

Einsamkeit: Vom Schrecken und den Geschenken des Alleinseins

Von Burkhard Reinartz
25.08.2019

Zitator:

Aber bester Herr Einzelner, so geht es uns allen. Ich wüsste niemanden, der nicht allein wäre. Wenn es Sie irgendwo schmerzt, oder wenn Sie Lust empfinden: Wer leistet ihnen wohl Gesellschaft?

Paul Valéry

Zitatorin:

Dass andere die Einsamkeit nicht lösen, liegt weniger an ihrer Teilnahmslosigkeit und Verschlossenheit als vielmehr darin, dass wir alle unendlich allein sind.

Rainer Maria Rilke

Zitator:

Aber tut sich nicht zuweilen im stillsten Allein-Sein eine unvermutete Pforte auf? Kann sich nicht der Verkehr mit sich selbst in einen Verkehr mit dem Geheimnis verwandeln?

Martin Buber

O-Ton Susanne Richter:

Einsamkeit bedeutet für mich: höchste Not, in massiver Not zu sein, also fast lebensbedrohlich. Abgetrennt, ungeliebt, nicht gewollt, ich gehör hier gar nicht hin.

Sprecher:

Allein sein: Für manche Menschen ein schmerzhafter Zustand, der sie in Abgründe stürzen lässt, für andere eine kostbare Zeit der Stärkung und der inneren Sammlung.

Manche Zivilisationskritiker behaupten, die westliche Gesellschaft sei eine beispiellos einsame Gesellschaft – und bleiben den Beweis schuldig. Ob Einsamkeit tatsächlich zugenommen hat, ist umstritten. Nach einer repräsentativen Studie des Instituts der deutschen Wirtschaft vom Juni 2019 gaben fast zehn Prozent der 30.000 befragten Menschen an, sich "oft oder sehr oft" einsam zu fühlen. Auch der Verdacht, dass die neuen Medien die Tendenz zur Ausbreitung von Einsamkeit weiter ankurbeln, ist ,nicht belegt, sagt der Frankfurter Soziologe Wolfgang Glatzer. Die Prognose vom verkabelten Menschen, der im Bann von Facebook, What's app und Instagram vor seinem Bildschirm kauert, scheint nur für eine Minderheit der Multimedia-Nutzer zu gelten.

O-Ton Wolfgang Glatzer:

Wenn man die Medien durchgeht, dann ist eigentlich der Gesamteindruck, dass die zu einer Verstärkung sozialer Kontakte beigetragen haben und jetzt kann man sich darüber streiten – das sind nicht mehr face to face-Kontakte – sondern es sind indirekte Kontakte. Aber dass mehr Kontakte entstanden sind, dass Netzwerke größer geworden sind, dass sie weltweit existieren, das scheint mir unbestreitbar zu sein. Deshalb denke ich, dass der Gesamteffekt dieser technischen Kommunikationsmittel eher positiv ist.

Sprecher:

Auch wenn kein messbarer Anstieg der Einsamkeit nachweisbar ist, gibt der Singleforscher und Mainzer Soziologieprofessor Stefan Hradil keine Entwarnung. Der Schein könnte trügen. Wer outet sich schon freiwillig als einsam? Einsam sind immer nur die anderen.

O-Ton Stefan Hradil:

Wir leben in einer Zeit, in der es zum guten Ton gehört, nicht einsam zu sein. Man darf nicht einsam sein, wenn man etwas auf sich hält. 47 Die Tatsache, dass Einsamkeit heute ein Tabuthema ist, dass Einsamkeit stigmatisiert, war nicht immer so. Dass ist der große Unterschied zu früheren Zeiten.

Sprecher:

- was auch der ehemalige Psychiater und Internist Walter Möbius bestätigt.

