

Irmtraud Tarr

Einsamkeit – vom Mut, sich selbst und anderen zu begegnen

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,
73760 Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1588-4

Inhalt

Vorwort	7
---------------	---

I. WAS IST EINSAMKEIT?

Anfang	11
Einsam – gemeinsam	12
Verloren	16
Einsam sein – allein sein	18
Nähe	23
Frühe Spuren	26
Emotionale Einsamkeit	30
Soziale Einsamkeit	32
Wandel	36
Kränkungen	38
D-Day	43
Scham	45
Perfektionismus	49
Gefühle	52
Selbstwertgefühl	56
Aufmerksamkeit	59
Vertrauen	62
Sinnfragen	65
Seelenschmerz	71

II. WAS BEWIRKT EINSAMKEIT?

Sich-Zeigen.	75
Ich selbst sein	79
Was rettet	82
Blickkontakt	86
Freunde	91
Sichere Bindung	94
Zuhause	98
Sich Aufsparen	102
Sucht	106

Fluchtmittel	110
Depression	113
Wandel	118
Ehe	121
Fülle	125

III. WAS HILFT BEI EINSAMKEIT?

Zuversicht.....	129
Humor	132
Spielerisches	136
Quellen	140
Sehnsuchtsobjekte	143
Selbstfürsorge	146
Freundlichkeit	149
Gelassenheit	153
Verantwortung	156
WIR	160
Haltung	164
Einsicht	167
Bildung	172
Mut	175
Einsamkeitslust	180
Hilfe	183
Gehen	186
Spielräume	188
Wahrnehmung	190
Markt	193
Im Café	195
Verbundenheit	197
Endlichkeit	199
Abschied	202
 Literatur	 207
Anmerkungen	208

Vorwort

Menschen wollen sich heimisch fühlen in dieser Welt. Diese Sehnsucht nach Zugehörigkeit und Geborgenheit hört nie auf. Weshalb hat das Thema »Einsamkeit« ausgerechnet heute Konjunktur? Obwohl wir ständig kommunizieren, fühlen sich immer mehr Menschen einsam – nicht nur alte, wie man früher annahm, sondern mehrheitlich Jugendliche. Es scheint, als würde sich die Einsamkeit wie ein Virus verbreiten, der durch die Debatten und Diskurse geht und ansteckend ist. Ist Einsamkeit der Preis der Freiheit? Produkt einer entgrenzten, globalisierten Welt, die den Wunsch hervorbringt, sich selbst zu beheimaten und dazuzugehören? Reaktion auf den Zerfall von Gemeinschaften und Sehnsucht nach Gemeinsamkeit? Folge von Corona oder Social Media, die unsere Sinne auf Augen und Ohren reduziert haben, statt sich von Angesicht zu Angesicht zu begegnen?

Die Neigung Einsamkeit zu pathologisieren oder zu verheimlichen ist selbst Ausdruck einer Gesellschaft mit ihrem Glauben an die allumfassende Beherrschbarkeit. Der Anspruch, dass die Welt nicht schmerzen soll, beruht auf einem Wachstumsdenken, das der Ökonomie entstammt und vom Prinzip der Selbstoptimierung und Wohlfühlreklame lebt. Einsamkeit ist der Tribut dieser Freiheit, den wir dafür entrichten.

Wahrscheinlich kennt jeder dieses Gefühl, der ehrlich zu sich selbst ist, das sich im Gospel »Sometimes I feel like a motherless child« ausdrückt, wenn auch auf individuelle Weise und in unterschiedlicher Schwere und Häufigkeit. Nur verständlich, dass Fragen auftauchen: Ist meine Einsamkeit normal? Oder absonderlich? Bin ich krank? Oder ein besonderer Mensch? Brauche ich einen Therapeuten? Oder eher eine/n Geliebte/n? Oder beides? Einsam sind also nicht nur die anderen. Einsam-

keit geht durch alle Schichten und macht auch nicht Halt vor Titeln und Reichtum. In der Literatur wird diese Emotion definiert als eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen, wobei die Qualität der mitmenschlichen Beziehungen wichtiger ist als die Quantität.¹ Unter dem Motto »Gemeinsam aus der Einsamkeit« gibt es inzwischen Konferenzen, Kampagnen und Barometer², die auf das Problem öffentlich aufmerksam machen, die aber letztlich nicht den Seelenschmerz im Innern eines Einsamen erfassen können. Denn privat gilt die Einsamkeit immer noch als Tabu.

