



Extra
Einsamkeit
Ausgabe 027 / 21.3.2011

Liebe Leserinnen und Leser,

Liebeslieder sind nicht erst seit der Erfindung des Schlagers der Ort, an dem nicht nur Liebesfreud, sondern auch und vor allem Liebesleid besungen wird. Immerhin kann die Erfahrung, dass man jemanden liebt, derjenige diese Liebe aber nicht erwidert, zu einem einschneidenden Erlebnis werden. Und nichts kann so hilflos und verzweifelt machen wie die Erkenntnis, dass sich daran nur in den seltensten Fällen etwas ändern lässt: Wenn der andere uns nicht liebt, dann liebt er uns nicht.

Dass man dann zunächst vor Liebeskummer vergehen möchte, ist ganz normal. Problematisch wird es immer dann, wenn die damit verbundene Trauerphase nicht zu Ende geht, sondern man im Selbstmitleid hängen bleibt. Ursache kann ein gestörtes Selbstwertgefühl sein. Wenn man sich allein durch die Liebe des anderen wertvoll und „als ganzer Mensch“ fühlt, kann eine Zurückweisung eine nur schwer überwindbare Kränkung darstellen. Die Stimmung, in die man dabei gerät, kann in nahezu unüberwindbarer Einsamkeit enden, da man weder sich selbst noch andere wirklich als Gesellschaft akzeptiert. Fast findet sich hier eine Art „Deal mit dem Schicksal“ wieder: Wenn ich allem entsage und mich völlig und ganz und gar auf meine unerwiderte Liebe und auf meinen Schmerz konzentriere, dann *musst* der andere mich einfach lieben, schon um mich zu retten! Dieser Verbindung aus Hoffnung und Hoffnungslosigkeit haben unten anderem *Sting* und *The Police* mit dem Song [So lonely](#) Töne verliehen:

Know no ones knocked upon my door
For a thousand years or more.
All made up and no where to go.
Welcome to this one man show.

Diese Form der Einsamkeit – man könnte zögern, es “selbstgewählte“ Einsamkeit zu nennen, aber es geht definitiv in die Richtung – hat in der Regel Auswirkungen. Familie, Freunde und Bekannte versuchen vielleicht noch eine Weile, Kontakt aufzunehmen, geben aber irgendwann auf und ziehen sich zurück. Im Beruf kann es geschehen, dass Betroffene nicht nur tage-, sondern wochen- und monatelang apathisch an ihrem Platz sitzen und mit den Gedanken ganz woanders sind. Fehler häufen sich, Konsequenzen drohen. Und auch die Kollegen, die sich am Anfang vielleicht um Kontakt bemüht oder Hilfe angeboten haben, verschwinden aus dem Blickfeld.

Was aber tun?

Am Anfang steht immer die (Selbst-)Erkenntnis. Wenn man, sei es durch eigenes Nachdenken, sei es durch Hinweise anderer (die man dann auch noch hören muss), dazu gelangt ist, dass man sich da gerade (oder schon seit einer Weile) an seinem gebrochenen Herzen weidet, dann hilft nur konsequenter Entzug.

Und der beginnt unter anderem damit, dass man die traurige CD, die man in der letzten Zeit gefühlt eine Million Mal gehört hat, wegräumt. Und beispielsweise mal wieder unter Menschen geht. Zugegeben, die anderen sind im Moment nicht so toll wie der Mensch, von dem man träumt. Aber sie helfen zumindest gegen das Alleinsein und damit indirekt gegen die Einsamkeit. Und nach einer Weile sieht die Welt dann schon wieder ganz anders aus.

Mit den besten Grüßen

Christian Weisbach & Petra Sonne-Neubacher

© Institut für wertschätzende Unternehmensführung GbR 2011 – Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus bitte nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Alle Angaben ohne Gewähr.