



Newsletter
Einsamkeit
Ausgabe 027 / 1.3.2011

Wer einsam ist, muss stets fürchten, dass jemand zu Besuch kommt.

Hermann Hesse

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Einsamkeit: Traurig, ungeliebt und ohne Hoffnung. Einsamkeit meidet man.

Einsamkeit: Ausruhen, auftanken und die Seele baumeln lassen. Einsamkeit sucht man.

Wie wenige andere Begriffe zeigt uns der der Einsamkeit, wie sehr unser Erleben der Welt eine Frage unserer Bewertung ist.

Mit herzlichen Grüßen

Christian Weisbach & Petra Sonne-Neubacher

Einsam und allein

Der Ausdruck „einsam und allein“ steht für Zweierlei. Nämlich einerseits dafür, dass wir gewohnt sind, diese Begriffe gleichzusetzen. Und andererseits dafür, dass unsere Sprache uns zwei Begriffe bietet, weil beide gebraucht werden. Einsam zu sein und allein zu sein sind nämlich beileibe nicht dasselbe.

Umgekehrt ist es vielleicht einsichtiger. Dass man sich auch in Gesellschaft durchaus einsam fühlen kann, kennt wohl beinahe jeder, und geradezu quälend können die Stunden sein, die zwei Menschen in hoffnungslosem Schweigen nebeneinander verbringen, wenn ihre Liebe erloschen ist. Oder wie es der Text eines Liedes aus dem Film „Magnolia“ ausdrückt:

One is the loneliest number that you'll ever do.
Two can be as bad as one.
It's the loneliest number since the number one.

Dass wir uns aber geradezu zwangsläufig einsam fühlen, wenn wir allein sind, wenn wir gerade oder auch für einen längeren Zeitraum niemanden um uns haben, ist eine Folge von etwas. Alleinsein muss man nämlich lernen, genauer: Man kann (und sollte) lernen, Zeit, die man allein verbringt, für sich selbst sinnvoll zu füllen und sie zu genießen. Auch wenn man gerade nichts tut, sondern nachdenkt oder einfach nur „da“ ist, ganz im Hier und Jetzt. Dann wird aus dem empfundenen Mangel ein Geschenk.

Aber genau dieses Lernen wird heute vermieden. Schon Kinder werden bei jeder Gelegenheit „animiert“ oder angesprochen, während sie, wenn man sie lässt, möglicherweise stundenlang rundum zufrieden allein dazusitzen und spielen. Wenn sie davon genug haben, kommen sie von selbst. Auch als Erwachsener gilt als leise verdächtig, wer nicht danach strebt, jede Minute in Gesellschaft anderer zu verbringen. Gleichzeitig aber träumen die meisten Menschen davon, einmal „Zeit für sich“ zu haben. Nur, haben sie sie dann, dann geht es ihnen zuerst einmal... ja, wie eigentlich?

Als Übung für diesen Monat möchten wir Ihnen ein Experiment vorschlagen. Bitte suchen Sie sich gezielt Zeiten, in denen Sie allein sind. Das kann ganz unterschiedlich aussehen, von ein paar Minuten in Ruhe allein in einem Raum bis hin zu einem ohne Gesellschaft verbrachten Wochenende, je nach Ihrer Lust und Ihren Möglichkeiten. Nur eines ist dabei ausgeschlossen: Ablenkung. Ein Nachmittag vor dem Fernseher gilt nicht! Bitte schreiben Sie anschließend auf, wie es Ihnen damit ergangen ist und was sich in Ihrem Kopf abgespielt hat an Trotz, Genuss, Panik oder überraschend Anderem.

Zitat

Die großen Ereignisse sind unsere stillen Stunden.

Friedrich Wilhelm Nietzsche

Einsamkeit und Sehnsucht – enge Verwandte

Bei Menschen, die den Zustand des Alleinseins als Mangel empfinden, tritt die Auffassung, sozial isoliert zu sein, in den Vordergrund. So wird nachvollziehbar, warum diese Menschen Einsamkeit als etwas sehr Schmerzhaftes empfinden. Nicht umsonst heißt es, man *leide* an oder sogar unter Einsamkeit. Häufig erwächst aus diesem Leiden das ähnlich nagende Gefühl der Sehnsucht, von der man sagt, dass sie einen *verzehren* könne. Sehnsucht unterscheidet sich vom einfachen Verlangen dadurch, dass man spürt, dass das Objekt des Begehrens unerreichbar ist, so dass wir auch von der „ungestillten“ Sehnsucht sprechen. In den Gefühlen der Einsamkeit und der Sehnsucht kann das subjektiv wahrgenommene Verlassensein als besonders belastend empfunden werden. Wenn wir betrachten, wie derartige Belastungen bewältigt werden, fallen folgende Gemeinsamkeiten auf:

- Einsame wie auch Sehnsüchtige empfinden sich als Opfer, haben sie doch die sie quälende Situation nicht aktiv herbeigeführt, sondern sind gezwungen, sie passiv zu ertragen.
- Das Bewusstsein konzentriert sich auf das, was nicht vorhanden ist. Dadurch erhält der Mangel eine überdimensionale Bedeutung und erzeugt ein Gefühl von Hilflosigkeit.
- Die Einsamkeit wird trotz aller Sehnsucht nach einem anderen Leben zu einem beständigen Lebensthema und führt paradoxerweise zu Rückzug und weiterer Isolation.
- Dabei kann sich ein geradezu giftiger Zynismus entwickeln, bei der die Sehnsucht nach Kontakt und Anerkennung geleugnet und auf gereizte Weise überspielt wird, wie sehr man sich ausgeliefert fühlt.
- In der chronischen Einsamkeit wird das Gefühl von Ohnmacht als Dauerzustand empfunden. Bei manchen Menschen kann sich das pathologisch steigern. Aus einer anfänglichen Depression entwickeln sich schließlich verschiedene Formen von Todessehnsucht.

Allerdings kann die Sehnsucht wie eine Triebfeder wirken, die soziale Isolation zu überwinden. Statt sein einsames Anders-Sein in geradezu trotzigem Rückzug zu verfestigen, kann das innige Verlangen nach einem begehrten anderen Zustand Ideen freisetzen, die einen Weg aus der bedrückenden Einsamkeit weisen. Im Überdenken der eigenen Situation liegt die Chance, sich den bisherigen Lebensentwurf zu vergegenwärtigen und zu prüfen, wohin die weitere Lebensreise gehen soll. Wird – trotz der als schmerzlich empfundenen Einsamkeit – die momentane Situation akzeptiert, kann ein Reifeprozess beginnen, der in einer veränderten Einstellung gegenüber dem Alleinsein mündet. Dabei klärt sich, was einem fehlt, um mit sich selbst allein zufrieden zu sein, und was benötigt wird, um die persönliche Isolation zu überwinden und auf andere Menschen zugehen zu können. Nichts anderes meint *Andreas Tenzer* mit seinem Aphorismus: „Wer gut allein sein kann, ist nie einsam.“

Strukturbedingte Einsamkeit

Einsamkeit ist zur Zeit nicht gerade ein Nischenthema. Ebenso wie die chronische Überlastung scheint auch die Vereinsamung rapide zuzunehmen. Gesellschaftlich betrachtet, trifft das in besonderem Maße die wachsende Zahl älterer und alter Menschen, die nach Aus- und Wegzug der Kinder, wenn sie denn welche haben, nach Scheidung oder Tod des Le-

benspartners ein ungewolltes Single-Leben führen. Aber es betrifft auch in offenbar wachsendem Maße Jüngere, die sogenannte arbeitende Bevölkerung, und man kann vermuten, dass Überlastung und Einsamkeit an dieser Stelle Geschwister sind und eine gemeinsame Ursache haben.

Einsamkeit bedeutet ja nicht, dass da *gerade mal* niemand ist. Sondern, dass es einem nicht gelungen ist, einen Seelenverwandten oder Freund zu finden, jemanden, der einen gut kennt und mit all den positiven und negativen Eigenschaften mag, jemanden, mit dem man sich bei Bedarf über seinen innersten Gedanken und Gefühle austauschen kann. So jemand zu finden aber braucht Zeit und Gelegenheit. Gelegenheit, weil die Seelenverwandten eben nicht in beliebiger Zahl überall verfügbar sind, sondern gefunden und entdeckt werden wollten. Und Zeit, weil der Aufbau von Nähe und Vertrauen eben nicht so nebenbei beim ersten gemeinsamen Bierchen vonstatten geht, sondern Ruhe braucht und Gespräche und miteinander verbrachte Stunden.