Einsamkeit gehört zu den großen Themen unserer Zeit, solange uns die Betroffenen nicht zu nahekommen. Sie lässt sich weder vermessen noch statistisch erfassen. Die Annahme, dass alles rechenbar sei, ist falsch. Einsamkeit spielt sich in einer anderen Dimension ab, da sie eine emotionale Grenzerfahrung ist, die das ganze Leben in Mitleidenschaft zieht. Sie ändert die Vorstellung davon, wer man ist, was man hat, was man kann. Deswegen beschäftige ich mich mit der inneren Landschaft der Einsamkeit.

Einsame sehnen sich danach, in ihrem Schmerz gesehen und angenommen zu werden. Auch ich musste mich zu der Person entwickeln, die in der Lage ist, sich mit dem Inneren der Einsamkeit auseinanderzusetzen, wenn ich gemeinsam mit anderen diesen Seelenschmerz verstehen will. Beim Schreiben stellte ich fest, dass ich in meinem persönlichsten Buch steckte, an dem ich je gearbeitet habe. Unverhofft stieß ich dabei auf eine Quelle. Ich kritzle nämlich in Büchern, da ich ohne Bleistift nicht lesen kann. Jedenfalls fand ich in alten Büchern sämtliche Stellen von mir angestrichen und kommentiert, die von der Einsamkeit handeln. So konnte ich anhand meiner Bücher meine eigene Entwicklung, meine Suche, mein Denken und

Fühlen verfolgen. Ich konnte mir das Schmunzeln nicht verkneifen, als ich las: »Genauso ist es!«, »Quatsch!«, »Zu abstrakt!«, »Großartig ausgedrückt!«, »More!« Ich begegnete auch meiner eigenen Einsamkeit nach dem so frühen Tod meines Vaters. Meinem Kummer nach dem so rasch aufeinanderfolgenden Tod meiner Mutter, meiner Freunde und meines Mannes. Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind? Mein Kummer bestand weniger darin, dass ich allein übrig blieb, sondern dass ich nicht mehr mit ihnen beisammen sein kann.

Wie will ich wissen, was ich denke, wenn ich es nicht schwarz auf weiß sehe? In mir sind viele Geschichten – die ich selbst erlebt habe, die ich meinen Patienten, meinen »Findelkindern« – wie ich meine angenommenen Kinder nenne – und all denen verdanke, die mir einen Blick in ihr Inneres erlaubten. Ich möchte sie ins Bewusstsein holen und teilen. Geschrieben leben sie auf andere Weise in der Welt, als würde nur ich sie kennen und verstehen. Sie gewinnen an Ausdruck und Prägnanz. So ist dieses Buch zugleich Resonanz auf die Erfahrungen, Fragen und Gedanken von anderen und mein Weg im Umgang mit der Einsamkeit, die unsere Seele bewohnt und zu uns gehört.

Die Einsamkeit, von der ich schreibe, ist die unvermeidliche emotionale, existenzielle Einsamkeit, die eine Auseinandersetzung mit sich selbst ist, die einem niemand abnehmen kann. Ein tief empfundenes Gefühl, das tief unter die Haut geht. Ein Schmerz, der einen allein der Welt gegenüberstehen lässt, in der man sich fremd fühlt. So drängt sich der Begriff »Seelenschmerz« geradezu auf, weil darin diese Ausgeschlossenheit und Unbehaustheit mitschwingt, die mehr als nur eine vorübergehende, situative Emotion oder Stimmung ist. Die schmerzhaften Spuren der Einsamkeit graben sich in unser Leibgedächtnis ein, wie auch die Anstrengungen sie zu verstehen, zu

bearbeiten oder in Ausdruck zu verwandeln. »Wer das Tiefste gedacht, liebt das Lebendigste.« So hat es Friedrich Hölderlin notiert.

Die Einsamkeit ist immer noch enorm schambesetzt, so dass es den meisten schwerfällt, darüber zu sprechen. Mein Ziel ist es, dieses schambesetzte Thema besprechbarer zu machen, deswegen spreche ich auch von mir selbst, um es als normalen Bestandteil des Alltags zu begreifen – als ein Warnsignal, das aufhorchen lässt, etwas zu ändern. Als Motivation sich mit anderen zu verbinden und Mitgefühl zu entwickeln. So kann Einsamkeit die Möglichkeit sein, Menschen für ein Gespräch mit sich selbst und anderen vorzubereiten. Dieses Gespräch braucht Nahrung durch das Miteinander, durch Kunst und Fantasie, damit die Einsamkeit sich nicht dauerhaft in die Seele einbrennt. Ich wünsche, dass die Akzeptanz der Einsamkeit eine Art der Gelassenheit hervorbringt, dass sie nicht als Defizit begriffen wird, sondern als schöpferische Melancholie, die »die Flucht vor sich selbst aufgibt« (Proust). Vielleicht schenken Nietzsches Worte ein wenig Trost: »Alle großen Leiden-schaften entstehen in der Einsamkeit.« Wir entscheiden, und nicht Genetik, Gott oder Glück. Vielleicht erkennen wir eines Tages: Einsamkeit ist nicht nur schmerzhaft, sie ist auch Gabe, sich selbst und anderen wieder zu begegnen.

I. WAS IST EINSAMKEIT?

Anfang

Wie es begann. Diese Geschichte von den Schneeflocken hat meine Mutter mir immer wieder erzählt. Als Kleinkind lag ich draußen vor dem Haus im Kinderwagen. Es begann zu schneien. Irgendwann war ich total bedeckt von einer Schneedecke. Mit offenem Mund fing ich die tanzenden Schneeflocken ein und schluckte sie gierig. Noch heute spüre ich eine leibliche Reminiszenz in meinem Körpergedächtnis, weil ich Schneeflocken so einzigartig empfinde, dass ich immer wieder ins Staunen gerate. Irgendwann entdeckte mich meine Oma und brachte mich zu meiner Mutter, die am Kaffeetisch saß. Ihr Schreck war groß, aber ich muss wohl sehr gelobt worden sein, da ich so »brav« war und keinen Mucks tat.

Hätte ich damals in Worte fassen können, was ich empfand, wäre es wohl auf ein Weinen oder Wehklagen hinausgelaufen: »Ich bin einsam. Ich bin verlassen. Ich bin allein. Ich will, dass jemand kommt. Ich will, dass mich jemand berührt, liebkost und in den Arm nimmt.« Das Schlimmste war wohl dieser Hunger nach Liebe und Trost. Aber es gab auch dieses Gefühl von Zuversicht. Wenn ich schön ruhig und heiter bleibe, dann wird jemand kommen und mich retten. Wie schlimm es auch sein mag, irgendwoher kommt immer Rettung. Ein Gefühl, das mich bis heute begleitet, nur würde ich heute nicht mehr so ruhig bleiben.

Ich war wahrscheinlich schon früh einsam, aber ich hatte keine Worte dafür. Dass sie mir fehlten, weiß ich aber erst, seit ich begann mich auszudrücken. Erst heute verstehe ich, dass mich das frühe Schreiben, das Lesen und das Orgelspiel gerettet haben und auch heute noch retten. Ein Satz eines Freundes half mir auf die Sprünge: »Du kannst über alles reden, nur nicht über dich selbst.« Offensichtlich traf er genau die Worte, die mir damals selbst fehlten. Gefühle, die man nicht ausdrückt, finden nicht den Weg ins Bewusstsein oder wenden sich sogar gegen einen selbst. Deswegen meine Kurzformel: Was Eindruck ist, soll Ausdruck werden. So entschied ich mich für die Orgel und das Schreiben, um meinen Gefühlen nicht ausgeliefert zu sein, sondern sie auszudrücken und mit anderen zu teilen. Im Wissen, dass die Einsamkeit nicht aufhört, weil sie zu unserer Ausstattung gehört. Und weil sie die Voraussetzung für Gemeinsamkeit ist, was ja auch sprachlich zum Ausdruck kommt, weil das eine Wort auch das andere enthält – Gem-einsam-keit. Gemeinsam sind wir stark. Was wir sind, verdanken wir den anderen. Oder wie Goethe sagte: »Was wir sind, das sind wir andern schuldig.«

