

Vom Gefühl der Einsamkeit zum erfüllten Alleinsein

Gefühl der Einsamkeit und Alleinsein

Einsamkeit : Sich von der menschlichen Gemeinschaft ausgegrenzt fühlen

Durch die Begegnung mit Häftlingen im Einzelhafttrakt eines Gefängnisses begegnete ich der Einsamkeit als aufgezwungener Bedingung, nicht nur als innerem Zustand. Oft hat ein Häftling in Einzelhaft pro Tag nicht mehr als eine halbe Stunde Kontakt zu anderen Menschen. Dieser besteht aus der Begegnung mit den Aufsichtspersonen bei der Essensverteilung, beim begleiteten Gang zum engen Innenhof für den einsamen Hofgang, oder beim Besuch des Gesundheitsdienstes.

Je nach Grund für die Einzelhaft, deren Dauer, und natürlich dem inneren Gleichgewicht des Häftlings konnte ich viele unterschiedliche Reaktionen beobachten. Bei einigen verstärkt sich in der Einsamkeit die Erinnerung an ihr Scheitern, und manche verkraften es nur schwer, sich ununterbrochen mit den dunklen Seiten ihrer selbst auseinanderzusetzen. Andere projizieren unbewusst ihren inneren Unmut auf die Aufsichtspersonen, nähren in sich Groll und Gewalt, was oft zu zahlreichen Zwischenfällen und manchmal zu einer endlosen Flut von Strafverlängerungen wegen Gefährdung der Angestellten oder der Behörden führt. Wieder andere ziehen sich zurück, und ich erinnere mich an eine äusserst heikle Konsultation eines Spätnachmittags in einem Einzelhafttrakt:

Man ruft mich an und bittet mich, mir einen Häftling anzusehen, von welchem die Strafanstalt wissen möchte, ob Gefahr bestehe, wenn sie ihn weiterhin in der Zelle lasse. Ich verfüge über einige wenige Informationen: Der Mann ist seit 2 Wochen in Einzelhaft als Folge eines gewalttätigen Vorkommnisses mit einem Aufseher bei der Rückkehr vom Hofgang. Seit einigen Tagen spricht er immer weniger, und an jenem Nachmittag, an welchem wir angerufen werden, hat er sich im Innenhof, wo er sich allein befand, komplett ausgezogen und musste nackt in seine Zelle zurückgebracht werden.

Bei Vorfällen dieser Art und aufgrund der oft unvorhersehbaren Reaktionen in der Einzelhaft können wir nicht alleine in einem Büro mit den Gefangenen sprechen; wir sprechen mit ihnen, während wir selber in einem engen Gang vor den Gittern ihrer Zelle stehen und sie sich in derselben befinden.

An jenem Tag erblicke ich einen sehr grossen Mann, liegend, seine Füsse über das Bett hinausragend, die Decke bis übers Gesicht hochgezogen. Er hat ziemlich langes, braunes Haar, struppig, ein ausgemergeltes Gesicht und einen Stoppelbart. Weder schenkt er meiner Anwesenheit sichtbare Beachtung, noch antwortet er auf meine Begrüssung oder auf irgendeine der Fragen, welche ich ihm stelle.

Alles verhallte in einer Stille, die ich als eine Mischung aus Anspannung und Verzweiflung deutete. Besonders erinnere ich mich an die grosse Ratlosigkeit, die mich befiel, während ich in diesem engen Gang hin und her ging und nach einer Möglichkeit der Kontaktaufnahme suchte. Ich sprach laut mit ihm, sagte ihm, dass es wichtig sei, dass er über seine Gefühle und das Vorgefallene sprechen könne etc. Danach begann ich auch über andere Dinge zu sprechen, stellte keine Fragen, sondern erklärte ihm kurz was ich vorhatte, was der Grund meiner Anwesenheit an jenem Abend war.

Das Gefühl in einer Sackgasse zu stecken verstärkte sich immer mehr, denn die Zeit schritt voran, und ohne genauere Kenntnis seines Zustandes fiel es mir schwer ihn abends allein zu lassen. Ebenso unmöglich war das Anordnen einer Spitaleinweisung wegen Schweigens, ohne sonstigen medizinisch feststellbaren Umstand.

Und da, als ich in diesem engen Korridor ein weiteres Mal kehrt mache, erblicke ich in einer Ecke seiner Zelle ein Buch. Es ist das Buch eines mir bekannten Autors und gehört in die Kategorie "Weisheitsbücher". Beim Anblick dieses Buches entfährt mir ein Ausruf und ich drücke einerseits mein Erstaunen aus, aber auch meinen lebhaften Wunsch, mich mit ihm über das Buch zu unterhalten, weil ich diesen Schriftsteller und seine Gedanken über den Sinn des Lebens spannend finde.