Diese Zeit und Gelegenheiten (selbst ebenfalls zeitabhängig) aber verringern sich in dem Maße, in dem die persönliche Belastung steigt. Wer tagsüber von Meeting zu Meeting hetzt, mehrere Projekte gleichzeitig bearbeitet, abends noch lange über den unbeantworteten E-Mails sitzt und noch nicht einmal mit dem Hinweis, die Läden würden schließen und man müssen noch einkaufen, punkten kann – Läden schließen heute nicht mehr früh genug, um einem noch Einkauf und Feierabend zu garantieren – , der hat in der Regel anschließend womöglich kaum noch Kraft für ein Privatleben, das diesen Namen auch verdient. Wer aus beruflichen Gründen regelmäßig in einen andere Stadt oder gar ein anderes Land zieht, für den reißen ebenso regelmäßig die neu geknüpften Verbindungen. Glücklicherweise, wer dann wenigstens noch Freunde aus Schule, Ausbildung oder Studium hat, die auch dann noch Freunde bleiben, wenn man sich nur alle Jubeljahre einmal meldet.

Aus Sicht der Unternehmen könnte man ja nun vordergründig sagen: Prima. Dann stecken unsere Mitarbeiter noch mehr Zeit in ihren Beruf. Aber ebenso wie erhöhter Arbeitseinsatz nur kurzfristig zu besseren Ergebnissen führt und langfristig der Erholung als Gegenpart bedarf, ist auch die strukturbedingte Einsamkeit eine Falle. Mitarbeiter brauchen auch und vor allem außerhalb der Arbeit befriedigende soziale Kontakte, um zufrieden, kreativ und leistungsfähig zu sein und zu bleiben.

Weiter lesen

Zusätzlich zu unserem monatlichen Newsletter erscheinen in jeweils wöchentlichem Abstand unsere **Lösungsskizze** zu der jeweiligen Aufgabe, ein Ausschnitt aus einem thematisch passenden **Coaching**-Gespräch und ein **Extra** mit unserer Antwort auf Ihre Reaktionen.

Alle entsprechenden Artikel und unser Archiv finden Sie auf unserer Newsletter-Hauptseite unter: <http://www.iwuf.de/newsletter/>

Weitere Artikel von Petra Sonne finden Sie auch in ihrem Blog „Pe's Corner“ unter: <http://psn-wirtschaftsberatung.de/pe-s-corner/>

Anregungen

Buchtipp

Alan Sillitoe
Die Einsamkeit des Langstreckenläufers
Diogenes Verlag
ISBN 3257204132

Die 1959 erschienene Erzählung wirkt fast autobiographisch, so stark sind die Ähnlichkeiten zwischen dem Autor und seinem Protagonisten *Colin Smith*. Dieser kann seine Jugendstrafe abkürzen, wenn er beim jährlichen Sportwettkampf der Erziehungsanstalten als Sieger hervorgeht. Für *Colin Smith* ist das Laufen Quelle und Symbol der Freiheit. Bei seinen Trainingsrunden außerhalb der Anstalt genießt er seine Einsamkeit und fühlt sich als Teil der Natur. Während seines morgendlichen Lauftrainings wird ihm klar, dass sein Sieg ein Eingehen auf die Wünsche des Anstaltsleiters und ein Akzeptieren der etablierten Ordnung bedeuten würde. Mit seiner Entscheidung, kurz vor dem Ziel auf der Stelle zu treten und sich von seinen Konkurrenten überholen zu lassen, beweist er sich, seinen Mitgefangenen und letztlich der Gesellschaft, dass er wirklich frei ist. Er ist zwar eingesperrt, aber Herr über seinen Willen und eben auch über seine Laufbegabung. Er zieht die Einsamkeit des Außenseiters einem Verlust an innerer Freiheit vor.

Filmtipp

Mike Leigh
Another year

Im Mittelpunkt dieses Films stehen *Tom* und *Gerry*, ein auch nach über dreißig Ehejahren sichtbar glückliches, altes Paar. Umgeben sind die beiden von alten Freunden, Arbeitskollegen, Verwandten, die alle nur mühsam ihre äußere „Glücksfassade“ aufrecht erhalten. Schon nach dem ersten Glas Alkohol zeigen sich Sprünge. Da verzeht sich die Kollegin *Mary* nach einem Mann und ertränkt ihre Einsamkeit in Wein; der alte Freund *Ken* spricht zwar von selbstgewählter Einsamkeit, doch er ertränkt diese nicht nur in Bier und Wein, sondern stopft so viel Essen in sich hinein, dass man sich als Kinobesucher unwillkürlich abgestoßen fühlt, was die weitere Einsamkeit nur zu anschaulich macht. Der Film hat keine eigentliche Handlung, sondern beschreibt anhand der Jahreszeiten im Schrebergarten von *Tom* und *Gerry* das Auf und Ab alltäglicher Einsamkeit. Man mag neidisch auf das Idyll des alternden Paares blicken, doch irgendwann wird deutlich, dass sie sich der Einsamkeit ihrer Mitmenschen gegenüber völlig hilflos fühlen. Die vielen offenen Episoden regen zum Nachdenken an und können betroffen machen.