Einsam – gemeinsam

Letztlich sind wir alle allein. Wir werden allein geboren und sterben allein. Wir sind allein, wenn wir in die Welt kommen, sie erfahren und erleben. Wenn wir ein Konzert hören. Wenn wir ein Fußballspiel verfolgen. Einen Vortrag hören. Einen Film anschauen. Wenn wir träumen und spielen. Wenn wir uns im Schlaf unserer eigenen Welt zuwenden. Wir können uns zwar anschließend miteinander austauschen, aber was wir innerlich erlebt haben, bleibt unsere eigene Erfahrung. Selbst

wenn wir von unzähligen Menschen umgeben sind und eine Erfahrungswelt teilen, bleibt immer ein intimer Rest, den wir nicht mit anderen teilen können. Wir nehmen zwar ihre Reaktionen, Bewegungen, Worte und Gesten wahr, aber mit dem, was wir selbst erleben, bleiben wir in der persönlichen Welt der Innenerfahrung.

In dieser Innenwelt sind wir zwar äußerlich allein, aber wir sind immer mit jemandem – nämlich uns selbst. Und daher eigentlich immer »zu zweit«. Wir begleiten uns selbst mit den Büchern, die wir lesen, mit der Musik, die wir lieben, und mit unseren inneren Dialogen und unseren eigenen Übungen. Allein zu leben, bedeutet letztlich, Hilfsmittel, Werkzeuge, Medien und Rituale ausfindig zu machen, die uns ergänzen.

Die Frage ist nur, wie wir mit uns selbst sind, denn hier sind wir Schöpfer unserer ureigenen Sinnstiftungen. Diese Fähigkeit zum Mit-sich-selbst-Sein ist Ausdruck geglückter Selbstbeziehung, deren Grundlage in unserer Kindheit gelegt wurde, als wir uns sicher fühlten in der mütterlichen Liebe und Verlässlichkeit, und deshalb auch später mit uns selbst allein sein können.

Auch der seelisch-körperliche Schmerz der Einsamkeit gehört zum Alleinsein – auch er ist mein Schmerz. Ein Signal, das uns sprichwörtlich unter die Haut geht und zu einer schmerzhaften Selbstbegegnung führt, die uns verändert. Der Schmerz macht uns tiefer, weil er tief in uns eindringt. Was ist überhaupt mitteilbar am Schmerz? Wie kann ein anderer das fühlen, was ich fühle? Schmerz gehört zu den intimsten Erfahrungen des Menschen. Schmerz vereinzelt und je nach Stärke kann er uns regelrecht zu »Matsch«³ machen. Er kann unsere Lebendigkeit auslöschen und uns isolieren. Schmerz hat man sozusagen von Kopf bis Fuß, weil er uns im Griff hat und von den anderen trennt. Man kann zwar mitteilen, dass und wie etwas wehtut,

dennoch bleiben wir allein im Schmerz, weil es unser Schmerz ist, der mitunter so schlimm ist, dass es keine Worte mehr dafür gibt. Natürlich können die anderen ihn annähernd mitempfinden oder mitfühlen, weil es schmerzt, einen anderen leidend zu erleben. Dennoch bleibt immer eine Kluft zwischen dem, der den Schmerz erleidet, und der Resonanz der Mitleidenden. Obwohl wir alle Schmerz erleben, können wir doch nicht die Erlebensweise des anderen einnehmen, weil für ihn der Schmerz eine individuelle Körpererfahrung ist, die für uns nur Vorstellung ist. Der Mensch ist im Schmerz ein Einzelner. Die Trauer ist ein verwandter Aggregatzustand des Schmerzes. Das Leben, das man lebte, hört auf. Alles ist anders, nichts ist mehr sicher. Die vergehende Zeit schmerzt. Man fühlt sich wie mitgestorben. Dennoch sind die Toten für mich nicht tot, sie leben in uns Lebenden weiter, weil es für sie keine Verfallsdaten gibt. Trotz Trauerritualen und Mittrauernden ist man mit seinen Gefühlen letztendlich allein in seiner Trauer. Viele Trauernde empfinden, dass das Sprechen über die Trauer und den Tod unerwünscht oder unangenehm sei, oder zu Sprüchen gerinnt, die den Schmerz schlimmer machen. Als Witwe habe ich selbst erlebt, dass ich bei anderen Unsicherheitsgefühle oder Mitleid bewirke. Bis dahin, dass ich mitunter das Gefühl hatte, ich würde Angst verbreiten, dass mein Schicksal infizierend sein könne, so dass selbst Nahestehende mich mieden wie eine ansteckende Krankheit. Zumindest verkörperte ich mit meiner Anwesenheit die Abwesenheit meines Mannes, und fühlte mich oft wie ein wandelndes Mahnmal der Vergänglichkeit. Die gelebte Nähe einer großen, jahrzehntelangen Liebe ist nicht kommunizierbar. Man würde damit allein bleiben, wenn es nicht immer wieder Augenblicke mit anderen gäbe, die mit dem Blick der Liebe und Einfühlung schauen, sehen und verstehen können.

Ich spreche vom radikalen Alleinsein von etwas Innerem, einem tiefen Ort, der uns schon aufhören ließ, bevor wir das Licht der Welt erblickten. Dabei geht es um unser Selbst, das uns mit uns selbst verbindet und sich seiner Trennung von anderen bewusst ist. Paradoxerweise schafft gerade diese Einsicht in unser Alleinsein eine Verbindung untereinander, die wir miteinander teilen. Die Entdeckung, dass jeder in gewisser Weise allein ist, schafft nicht nur ein Band zwischen uns, auf dem unser Mitgefühl und Mitleiden wachsen kann, sondern ist auch eine Art Kompensation für das, was wir verloren haben, als wir die mütterliche Insel verließen, um ins Freie aufzubrechen. Man kann dieses Selbst verstehen, wenn man zurückgeht auf seinen Ursprung. Unser Leben begann im mütterlichen flüssigen Kosmos. Mit der Geburt, die dieses zunehmend enger werdende Verhältnis beendete, erlebten wir erstmalig eine Welt, die auch friedlich und still sein kann, die wir bis dahin nicht kannten. Das verursachte Panik, die sich noch heute auswirkt, wenn man bedenkt, wie wir ständig versuchen, diesen psychoakustischen Uterus zu reproduzieren, indem wir uns ständig von Geräuschen und Medien »bemuttern« lassen. Das Beste wiederhaben zu wollen, ist also doppelgesichtig: den Weg ins Freie zu suchen, indem wir begreifen, dass es gerade dieses Alleinsein ist, das uns miteinander verbindet im Wissen, dass wir verletzlich sind. Und im Wissen, dass wir eine gemeinsame Welt teilen und mit uns selbst immer begleitet sind. Nun verstehe ich, weshalb mein Mann beim Abschied stets sagte »Take care«. Ich übersetze es sinngemäß: »Schau, dass du gut für dich sorgst!«

Verloren

Mein Vater starb am ersten Ferientag Ende Juli. Das ist nun schon 60 Jahre her. Es war an einem Sonntag, meine Mutter lag im Krankenhaus und meine Geschwister waren unterwegs. Wir wollten zusammen in die Kirche gehen, aber er schlief noch. Also ging ich allein zum Gottesdienst. Als ich zurückkam, fand ich ihn bewusstlos. An jenem Tag – ich war fünfzehn Jahre alt – ging die Kindheit für mich zu Ende. Ein Riss ging durch mein Leben, der mich bis heute geprägt hat. Seither spreche ich vom Vorher und Nachher. Nicht nur weil ich ihn bis heute vermisse, sondern weil sich damals mein Lebensgefühl und meine Rolle als Älteste dreier Geschwister zu meiner versteinerten Mutter wandelte, die ich nun bemuttern musste. Es fühlte sich an wie die Vertreibung aus dem Paradies. Ich bin mit einer Mutter aufgewachsen, die sehr lange sehr traurig war. Nichts war wie zuvor. Täglich gab es Situationen, die mich an den Verlust meines Vaters erinnerten, sein Pfeifen, die Melodie »Reich mir die Hand mein Leben, komm auf mein Schloss zu mir«, sein helles Lachen, sein Kraftausdruck »Donnerwetter«, sein großherziger Humor, »Dichtung und Wahrheit«, »ebent« statt eben, Bach-Kantaten, Oratorien, das Baden im dänischen Meer, Blaubeeren, Zigarren bei Festen, Tagebücher. Lauter Dinge, die sein Leben symbolisierten.

Ich realisierte, dass sein Tod auch irgendwie mein eigener Abschied war. Ein leises, unmerkliches Hinübergleiten aus der Welt der Kindheit in ein Alleinsein, das niemand merken sollte, am wenigsten meine Mutter, da sie mich als unkompliziertes, heiteres Mädchen brauchte. Wie ich mich empfand? Wie ein Klang eines melancholischen Basso Ostinato, der eine leichtfüßige, quirliche, heitere Melodie begleitete. Beide waren so aufeinander eingespielt, dass nur wenn ich allein war, die

Melodiestimme aussetzen durfte. Der Bass setzte sein Weiterspielen unbeirrbar fort, dem ich heute einen Namen geben kann: Einsamkeit. Einfach weitermachen, damit ich nicht verschwand. Einsamkeit wurde für mich der Inbegriff des Verlorenen, dessen, was mir so schmerzlich fehlte.

Diese Empfindung führte mich auch an sein Grab, das ich am Wochenende in der Dunkelheit aufsuchte, um seine paar übrig gebliebenen Zigarren, die er nicht mehr rauchen konnte, in die Abendluft zu paffen. Noch heute wundert mich, dass ich nie erwischt wurde. Dieses einsame Vergnügen hat mich gerettet, weil es meine Möglichkeit war, meinen Trennungsschmerz, mein Heimweh und meine Verlassenheit in meinem Alleinsein auszudrücken. So hatte ich Zugang zu meinen Gefühlen, konnte mit ihm sprechen und meinen Schmerz als Rauchwolke in den Himmel pusten.

Unser letztes Gespräch vor seinem Tod handelte von James Dean, von dessen einsamem Unfalltod. Mein Vater gab mir keinen Auftrag, kein Vermächtnis. Stattdessen sah er mich tief an. Er nannte mich »mein Heimwehkind«. Dieses Heimweh ist auch heute noch sämtlichen Gefühlen beigemischt. Sei es die Liebe, die Lust, die Begeisterung, die Enttäuschung. Heute muss ich nicht mehr wegrennen, mich in der Toilette einsperren, wenn es darum geht, Abschied zu nehmen. Meine Heimat heute liegt in Geschichten und Sätzen, die Spuren in der Landschaft meiner Kindheit hinterlassen haben. Ich habe sie mit mir mitgenommen, um sie vor dem Vergessen zu retten. Sie sind überall dabei, wie auch das Heimweh. Inzwischen ist es zu meinem Freund geworden, das mich an unzählige Orgeln und durch viele Länder begleitet hat und immer wieder heil oder geheilter nach Hause bringt.

Einsam sein – allein sein

Eine für mich treffende Metapher für die Einsamkeit ist »der schwarze Hund«. Zwar wird sie in der Literatur als Metapher der Depression verwendet (Churchill), aber für mich verkörpert der schwarze Hund die beiden Seiten der Einsamkeit. Er begleitet mich schon seit meiner Jugend: nach dem Tod meines Vaters schenkte meine Mutter uns Kindern einen schwarzen Cocker Spaniel, der mich beim Orgelspielen in die Kirche begleitete. Als Jugendliche spielten wir ein Spiel, bei dem ich statt des schwarzen Mannes, der schwarze Hund war: »Wer hat Angst vorm schwarzen Hund?« Auch beim Schreiben dieses Buches wurde er zu einem meiner inneren Bilder, das am treffendsten die beiden Gesichter der Einsamkeit verkörpert. Ein schwarzer Hund ist bedrohlich, gefährlich, er kann beißen, knurren, Zähne fletschen, und er ist verspielt, knuddelig und liebenswert. Auch die Einsamkeit hat zwei Seiten: eine dunkle, schmerzliche, bedrohliche Seite und eine helle, leichte Seite, die uns beseelt, befreit und beschützt. Letztlich geht es darum, diese beiden Seiten im Leben auszubalancieren, so dass das Gleichgewicht der Kräfte gewahrt bleibt.

Ich wohnte mit meinem amerikanischen Mann eine Zeitlang in Los Angeles, in dieser pulsierenden, bunten, dicht bevölkerten Stadt. Dort überfiel mich plötzlich eine Ahnung von dem Gefühl innerer Einsamkeit umgeben vom Gewimmel und Rauschen einer Welt, die für mich unerreichbar blieb. Obwohl ich mit anderen auf engem Raum zusammenlebte und zusammenarbeitete, fühlte ich mich manchmal einsam. Diese Erfahrung weckte meine Neugier. Vielleicht steckte doch mehr hinter diesem Einsamkeitsgefühl, als ich bisher erfahren hatte. Dort hatte ich das Gefühl, dass alle irgendwie wussten, wie es sich anfühlt, sich in der Menge allein zu fühlen. Auch wenn sie

wenig darüber sprachen, boten mir die Menschen gerade dort in dieser vibrierenden Großstadt besondere Perspektiven und Begegnungen und leisteten mir mit ihren unausgesprochenen Gefühlen Gesellschaft.

Einsamkeit ist ein Gefühl, das häufig verwechselt wird mit Alleinsein. Einsam sein und allein sein sind jedoch zwei unterschiedliche Phänomene, die voneinander unabhängig sind. Alleinsein ist ein soziales, Einsamkeit ein psychologisches Phänomen. Was zählt, ist nicht die Anzahl der Menschen, mit denen man umgeben ist, sondern wie nahe man sich mit anderen verbunden fühlt, und wie man seine Beziehungen zu anderen erlebt und bewertet. Einsamkeit ist ein individuelles, subjektives Gefühl, das jeder für sich hat. Es gibt nicht die *eine* Einsamkeit. Jeder hat ein anderes Anspruchsniveau, mit dem er die Qualität seiner Beziehungen misst. Ob jemand mit Einsamkeit reagiert, hängt auch davon ab, ob diese unterschiedlichen Erwartungen erfüllt werden. Einsamkeit resultiert aus der Diskrepanz zwischen dem Wunsch nach sozialer Nähe, Verbundenheit oder Zuwendung und der sozialen Realität, die zeigt, was einem an emotionaler Bindung und Tiefe fehlt. Es schmerzt in der Seele, wenn die Schere zwischen persönlichen Wünschen und Bedürfnissen, und dem was man tatsächlich erlebt, zu weit auseinanderklafft.

Man kann von Menschen umgeben sein und sich trotzdem einsam fühlen und umgekehrt, man kann niemanden oder wenige um sich haben und muss dennoch nicht einsam sein. Schon vor fast zweitausend Jahren schrieb Epiktet: »Mancher ist allein und doch nicht gleich einsam. Mancher hingegen ist selbst unter vielen einsam.« Auch zu zweit kann man sich einsam fühlen, weil Einsamkeit das Getrenntsein von allem, die Kälte der inneren Isolation offenbart und nicht abhängig ist von anderen. Auch die Ehe ist kein Garant gegen innere Ein-

samkeit. Weder Erfolg, Reichtum, Berühmtheit, Beliebtheit können uns schützen, wenn die Einsamkeit uns heimsucht. Sie kann tief in uns eindringen, dass man glaubt, man könne sich nicht mehr mit der Welt versöhnen. Sich nicht zugehörig oder fremd zu fühlen, verursacht nicht nur existenziellen Seelenschmerz, es hinterlässt auch im Körper schmerzliche Spuren, weil Einsamkeit im Gehirn dieselben Areale aktiviert wie bei Schmerz.

Einsamkeit ist ein Kontinuum und hat viele Gesichter. Es gibt fließende Übergänge. Man kann mehr oder weniger einsam sein. Einsamkeit kann anhaltend und chronisch werden, ebenso wie sie sich verflüchtigen und nur vorübergehend auftreten kann. Mitunter kommt sie in Wellen, die wie Ebbe und Flut an- und abschwellen, beispielsweise nach einem Verlust, einem Todesfall, einer Trennung, dem Verlassenwerden, dem Ausgegrenztwerden oder einem Freundschaftsbruch. Zumindest zeigt Einsamkeit in welcher Form auch immer, was uns lieb und wertvoll ist, und was wir lebensnotwendig brauchen.

