

Hans-Arved Willberg

# Achtsam einsam sein

Ein interdisziplinärer Überblick über die  
Kunst der inneren Unabhängigkeit

 Springer

---

Achtsam einsam sein

---

Hans-Arved Willberg

# Achtsam einsam sein

Ein interdisziplinärer Überblick über die  
Kunst der inneren Unabhängigkeit

Hans-Arved Willberg  
Life Consult  
Ettlingen, Deutschland

ISBN 978-3-662-68554-9      ISBN 978-3-662-68555-6 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-68555-6>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2024

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jede Person benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des/der jeweiligen Zeicheninhaber\*in sind zu beachten.

Der Verlag, die Autor\*innen und die Herausgeber\*innen gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autor\*innen oder die Herausgeber\*innen übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

---

## Prolog

Liebe Leserin und lieber Leser,

Sie in die Kunst der inneren Unabhängigkeit einführen zu wollen und auf diese Weise in Lebenskunst zu unterrichten, finde ich eigentlich anmaßend. Ich will Sie nicht an der Hand nehmen, als wäre ich der Eingeweihte und Sie nicht. Aber ich will Sie einladen, mit mir zusammen da hineinzugehen, um den Themenbereich etwas auszuleuchten. Ich habe meine Taschenlampe und Sie haben Ihre. Sie sehen nicht weniger oder schlechter als ich.

Ich habe mich mit dem Thema „Einsamkeit“ in den letzten Jahren einigermaßen viel beschäftigt. Im letzten Jahr wurde ein Teil meiner Erkenntnisse dazu im Springer-Buch „Einsamkeit und Vereinsamung“ veröffentlicht (Willberg, 2023). Einsamkeit zu erfahren ist Krise und Chance. Jenes erste Buch ist vor allem eine umfassende Bestandsaufnahme der Einsamkeit als Krise, es diskutiert ausführlich die Problemseite des Phänomens. Ich hatte ursprünglich vor, darin auch der anderen Seite viel Raum zu geben: Einsamkeitskrisen als Chance zu verstehen, um innerlich unabhängig zu werden und so als Persönlichkeit zu reifen. Das hätte man so machen können, aber weil das Skript die aktuelle Entwicklung in Forschung und Politik zum Gegenstand hat, wäre es ungünstig gewesen, mit der Fertigstellung noch länger zu warten. Außerdem wäre ein ziemlich umfangreiches Buch daraus geworden.

Heiko Sawczuk, der „Einsamkeit und Vereinsamung“ für Springer produziert hat, schlug vor, diese andere Seite der Einsamkeit gleich zum nächsten Projekt zu machen, gewissermaßen als Band 2. Eine sehr gute Idee, die ich gern aufgenommen habe, zumal mir aus den Recherchen bereits einiges Material vorlag, das ich gern verarbeitet hätte.

Ein Grundproblem der Bearbeitung des Einsamkeitsthemas, das sich quer durch die Literatur dazu zieht, ist die mangelhafte begriffliche Differenzierung. Das Bedeutungsspektrum umfasst Schlimmes, herausfordernd Schweres und Schönes. Schlimme Einsamkeit ist Vereinsamung. Ein Hauptanliegen meines ersten Buchs zum Thema ist, das klar zu benennen und von der schönen Einsamkeit abzugrenzen. Die schöne Einsamkeit ist schön, weil sie so *aussieht*: Was für ein wunderbarer einsamer Strand! Aber sich einsam zu *fühlen* am einsamen Strand ist nicht schön. In dieser Hinsicht sprechen wir besser vom schönen Alleinsein als von der schönen Einsamkeit.

Das vorliegende Buch setzte sich mit Ansichten, die aus der Not des Einsamseins eine Tugend machen, kritisch auseinander, denn der Mensch erfährt Einsamkeit grundsätzlich als Entbehrung, weil er ein Beziehungswesen ist. Ebenso unzutreffend ist es jedoch, Einsamkeit prinzipiell als Krankheit zu verstehen, obwohl das Risiko, durch Vereinsamung krank zu werden, groß ist. Aber Entbehrungen können auch heilsam sein und ohne die Entbehrungserfahrung des Einsamseins lernt niemand die Kunst des Lebens. Das un-schöne, schmerzliche Gefühl der Einsamkeit soll und kann uns dazu dienen, innerlich un-abhängig zu werden, um die dadurch gewonnene Freiheit dafür einzusetzen, uns noch hin-gebungsvoller dem zu widmen, was für uns persönlich Sinn und Wert hat und den andern dient. Davon handelt dieses Buch.

Waldbronn, im Januar 2024

Hans-Arved Willberg

---

## Literatur

- APA VandenBos, G.R. (Hg.) (2007). *APA Dictionary of Psychology*. 2. Aufl. Washington, DC: American Psychological Association.
- Dorsch Häcker, H.O., Stapf, K.H. (Hg.) (2009). *Dorsch: Psychologisches Wörterbuch*.15., überarb. u.erw. Aufl. Bern: Hans
- Huber DWDS Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache, <https://www.dwds.de/wb>
- Willberg, H.A. (2023). *Einsamkeit und Vereinsamung: Ein interdisziplinärer Überblick mit Impulsen für Praxis und Politik*. Berlin: Springer.

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Selbstentfremdung und Selbstfindung</b> .....	1
1.1 Die verzweifelt Lebensmüden (Sein oder Nichtsein, das ist hier die Frage) .....	1
1.2 Das Verführerische an der Einsamkeit (Einsam sein als Ideal oder Mangel, das ist hier die Frage) .....	4
1.3 Die Pforte der Einsamkeit (Einsamkeit ertragen oder nicht, das ist hier die Frage) .....	9
Literatur .....	16
<b>2 Nähe und Distanz</b> .....	19
2.1 Die Flucht vor der Einsamkeit (Selbstsuche oder Selbstsucht, das ist hier die Frage) .....	19
2.2 Gesunder Abstand und gesunde Verbundenheit (Frei sein oder nicht, das ist hier die Frage) .....	24
2.3 Charakterliche Unterschiede (Lieber für sich sein oder lieber nicht, das ist hier die Frage) .....	31
Literatur .....	40
<b>3 Zu sich kommen und bei sich bleiben</b> .....	43
3.1 Das finstere Tal (Aufgeben oder weitergehen, das ist hier die Frage) .....	43
3.2 Zu viel ist zu viel (Weitergehen oder zusammenbrechen, das ist hier die Frage) .....	45
3.3 Die Würde wahren (Innere oder oder äußere Ehre suchen, das ist hier die Frage) .....	47
Literatur .....	54

---

<b>4 Die Kunst der inneren Unabhängigkeit</b> .....	57
4.1 Gegenströmig leben (Gesund krank sein oder krank krank sein, das ist hier die Frage) .....	57
4.2 In Fluss kommen (Freude finden oder nicht, das ist hier die Frage) .....	66
4.3 Die Pforte zum blühenden Garten (Einsichten umsetzen oder nicht, das ist hier die Frage) .....	71
Literatur .....	78