O- Ton Walter Möbius:

In der jetzigen Zeit sich dazu bekennen zu müssen oder zu wollen ist für viele Menschen eine große Schwierigkeit. Man kann das vergleichen mit den Depressionen. Vor vielen Jahren noch war jemand der sagt, er ist depressiv, stigmatisiert. Dann hat sich das ganze Bild der Depression etwas verändert man spricht von Burn out - meiner Ansicht nach eine Sonderform der Depression. Die war auf einmal doch gesellschaftsfähig und da konnte man sagen: Ich habe gebrannt Ich habe irrsinnig gearbeitet, ich habe mich aufgerieben in meinem Beruf. Jetzt bin ich ausgebrannt.

Zitator:

Die Menge will nicht, dass es Einsame gibt. Geh in den öffentlichen Gärten die kleinen Seiten-Alleen auf und nieder und sie wird mit den Fingern auf dich weisen.

Schwer haben es die Einsamen. Die Eltern erschrecken, wenn sie an ihren Kindern die leise Neigung entdecken, allein zu sein; unheimlich scheinen ihnen jene scheuen Knaben, die schon früh ihre eigenen Freuden haben und ihr eigenes Leid; Fremde sind sie in der Familie, Eindringlinge und feindliche Beobachter und der Hass gegen sie wächst von Tag zu Tag und

ist schon ganz groß wenn sie noch klein sind. So fangen Leben an. Schicksale beginnen so in der Tiefe der Tränen.

Rainer Maria Rilke

O-Ton Anna Hartmann:

Für mich fühlt sich Einsamkeit an wie wenn man spricht von mutterseelenallein.

Sprecher:

Anna Hartmann hat die Einsamkeit schon als kleines Mädchen kennen gelernt.

O-Ton Anna Hartmann:

Ich fühle mich dann in der Tiefe verlassen und kann nirgendwo andocken. Und das ist das Schlimme und schmerzliche daran. Also nicht das momentane Empfinden, dass ich jetzt alleine bin, sondern es fühlt sich so an, als könnte es gar nie mehr anders sein.

Als bin ich abgeschnitten von anderen, von dem Strom von Liebe und Zuwendung.

Sprecher:

Auch Sonja Morus hat sich über lange Jahre ihres Lebens einsam gefühlt.

O-Ton Sonja Morus:

Ich kenne diesen Moment, wo ich zuhause bin und denke, wen könnte ich eigentlich anrufen und da fallen mir eigentlich nur ganz wenige Leute ein und ich denke dann an Freunde von mir, die eingebunden sind in große Freundeskreise, die zu Parties gehen. Und der Gedanke daran, davon ausgeschlossen zu sein, weil ich nicht dazu gehöre, das ist schon ein großer Aspekt, wo ich mich sehr einsam fühle.

Sprecher:

Walter Möbius vergleicht die soziale Isolation durch Einsamkeit mit einer Gefängniszelle, die den Betroffenen schmerzhaft von der Welt abschneidet.

O-Ton Walter Möbius:

Man kann es eigentlich als eine Strafe bezeichnen - ganz gleich ob er etwas verbrochen hat und deswegen in Isolationshaft kommt oder aber ob er durch äußere Umstände, durch Schicksalsschläge, isoliert leben muss.

Sprecher:

Ethnologische Studien zeigen, dass soziale Isolation einen Menschen regelrecht vernichten kann. Isolation und Verbannung gelten in fast allen Kulturen als allerschlimmste Strafe.

O-Ton Walter Möbius:

Was macht man einem Erwachsenen mit dem keiner mehr spricht? Stämme in Südamerika, in Afrika aber auch Steppenvölker in Sibirien. Da wird jemand, der gegen die Stammesregeln verstößt, absolut isoliert, mit dem redet keiner mehr. Und diese Menschen sterben.

Sprecher:

Walter Möbius hat in den 1970er Jahren im Auftrag der damaligen Bundesregierung über einen längeren Zeitraum Mitglieder der Roten Armee Fraktion medizinisch betreut. Und dabei erfahren, was soziale Isolation für die Psyche bedeutet.