Interessanterweise haben mehrere Studien gezeigt, dass Einsamkeit sogar zunimmt je größer der Freundeskreis ist. Als idealer Schutz gegen Einsamkeit gilt als Faustregel eine Handvoll enger Freunde. Eine gesunde Mischung aus wenigen engen Freunden, einigen lockeren Beziehungen und eine stabile Familienbindung als Grundlage scheint die beste Prognose zu haben. Eine Befragung meiner Klienten zeigte, dass die meisten eher eine kleine Zahl enger Freunde bevorzugen, statt einer großen Zahl von lockeren Freundschaften, die ihnen weniger nahestehen. Entscheidend ist die Qualität der Beziehungen und nicht die Quantität. Ein herrliches Bonmot hierzu las ich beim Philosophen Peter Sloterdijk: »Fünf Freunde, helle Freude. Zehn Freunde, Kalenderstress. Zwanzig Freunde, Burnout.«

Während Einsamkeit eher negativ mit bedrückenden, traurigen Gefühlen assoziiert wird, hat Alleinsein einen eher posi-

tiven oder neutralen Geschmack, weil er unserem Wunsch nach privatem Leben entspricht. Diese Erfahrung: Man schließt die Wohnungstür auf und stellt fest: niemand zu Hause. Herrlich diese Unabhängigkeit, dieses Sich-selbst-sein-dürfen! Das Alleinsein kann ich aufheben, indem ich wieder unter die Menschen gehe. Alleinsein, wenn es selbst gewählt ist, hat etwas Befreiendes – manchmal beschrieben als »die Wonnen des Alleinseins« (Baudelaire). Man ist temporär befreit von sozialem Druck, vom Leistenmüssen oder Bewertet-Werden. Alleinsein bedeutet letztlich, sich ablösen von der Gemeinschaft, mit dem Ziel, die innere Landschaft seines Selbst zu kultivieren. Die drei amerikanischen Autoren Weinstein, Hansen und Nguyen haben in ihrem Werk »Solitude« die fünf Vorzüge des Alleinseins herausgearbeitet: Optimismus, Wachstumsdenken, Selbstmitgefühl, Neugier und Präsenz. Prüfen Sie selbst, was auf Sie zutrifft.

Jeder sucht hin und wieder den gezielten Rückzug mit der Erwartung der Selbstfindung, der Selbstvertiefung, die kreatives Potenzial oder Entspannung hervorbringen kann. Alleinsein meint nicht nur das Alleinsein mit sich selbst, sondern auch das Alleinsein mit einem Partner, um »unter sich zu sein«, weil man andere ausschließt, um die Zweisamkeit intensiver zu erleben.

Obwohl man allein ist, muss man nicht einsam sein, weil die Vorstellungskraft den Raum und die Dinge belebt. Der Tisch spricht mit mir, das Bett lädt mich ein, der Sessel ruft, der Kühlschrank brummt. Man beseelt die Dinge und beschäftigt sich nicht nur mit den eigenen Gedanken. Auch die anderen bleiben innerlich anwesend, weil man sich mit ihnen auch aus der Distanz verbunden fühlt.

Trotz aller Wonnen kann das Alleinsein in die dunkle, chamäleonhafte Seite der Einsamkeit kippen, wenn man allein sein

muss, oder wenn man leidet, weil man zu lange allein ist. Außerdem: Wer nicht allein sein kann oder darf, wer nicht in Ruhe gelassen wird, kann auch einsam werden, weil man seine Unbefangenheit verliert, da man ständig den Blicken und der Kontrolle anderer ausgesetzt ist und keinen Raum mehr für sich selbst hat.

Alleinsein ist mentaler Luxus für mich. Heute bin ich lieber allein als mit jemandem, mit dem ich meine intimen Gefühle, Empfindungen und Gedanken nicht teilen kann. Ich genieße die Stille, in der ich ganz bei mir bin, Abstand nehme, um mich wiederzufinden, und die Nähe des Lebens zu spüren. Ich kann die Zeit vergessen und mich sein lassen, wenn ich schreibe, in einem Buch versinke, am Meer den Wellen lausche, im Wald spazieren gehe. Alleinsein ist nötig für mich, um mich auf das Orgelüben zu konzentrieren, bei einer Sache zu bleiben, zu träumen, meiner inneren Stimme zu lauschen. Am liebsten ist mir das Schwimmen: Man braucht nichts, man konsumiert nicht, man kann allein sein, man hat nichts zu beweisen, man zerstört nichts, man will nichts, man genießt. Mit der Zeit lernt man sogar, dass das Wasser jeden Tag andere Qualitäten und Nuancen aufweist, die die Atmosphäre der Welt widerspiegeln. Aus dem Wasser bin ich gekommen, irgendwann wird es sich über mir wieder schließen, und es wird wieder fließen wie von Anfang an. Meine Seele würde nicht singen, tanzen und tirliren ohne das Wasser.