



Lösungsskizze

Einsamkeit

Ausgabe 027 / 7.3.2011

Liebe Leserinnen und Leser,

in der Übung für diesen Monat hatten wir Ihnen vorgeschlagen, einmal auszuprobieren, wie es Ihnen ergeht, wenn Sie sich Zeit zum Alleinsein nehmen. Dabei wird vielleicht jeder von Ihnen seine ganz eigenen Erfahrungen gemacht haben.

Im Folgenden geben wir mit einigen Veränderungen einen Tagebuchauszug wieder, der im Rahmen eines Coachings während derselben Übung entstanden ist:

10:00 Uhr

Eigentlich kann das gar nicht sein. Vielleicht habe ich auch zu viel gewollt. Ich sitze in unserem Wohnzimmer. Moni hat die Kinder ins Auto gesteckt und ist bis heute Abend bei ihrer Mutter. Im Stehen in der Küche Kaffee getrunken. Dabei wollte ich mir alles so schön machen mit Brötchen und O-Saft. Dann habe ich mir die Zeitung reingeholt und zwei Artikel angelesen. Auf einmal finde ich mich im Schlafzimmer, wo ich aus dem Fenster auf die Straße hinunterblicke. Wie bin ich hierher gekommen? Ich gebe mir einen Ruck und gehe in den Keller.

13:00 Uhr

Meine Werkstatt aufzuräumen, war wohl gemogelt (Frage?). Dafür geht es mir gut. Das habe ich mir schon lange gewünscht. Nur das mit dem Essen hat wieder nicht geklappt. Spaghetti sollte es geben, denn so richtig kochen kann ich gar nicht. Dann stand ich in der Küche und hatte gar keine Lust. Also habe ich ein Brot und einen Joghurt gegessen. Im Stehen neben dem Esstisch, während ich wieder in der Zeitung blättere. Was ist nur los mit mir?

15:00 Uhr

Das ist ja schrecklich. Ich laufe im Haus herum wie ein Tiger im Käfig. Alle Augenblick finde ich mich im Wohnzimmer mit der Fernbedienung in der Hand. Mache ich das sonst tatsächlich so automatisch? Draußen scheint die Sonne.

15:30 Uhr

Moni hat angerufen. Ich wollte erst sagen, dass sie das doch nicht soll, und war trotzdem erleichtert. Wir haben so lange geredet, bis die Kleine laut wurde: Mama soll kommen. Schade.

17:00 Uhr

Kaffee getrunken. Richtig im Sitzen und mit Keksen, die Moni mir hingelegt hat. Wo? Vor dem ausgeschalteten Fernseher. Immerhin. Eigentlich wollte ich ja spazieren gehen bei dem schönen Wetter. Und dann konnte ich mich nicht überwinden. Jetzt wird es zum Glück schon zu spät. Ich will lesen. Nehme vom Regal die Geburtstagsbücher, dies und das. Nichts gefällt mir. Jetzt bleibe ich mal ganz still hier sitzen und sehe zu, wie es Abend wird.

18:10 Uhr

Gottseidank. Sie kommen.

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.