O-Ton Walter Möbius:

Ich selber habe ja in meiner Zeit in der Freiburger Klinik in Stammheim auch einsitzen müssen als jemand, der damals Meinhof und Raspe und Gudrun Ensslin, die im Hungerstreik waren, mit betreut haben. Da mussten wir einen *kleinen zählen* neben den so sogenannten improvisierten Intensivstationen auch Tage verbringen. Und da habe ich erst einmal gemerkt, was es bedeutet, viele Stunden hinter Gittern zu leben.

Sprecher:

Keine Frage: Einsamkeit gehört zu den großen Menschheitsthemen. Relativ neu ist, dass Studien zeigen: Chronische Einsamkeit kann tatsächlich krank machen. Manfred Spitzer, ärztlicher Direktor der psychiatrischen Universitätsklinik Ulm nennt Einsamkeit eine „unerkannte Krankheit“. Das klingt provokativ - hat aber einen realen Hintergrund.

O-Ton Manfred Spitzer :

Zunächst einmal schmerzt Einsamkeit, es tut weh. Wir reden nicht nur so: „ach es schmerzt mich“, sondern man kann zeigen, dass das Schmerzzentrum des Gehirns tatsächlich aktiv ist, wenn wir uns einsam fühlen.

Sprecher:

Kalifornische Wissenschaftler haben schon vor fünfzehn Jahren nachgewiesen: Das Schmerz-Zentrum des Gehirns ist identisch mit dem Bereich, der auch das schmerzhafte Erleben von Einsamkeit im Gehirn abbildet. In den letzten Jahren haben sich Hirnforscher deshalb gefragt:

O-Ton Manfred Spitzer:

Wenn das Schmerz-Zentrum identisch ist mit dem Einsamkeit-Zentrum, dann müssten doch eigentlich Erlebnisse, die uns an soziale Gemeinschaft erinnern, gegen Schmerzen wirken und man hat festgestellt: Genau so ist es. Wenn ich jemanden an seine Familie, seinen Partner erinnere, dann nimmt das Schmerzerleben ab und das kann man sogar messen. Wer wenig Menschen hat, an die er sich wenden kann, der hat einen erhöhten Stresshormonspiegel im Blut. Und Stresshormone bewirken ja alle möglichen schrecklichen Dinge: nämlich erhöhten Blutdruck, erhöhten Blutzuckerspiegel, Magengeschwüre, regelt die Immunabwehr herunter und das sind schon die Risikofaktoren für Schlaganfälle, Herzinfarkte, Krebs und Infektionskrankheiten und damit die wichtigsten Todesursachen, die wir überhaupt haben. Und so kommt es, dass Einsamkeit ganz klar tödlich ist über Stress.

Sprecher:

Trotz aller Not für Körper und Seele durch soziale Isolation: Noch schmerzhafter scheint das Gefühl einer inneren Einsamkeit zu sein, die sich auch durch Kontakt mit anderen Menschen nicht auflösen lässt.

O-Ton Sonja Morus:

Ich hab es schon oft erlebt und das hat etwas mit meinem inneren Zustand zu tun, dass ich auch in Kontexten, wo ich mit vielen Menschen zusammen bin, mich unendlich einsam fühle, weil ich aus meiner inneren Dunkelheit nicht raus finde. Ich komme nicht in Kontakt mit diesen Menschen, mit denen ich so gerne zusammen sein möchte. Alle um mich herum schaffen das, ich nicht. Und das verstärkt die Einsamkeit unendlich. Ich fühle mich wie in Watte, als ob ich hinter einer Glaswand sitze und in so einer Kälte gefangen bin.

Sprecher:

Das quälende Gefühl einer ausweglosen inneren Einsamkeit wird durch die üblichen Studien nicht erfasst. Einsamkeit umfasst weit mehr als die übliche wissenschaftliche Definition, die auch der aktuellen Studie des Deutschen Instituts der Wirtschaft zugrunde liegt:

Zitatorin:

Wir definieren Einsamkeit als die wahrgenommene Diskrepanz zwischen den tatsächlichen und den gewünschten sozialen Beziehungen.