Nun konnte ich zusehen, wie der Mann die Decke vom Gesicht wegzog, die Augen öffnete und mich zwar misstrauisch, aber auch fragend anblickte. Ich versicherte ihm, dass ich mir keinen Spass erlaube, dass ich in der Gefängnisabteilung, wo sich meine Bürozelle befinde, eine kleine Bibliothek-Ecke eingerichtet hätte, und dass ich wirklich sehr an seiner Meinung zu diesem Buch interessiert sei. Nicht ohne Erleichterung schaute ich zu, wie der Mann nun seine Decke wie einen Schurz um sich schlang, das Buch ergriff, sich auf den Boden kauerte und mich anblickte. Er blieb stumm, aber es entstand ein Blickkontakt, und ich fragte ihn, ob er mir wohl das Buch einen Moment leihen würde. Er schob es über den Boden, und ich begann laut eine zufällig aufgeschlagene Seite vorzulesen, wonach ich kurz deren Inhalt kommentierte. Er schien zunehmend interessiert, und indem ich darauf hinwies, dass es schon spät sei, machte ich ihm den Vorschlag, ihn am nächsten Tag unter anderen Voraussetzungen wiederzusehen. Mit gedämpfter Stimme und wenigen Worten gab er zu verstehen, dass er einverstanden sei. Ich wechselte danach noch einige Worte mit ihm, gab ihm einen Beratungstermin und sagte, dass ich eine Ausnahmewilligung beantragen würde, damit er aus der Isolierungszelle bis zu meinem Büro begleitet werde, und vor allem liess ich ihn mir versprechen, dass er wirklich einverstanden sei zum vereinbarten Termin zu erscheinen, und dass er mir sein Wort darauf geben solle. Ich weiss noch, wie ich den Zeitpunkt auf ein Stück Papier kritzelte, als ob ich einen schriftlichen Pakt mit ihm besiegeln müsste. Die anschliessenden Treffen mit ihm waren sehr ergiebig. Dieser junge Mann, der wegen eines Drogendelikts im Gefängnis sass, war hypersensibel, richtiggehend dünnhäutig. Er war in Einzelhaft versetzt worden, nachdem er sich unter Beleidigung des Aufsichtspersonals geweigert hatte, vom Hofgang zurückzukehren. Kurz nachdem er in Einzelhaft gesetzt worden war, hatte seine Partnerin und Mutter ihres gemeinsamen Sohnes in einem Brief ihre Beziehung beendet, und er hatte von da an keinen Besuch mehr. In unseren Gesprächen stellte sich klar heraus, dass der Verlust dieser Beziehung in ihm ein weit schmerzhafteres Gefühl der Einsamkeit ausgelöst hatte, als die Einzelhaft an sich. Dass diese Einsamkeit nicht mehr bloss dem Freiheitsentzug entsprach, sondern einer aus dem Fehlen dieser einen Beziehung entstandenen Einsamkeit, die ihn in das Gefühl stürzte, er sei gänzlich vergessen, niemand wisse mehr, dass es ihn gebe, er sei für niemanden mehr existent, ausser anhand seiner Häftlingsnummer. Und allmählich rutschte er vom Verlust dieser Verbindung in den Verlust der Verbindung zu sich selbst. Er beschrieb das immer schärfere Empfinden einer inneren Leere, des Rückzuges, und dass er immer weniger den Wunsch zu kommunizieren verspürte. Wochen später habe ich begriffen, dass ihn an jenem Tag unserer Begegnung während seines Hofgangs ein grosses Gefühl der Angst befallen habe, und dass er sich fühlte, als hätte sogar das Gefühl er selber zu sein ihn verlassen. Sich nackt auszuziehen wäre eine Art physische Begleithandlung dieses Im-Stich-Gelassen-Seins gewesen.

Ich hatte das Gefühl, dass dieser junge Mann eine der akutesten Einsamkeitserfahrungen des Lebens durchlebte, die auch ein Neugeborenes macht. Ein Säugling hat ein existentielles Bindungsbedürfnis. Er hat kein Zeitempfinden, kennt weder Dauer noch Relativität der Dinge. Deshalb stellt für ihn das Ausbleiben von Kontakt einen absoluten Wert dar: In jenem Moment, in dem der Kontakt fehlt, ist die Einsamkeit abgrundtief. Dies sind gewiss erste Einsamkeitserfahrungen. Und dieser Häftling beschrieb sehr gut, wie er das Zeitgefühl verloren hatte, das Gefühl für die seit Beginn seiner Einzelhaft vergangene Zeit, oder dass überhaupt eine Aussenwelt existierte.

In den Wochen, welche dem Ende seines Schweigens nach unserem ersten Gespräch folgten, berichteten mir die Aufsichtspersonen von seinem seltsamen Verhalten in der Zelle: Er bleibe stundenlang in Kauerstellung. Im Gespräch vertraute er mir an, dass ihn dies beruhige, dass er das Bedürfnis habe, dem Erdboden nahe zu sein. Der Mann war ein Leser mit einem scharfen Verstand, und vor allem dank der Ausleihe mehrerer Bücher und dem, was er darin entdecken konnte, erlebte er nach und nach eine Einsamkeit ohne Not mit einer Zeit der Trauer um die Beziehung zu seiner Partnerin, und dann eine zursichtlichere Haltung in der Gegenwart auf der Suche nach einem anderen Sinn für sein Leben.

Seine Rückkehr in die normale Haft einige Wochen später war nicht einfach, denn trotz seiner Erleichterung die anderen Häftlinge wiederzusehen, stellte er fest, dass er des leeren und sinnlosen Geschwätzes schnell überdrüssig wurde, und dass es noch zur von ihm bereits als extrem laut empfundenen Atmosphäre des ständigen Geschreis der Mitgefangenen beitrug, das ihn drei Monate zuvor überhaupt nicht gestört hatte. Ihm wurde bewusst, dass die psychischen Erfahrungen, die er in den Drogen suchte, mit der Suche nach Überwindung und Tiefe in ihm selbst verbunden waren.

Als er nun in die normale Haft zurückkehrte, beschrieb er eine ganz andere Art der Einsamkeit, indem er diese nun als innere Zuflucht in einem Umfeld von manchmal aufdringlicher Beengtheit empfand.

Nach und nach entdeckte er in sich selbst einen Raum der Innerlichkeit und eine neue Fähigkeit zur Einsicht und Selbstbeobachtung. Dieser neue Raum entstand seiner Meinung nach durch die allmählichen Einsichten, die er dank der vorgeschlagenen oder "verschriebenen" