

KHB / Guten Start in die neue Woche /30.06.2019/ [www.khb-radios.de/](http://www.khb-radios.de/)  
[www.client-consult.de/](http://www.client-consult.de/) / [www.iovg.de/](http://www.iovg.de/) / [www.zukunft.ostbahn.eu](http://www.zukunft.ostbahn.eu)

*Das Sonntagsmail-Archiv finden Sie hier:*

<http://www.client-consult.de/sonntagsmail.php>

## **Sonntagsmail Nr.98**

(aktuelle Sonntagsmail Periode: Vom 03.03.2019 bis 14.07.2019)

*Spruch für die 27. Kalenderwoche:*

*„Wer sich der Einsamkeit ergibt,  
Ach! der ist bald allein;  
Ein jeder lebt, ein jeder liebt  
Und läßt ihn seiner Pein.“*

*(Johann Wolfgang von Goethe, (1749 - 1832))*

*Einen freundlichen guten Morgen in die Sonntags-Mail-Runde,*

...na, wie oft haben Sie sich letzte Woche mit Freunden getroffen, haben an einer Gruppenreise teilgenommen, nehmen an einem Sprachkursus teil und lernen eine

Fremdsprache, die Sie schon immer mal sprechen wollten, gehören einem Verein an oder sind mit ehrenamtlichen Tätigkeiten „ausgelastet“?...und, und, ...und...

Dann gehören Sie mit Sicherheit nicht zu den einsamen Menschen in unserer Gesellschaft, deren Zahl ständig zu nimmt. Einsamkeit wird mehr und mehr zum Problem in Deutschland. Es fängt im Kindesalter an und hört im hohen Alter nicht auf...

*„Überlege wohl, bevor du dich der Einsamkeit ergibst,  
ob du auch für dich selbst ein heilsamer Umgang bist.“*  
*(Marie von Ebner-Eschenbach, (1830 – 1916), österreichische Erzählerin)*

Bei einsamen Mitmenschen hat sich oft die gewohnte Lebenssituation plötzlich verändert und sie haben nicht gelernt oder bringen nicht den Willen auf, auf die neuen Situationen zu reagieren, oder, oder, oder...auch das Nichtbeherrschen der modernen Kommunikationsmittel kann zur Einsamkeit führen...

*„Um die Einsamkeit ist's eine schöne Sache,  
wenn man mit sich selbst in Frieden lebt und  
was Bestimmtes zu tun hat.“*  
*(Johann Wolfgang von Goethe, (1749 - 1832))*

Auf das „zu Tun“ sollte es ankommen und jeder ist gut beraten, wenn er

sich schon bei Zeiten mit den Themen „Einsamkeit“ und „Alleinsein“ beschäftigt...

*„Ein Hauptstudium der Jugend sollte sein,  
die Einsamkeit ertragen zu lernen;  
weil sie eine Quelle des Glückes, der Gemütsruhe ist.“*  
(Arthur Schopenhauer, (1788 - 1860), deutscher Philosoph)

Mit den Jahren oder bei stressiger Arbeit, bei nervigen Mitmenschen getrieben von Neid und Missgunst oder Besserwisserei, entwickelt man das Bedürfnis, auch mal eine Zeit allein zu sein, um Kraft zu schöpfen...das tut dann richtig gut!  
(z.B. seinem Hobby frönen)

Na, dann wieder einen guten Start in die neue Woche und denken Sie bitte daran:

*„Lieber Einsamkeit und ein Buch und eine Zeitung,  
als schlechte Gesellschaft,  
von der man nichts hat als Ärger und mitunter direkte Beleidigung.“*  
(Theodor Fontane, (1819 - 1898), deutscher Schriftsteller)

und auch daran:

*„In der Einsamkeit frisst sich der Einsame selbst auf,  
in der Vielsamkeit fressen ihn die Vielen. Nun wähle.“*  
(Friedrich Wilhelm Nietzsche, (1844 - 1900), deutscher Philosoph)

Diese persönliche Entscheidung liegt, wie sehr oft im Leben, in der Mitte...  
aber/und heutzutage:

*„Es kämpft jeder seine Schlacht allein.“*  
(Friedrich von Schiller, (1759 - 1805))

Mit herzlichen Grüßen und guten Wünschen für die nächsten heißen Tage

*Mr Karl-Heinz Boban*

---

Hinweis zum Thema: Der Unterschied von Alleinsein und Einsamkeit  
<https://www.evidero.de/wenn-ich-mich-einsam-fuehle>

Hinweis zum Thema: Was tun gegen Einsamkeit im Alter?  
<https://www.basenio.de/senioren-ratgeber/alltag/einsamkeit-im-alter-121/>

---

Bemerkung: Wenn Sie keine Mail mehr wünschen, lassen Sie es mich bitte wissen.