Sprecher:

Wenn man weiter davon ausgeht, dass nicht wenige Menschen bei Befragungen aus Scham ihre Einsamkeit verschweigen, liegt die Vermutung nahe: Die Dunkelziffer einsamer Menschen ist weitaus höher als die angeblichen zehn Prozent der Bevölkerung.

Zitat Jaccottet:

Wird sie wirklich, barfuß, allein,
endlos auf diesem Gletscher wandern müssen,
die fröstelnde, die ängstliche Seele,
die sogar ihr Kindergebet zu stammeln verlernt hat,
endlos bestraft durch diese Kälte?

Philippe Jaccottet

Sprecher:

Warum fällt es vielen Menschen so schwer, sich mit sich selbst wohl zu fühlen?
Die Mannheimer Psychotherapeutin Doris Wolf erlebt in ihrer Beratungstätigkeit Einsamkeit als eine der größten Nöte. Einsame Menschen führen stumme Selbstgespräche.

O-Ton Doris Wolf:

Diese negativen Gedanken, diese negative Bewertung von sich selber, die haben wir auch in unserer Lebensgeschichte gelernt durch Erfahrungen, zunächst mal mit unseren Eltern und anderen Bezugspersonen und dann auch wie wir die Ereignisse, Erlebnisse mit anderen Menschen selbst verarbeitet haben. Und wenn man erwachsen ist, laufen diese Einstellungen sehr unbewusst ab. Das heißt: Ich hab plötzlich irgendwelche Gefühle. Dahinter stehen aber bestimmte Einstellungen.

Zitator:

Das Dunkel fällt ein. Um Mitternacht geh ich zu Bett
Das kleinere Boot wird vom größeren ausgesetzt.
Man ist allein auf dem Wasser.
Der dunkle Rumpf der Gesellschaft treibt immer weiter weg.

Tomas Transströmer

Sprecher:

Die allererste Einsamkeitserfahrung ist allen Menschen gemeinsam: die frühe Trennungsphase von der Mutter. Die Empfänglichkeit für Einsamkeitsgefühle entwickelt sich in den ersten Lebensmonaten- und jahren.

O-Ton Doris Wolf:

Wenn wir geboren werden, sind wir letztendlich abhängig von der Mutter oder von irgendeiner anderen Person, die für uns sorgt und in dieser ersten frühen Phase ist dieses Gefühl von einsam sein sicher auch da, ich kann's nur nicht verbalisieren und es bedeutet: ich brauche die Zuwendung von der Mutter oder einer anderen Bezugsperson.

O-Ton Susanne Richter:

Alleinsein ist für mich ein schreckliches Gefühl, weil ich mich dann abgeschnitten fühle, getrennt vom Rest der Welt, ungeliebt und das gibt mir auch Gefühle von Panik. Das sind ganz alte Geschichten. Alte Geschichten heißt: da weiß ich, dass das sehr frühkindlich ist, wenn nicht schon im Mutterleib, weil ich eine Frühgeburt bin.

Sprecher:

Die junge Frau schaut zur Seite und zögert. Es ist nicht selbstverständlich, solche persönlichen Erfahrungen in ein Mikrofon zu sprechen.

O-Ton Susanne Richter:

Nachdem ich dann aus dem Mutterleib kam, war ich im Brutkasten und eigentlich nur in Technik untergebracht. Und ich vermutete mal, dass es daher kommt. Seitdem ich denken kann, fühle ich mich getrennt, abgeschnitten, ja einfach nicht zugehörig.

Sprecher:

Alleinsein und Einsamkeit sind nicht dasselbe. Alleinsein ist erst einmal ein objektiver Zustand: Ich bin allein - egal ob ich mich gut oder schlecht damit fühle. Einsamkeit ist dagegen die subjektive Bewertung dieses Zustands, ein Erleben des Alleinseins als Verlassenheit und Ausgeschlossenheit.

O-Ton Anna Hartmann:

Wenn ich freiwillig alleine bin, weil ich mich zurückziehen möchte, hat es keinen Schrecken. Wenn ich aber alleine sein muss, weil ich keine andere Möglichkeit habe oder alte Verletzungen von Alleinsein anklingen, dann wird es schmerzlich. 7.03 Mir den alten Verletzungen meine ich: nehmen wir mal an, man kennt es als Kind, dass man sehr einsam war, weil man sich verlassen gefühlt hat, dann ist häufig in der aktuellen Situation des Alleinseins der alte Schmerz berührt. Bei mir ist es genauso: Wenn der alte Schmerz berührt ist, dann wird Alleinsein zur Einsamkeit. Oder aber wenn ich das Gefühl hatte: Ich brauch jetzt unbedingt Kontakt und es geht nicht. Wenn ich frei wählen kann, dann ist es sehr schön, allein zu sein.

Zitatorin:

Wie schön ist es allein zu sein!
Vor allem, wenn ich jemanden habe,
dem ich sagen kann,
wie schön es ist,
allein zu sein.
Mascha Kaléko

Sprecher:

Natürlich ist es wichtig, einsame Menschen zu unterstützen. Großbritannien hat 2018 die Bekämpfung von Einsamkeit sogar zur Ministeraufgabe gemacht. Therapeuten sind skeptisch, ob sich Einsamkeitsgefühle allein durch Hilfe von außen lösen lassen. Doris Wolf nennt Einsamkeit eine Gefängniszelle, die sich letztlich nur von innen öffnen lässt:

O-Ton Doris Wolf:

Im Laufe der Entwicklung ist es das Ziel, das wir lernen, mit uns selbst alleine zu sein und auch für unsere Gefühle selbst verantwortlich zu sein und es gibt Menschen, die in ihrem Leben nicht gelernt haben, sich selber die Zufriedenheit zu geben, sondern die von anderen erwarten, dass sie sie glücklich machen. Andere Menschen können das Gefühl von Einsamkeit nicht heilen. Einsamkeitsgefühle entstehen in der Person selbst, also in mir selbst und ich selbst kann sie nur lösen. 31 Wenn wir lernen wollen, unsere Einsamkeit zu überwinden, dann ist nicht der erste Schritt auf andere zu und möglichst schnell jemanden finden wollen, sondern der erste Schritt ist: mit sich selbst Freundschaft zu schließen und auf sich selbst zuzugehen.

O-Ton Christa Rohde-Dachser:

Sich im engen Beisammensein mit sich nicht wohl zu fühlen, würde ja heißen, dass jemand in der Beziehung zu sich selber nicht das entdeckt, was er von einer Beziehung erhofft. Er entdeckt statt einem inneren Gegenüber Leere und Einsamkeit. Und ich glaube dass dieses Unbehaglichkeitsgefühl, diese Einsamkeit damit zusammenhängt, dass sie von dem Gefühl begleitet ist, dass man an diesem Zustand nichts ändern kann. Das ist dann eine Hölle, eine Vorstellung wie von Ewigkeit, dass es nie mehr eine Veränderung gibt.

Sprecher:

Christa Rohde-Dachser, erimierte Professorin für Psychoanalyse, weiß aus über einem halben Jahrhundert therapeutischer Praxis, wie sehr Menschen leiden, die sich nicht selbst akzeptieren können.

Zitator:

Was fürchte ich? Einsamkeit? Was ist Einsamkeit? Ich selbst!

Johann August Strindberg,

Sprecher:

Für Christa Rohde-Dachser ist Vertrauen *der* zentrale Schlüsselbegriff für ein gesundes Selbstwertgefühl. Ohne eine gesunde Portion Lebensvertrauen ist es schwer, Trennungen und längere Phasen des Alleinseins ohne seelische Schäden zu überstehen. Wer in der Kindheit kein Urvertrauen gelernt hat, wird es schwer haben, dieses Lebensgefühl als Erwachsener zu entwickeln.

O-Ton Rohde-Dachser:

Vertrauen ist ein ganz grundsätzliches Lebensgefühl: Die Welt ist nicht unfreundlich, die Welt ist freundlich, die Welt hat mir etwas zu bieten und wenn ich in die Welt hinausgehe, dann schaut sie mir freundlich entgegen. Und Ur-Misstrauen ist demgegenüber: die Welt ist mir gegenüber feindlich eingestellt, die Welt hat nichts für mich bereit. Was ich von der Welt bekomme, muss ich mir erkämpfen, wenn ich überhaupt etwas bekomme. Und ich muss immer daran zweifeln, ob es ausreicht für meine Bedürfnisse, was diese Welt mir gibt.

Zitator:

Lange bin ich umhergelaufen
auf Östergötlands gefrorenen Feldern.
Kein Mensch war in Sicht.
In andern Teilen der Welt
gibt es solche, die geboren werden, leben, sterben.

in einem ständigen Menschengedränge.
Immer sichtbar zu sein
in einem Schwarm von Augen zu leben -
muss einen besonderen Gesichtsausdruck geben.

Das Gemurmel steigt und fällt,
während sie unter sich
den Himmel, die Schatten, die Sandkörner aufteilen.

Ich muss allein sein

zehn Minuten morgens
und zehn Minuten abends.
Ohne Programm.

Alle stehen bei allen Schlange.
Viele.
Einer.
Tomas Tranströmer

Sprecher:

Wird die Angst vor dem Alleinsein vielleicht durch die Angst vor der kosmischen Verlassenheit ohne einen Gott und ohne Lebenssinn genährt? Fragen, auf die es keine einfachen Antworten gibt. Für den Benediktiner-Pater und ZEN-Lehrer Willigis Jäger ist die Sinnfrage der entscheidende Schlüssel zur Bewältigung von Einsamkeit. Sieben Jahre in japanischen ZEN-Klöstern, die ihn radikal mit allen Seiten des Alleinseins in Kontakt brachten und die Begleitung unzähliger Menschen führten den 94jährigen zu der Überzeugung:

O-Ton Willigis Jäger:

Die Einsamkeit, die reicht sehr viel tiefer, die reicht in die Sinnfrage hinein. Warum bin ich eigentlich auf dieser Welt? Was ist meine Aufgabe in dieser Welt? Einsamkeit ist eine Konfrontation mit ganz existentiellen Fragen, die der Mensch hat und nicht die Frage: bin ich allein, habe ich Freunde? Diese Ureinsamkeit, diese kosmische Einsamkeit, in die der Mensch fallen kann, dass auch die Gottesbilder weg sind, an die ich mich bisher gehalten habe. Eine gähnende Leere entsteht, was wir in der Mystik „Horror Vacui“ nennen: der Horror vor der Leere und die natürlich viel elementarer ist als das Alleinsein, keine Freunde, keine Bekannte zu haben.

Sprecher:

Willigis Jäger sieht viele Menschen eingekapselt in ein ängstliches Ich, das sich an äußere Bedingungen und andere Menschen klammert. Das Gefühl kosmischer Verlassenheit lässt sich für ihn letztlich nur durch eine Öffnung zur Transzendenz lösen.

O-Ton Willigis Jäger:

Manche Menschen werden gleichsam in einen Durchbruch hineingestoßen. Nicht zuletzt durch diese psychische Not, die sie erleben. Wer seine Einsamkeit wirklich überwinden will, der versucht es über einen spirituellen Weg, um in Erfahrungsbereiche zu kommen, in denen die eigentliche Verbundenheit zu allem

und jedem ihren Platz hat.

Es gibt Schichten, wo der Mensch erlebt, dass er nicht allein ist, dass er zutiefst verbunden ist mit allem, was existiert, zutiefst verbunden ist mit Pflanzen, mit Tieren, mit Menschen, mit dem ganzen Kosmos..

Sprecher:

Erfahrungen, die auch Frauen wie Anna Hartmann und Sonja Morus kennen, nachdem sie ihre Angst vor der Einsamkeit überwunden hatten. Nach einer existentiellen Krise vor vier Jahren hat sich bei Sonja Morus das Gefühl der Einsamkeit Schritt für Schritt gelöst.

