am Strand und springt hoch und reißt die Hände hoch dann, oder man sieht sich in einem tollen Restaurant ganz.

- **00:51:08**

  Klaus Siedenhans: Toll in einem tollen Kleid oder tollen Anzug. Und so weiter, also es sind oft mal schöne Momente oder im Urlaub irgendwo halt dann. Das ist ja alles schön und das sei diesen Menschen auch vergönnt, die möchten andere Menschen teilhaben lassen, die meisten zumindest. Ähm, das ist alles schön. Nur wenn ich das zu viel mache, dann sehe ich das tolle Leben und ich meine, boah, alle oder ich könnte meinen, alle haben so ein tolles Leben, der im Urlaub, der verdient jede Menge Geld und der hat ein tolles Auto und was noch alles gezeigt wird. Und ich sitz hier in meinem Wohnzimmer und weiß mit mir nichts anzufangen.

- **00:51:42**

  Klaus Siedenhans: Das macht keine, das macht nicht unbedingt gute Gefühle. Das ist auch der Grund, warum du hattest es kurz erwähnt,

dann Einsamkeit. Früher dachte man ja, dass überwiegend ältere Menschen einsam sind. Da gibt es Statistiken, ich möchte es nicht zu tief in die Statistiken eintauchen, dann aber es gibt sogar noch mehr jüngere Menschen. Und zwar auch schon mit 15 Jahren oder 25 Jahren, die diese emotionale Einsamkeit haben, die vor allen Dingen dann unter Umständen zumindest auch dann diese gewisse Unsicherheit haben, weil die ja natürlich altersbedingt noch gar nicht diese Lebenserfahrung haben können.

- **00:52:24**

  Klaus Siedenhans: Es geht ja gar nicht dann. Deshalb also Smartphone, ja, das ist gut, mal 'ne WhatsApp zu schreiben und so weiter, auch das kann ja eine Kontaktmöglichkeit sein.

- **00:52:34**

  YoYo Schweizer: Echte Verbindung braucht Zeit und zwar im realen Leben. So würde ich das jetzt immer alles zusammenfassen. Ja, das ist so meine Abschlussfrage an dich: Wie können wir diese Kunst im Alltag am besten pflegen? Was können wir tun, damit Einsamkeit gar nicht erst an unsere Haustür klopft?

- **00:52:55**

  Klaus Siedenhans: Das wird sich temporär vielleicht nicht immer vermeiden lassen, aber ich kann es mir vornehmen. Ich kann es mir vornehmen, dass ich mir, dass ich zum Beispiel jede Woche einmal treffe ich mich mit, also ich red jetzt nicht von von mir, sondern für denjenigen, der das alles überlegt, dass ich mich jede Woche einmal mit jemandem treffe oder jemanden einlade zu mir.

- **00:53:27**

  Klaus Siedenhans: Oder dann gibt es ja meistens Gegeneinladungen, aber einmal, Mindestens einmal pro Woche aktiv werden oder dass ich mich für einen Club anmelde, dass ich mir vornehme, wenn ich unterwegs bin, dass ich auf jeden Fall jemanden in einer Situation, wenn ich schon ein bisschen geübt bin und mich traue, dass ich jeden

Tag auch jemanden anspreche und dass ich aktiv bleibe. Also da, da spreche ich jetzt noch mal von dieser Selbstverantwortung.

- **00:53:58**

  Klaus Siedenhans: Leg das in deinen Fokus, Nimm dir wirklich vor, ich möchte Kontakt zu anderen Menschen. Ich erinnere noch einmal an 'Geh raus und sei freundlich, geh positiv gestimmt' nach draußen. Ich meine es nicht immer gut gelaunt und lachend, aber mit dieser positiven Grundgestimmtheit. Denn das erhöht einfach dem Glück eine Chance geben. Das erhöht einfach die Chance, dass andere Menschen auch mit mir Zeit verbringen möchten oder irgendwie merken, wenn ich ins Geschäft komme,

- **00:54:30**

  Klaus Siedenhans: Die hat irgendwas, die hat irgendwas, ist da anders. Ja, weil halt viele Menschen halt das nicht machen und ich möchte jeden aufrufen, sich diese positive Grundgestimmtheit zum Leben anzueignen. Das kann man tatsächlich üben, wenn man den Fokus drauf legt. Bin jetzt nicht sicher, ob ich deine Frage ganz beantwortet habe, sonst hakt gerne noch nein nein,

- **00:54:54**

  YoYo Schweizer: Also es ist einfach, es ist im Endeffekt die Essenz aus unserem heutigen Podcast, Nochmal schön zusammengefasst gewesen. Vielen Dank, dass du unser Wegbegleiter warst. Vielleicht auch bist. Man kann das ja immer wieder anhören und sich einfach neue Ideen rausholen. Vielen, vielen Dank.

- **00:55:09**

  Klaus Siedenhans: Ich danke für die Einladung. Es war mir eine Freude.