Musiktip

Franz Schubert
„Einsamkeit“ aus dem Liederzyklus „Winterreise“

Schubert mag sich am Ende seines kurzen Lebens von dem Gedicht „Einsamkeit“ von *Wilhelm Müller* besonders angesprochen gefühlt haben, empfand er sich doch selbst als rastloser und einsamer Wanderer. Wie sehr Schubert den Mangel eines Lebens „Einsam und ohne Gruß“ empfunden hat, macht für den Fachmann auch ein Blick in die Noten deutlich. Sie mögen überrascht sein, wenn wir im Folgenden so ins Detail gehen; vielleicht hören Sie dieses Lied anschließend mit anderen Ohren. Die sechs Takte der Einleitung sind geprägt durch „hohle Akkorde“. So nennt man Zweiklänge, bei denen man sich den fehlenden dritten Ton des Dreiklangs vorstellen muss. Das Pianissimo am Anfang und am Ende wirkt wie ein Hauch aus der Ferne. *Schubert* überträgt die Spannung des Gedichts, indem er die Heiterkeit der lichten Welt mit dramatischem Tremolo untermalt und den tobenden Stürmen Sechzehntel-Triolen unterlegt. Umso düsterer erklingt das „War ich so elend nicht“ am Ende mit tiefen Bass-Zweiklängen.

Hier ein Hörbeispiel für alle, die das Stück noch nicht kennen oder nicht mehr vor Ohren haben:

http://www.youtube.com/watch?v=0baiy_4ZpUo

Termine

Kommunikation III – Führung in Krisensituationen

In einer Krisensituation gilt es, die oft verunsicherten Mitarbeiter vertrauensvoll von den notwendigen Maßnahmen zu überzeugen, nicht zuletzt um die Produktivität zu erhalten. In engem Bezug zu ihrer spezifischen Situation – gern anhand konkreter Fälle – können die Teilnehmer grundsätzliche Techniken vertrauensstiftender und motivierender Kommunikation an praktischen Beispielen einüben.

Mehr unter <http://www.iwuf.de/seminare/krisensituationen> .

Mi 13.4. bis Do 14.4.2011, Mechtildshausen (bei Wiesbaden)

Weitblick

Das Seminar soll Sie in die Lage versetzen, berufliche und Lebensziele in Einklang zu bringen. Von Psychologie bis Prozessoptimierung – Sie lernen Ihr „Projekt“ Berufsleben mit den unterschiedlichsten Methoden erfolgreich und zukunftsorientiert zu gestalten. Finden Sie zum Beispiel eine Antwort auf die Frage: Was soll der nächste Karriereschritt in meinem Unternehmen sein? Mehr unter <http://www.iwuf.de/seminare/weitblick> .

Mi 11.5. bis Do 12.5.2011, Mechtildshausen (bei Wiesbaden)

Mitarbeiter coachen

Eine verstärkt auftretende Anforderung an Führungskräfte ist es, Mitarbeiter bei internen Problemen zu begleiten und zu unterstützen. Hier üben Sie grundsätzliche Techniken des Coachings und stärken Ihre Kompetenz in vertrauensbildender Kommunikation und Führung. So lernen Sie, die Situation und die Emotionen ihrer Mitarbeiter besser zu erkennen und im Gespräch zu berücksichtigen. Mehr unter <http://www.iwuf.de/seminare/mitarbeiter-coachen/>.

Sommer 2011, Mechtildshausen (bei Wiesbaden)

Weitere Informationen, Anmeldung und Seminarbedingungen unter <http://www.iwuf.de/seminare/>

Nächste Ausgabe

Der nächste Newsletter erscheint am 1.4. zum Thema „Abenteuer“.

Wenn Sie konkrete Themenwünsche, Fragen oder Anregungen haben, zu denen Sie gern etwas lesen würden, schreiben Sie uns bitte unter <http://www.iwuf.de/kontakt/>.

Verwaltung & Impressum

Newsletter abonnieren oder abbestellen unter <http://www.iwuf.de/newsletter/>

Redaktion:

Dr. Petra Sonne-Neubacher
Prof. Dr. Christian-Rainer Weisbach

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Dr. Petra Sonne-Neubacher
Institut für wertschätzende Unternehmensführung
Merziger Weg 1B
60529 Frankfurt / Main

www.iwuf.de

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

Bitte beachten: Alle Angaben ohne Gewähr.