Heute kann sie erleichtert sagen:

O-Ton Sonja Morus:

Alleinsein kann ich inzwischen auch sehr genießen. Vor allem in jüngerer Zeit. Ich genieße es zum Beispiel in einer fremden Stadt alleine zu sein, selber zu bestimmen, was ich mir angucke und ich vor allem, was mich interessiert, innehalte, auf einer Bank im Park sitze, Menschen beobachte und spüre, dass es mir gut geht. Da fühl ich mich überhaupt nicht einsam. Da hab ich das Gefühl, ich bin ein Teil von allem, was um mich herum ist.

O-Ton Anna Hartmann:

Diese Ebene von dem All-eins sein, die kenn ich. Auch wenn ich allein bin draußen in der Natur und dann irgendwo ganz still sitze. Und irgendwann geschieht ja so was, wenn man sich nicht bewegt, als würde sich die Natur wieder um einen schließen. Und das ist auch so ein Gefühl: Ich bin dann ganz bei mir, aber auch in der Verbundenheit dabei. Und diese Ebene des Spirituellen, die ist genau da drin.

O-Ton Sonja Morus:

In dem Moment, wo ich das Alleinsein als wohltuend empfinde, da geht es mir so, dass ich mich tatsächlich als Teil von der Welt - man kann auch sagen - von der Schöpfung erlebe. Das sind oft nur wenige Sekunden, in denen ich das dann so intensiv erlebe, aber im Moment, wo das Denken nicht einsetzt, hab ich ein ganz warmes, strömendes Gefühl und auch eine Form von Liebe, so etwas wie Glück einfach: Für eine Sekunde zu spüren, dass es etwas größeres gibt als ich selbst, wo ich dazu gehöre, wie alles um mich herum auch, was mich trägt, was einfach toll ist.

O-Ton Willigis Jäger:

Ganz entscheidend ist, dass ich eine Situation akzeptiere. Wenn ich sie ändern kann, ändere ich sie. Aber in dem Moment, wo ich sie nicht ändern kann: annehmen und versuchen, in dieser Annahme Kräfte in mir zu wecken, die diese Einsamkeit

kompensieren können. Indem ich Ja zur Situation sage, verändert sich die Qualität der Einsamkeit. Sie wird erträglich und kann zur Kraftquelle werden.

Sprecher:

Das hat auch die Psychoanalytikerin Christa Rohde-Dachser erlebt. Sie erinnert sich an eine Passage aus dem Buch Sheldon B. Kopps „Triffst du Buddha unterwegs“, die sie seit einem halben Jahrhundert begleitet und ihr Trost und Stärke gibt. Der Schriftsteller schildert darin, wie er nach einer Operation am Meer entlang geht und schlagartig erlebt wie allein er ist.

Zitatorin:

Die unberechenbaren Schaumränder der auslaufenden Wellen spielen mit meinen Füßen. Ich schaue über das Meer. Die Weite des Ozeans ist nicht zu begreifen. Ich sehe mich selber als armseliges Fleckchen am Rande einer kosmischen Lache, als ein winziger Augenblick, der gern glauben möchte, dass er die Ewigkeit in den Händen hält. Es ist schrecklich, so hilflos einsam zu sein. Sehnsucht und Schmerz brennen in meiner Brust. Das geschieht jedes Jahr. Und doch kehre ich gerade deswegen zum Meer zurück. Ich will die Einsamkeit wieder spüren, um wieder einmal zu erfahren, dass ich sie ertragen muss. Ich darf nicht vergessen, dass diese Qual für uns alle gleich ist. Sie ist Stärke und Schwäche jedes Menschen.

Literaturhinweise:

Thomas Hax-Schoppenhorst (Hrsg.): Das Einsamkeitsbuch - Hogrefe Verlag Bern 2018

Walter Möbius / Christian Försch: Sieben Wege aus der Einsamkeitsfalle

Dumont Verlag Köln 2019

Manfred Spitzer: Einsamkeit, die unerkannte Krankheit Droemer/Knaur-Verlag München 2018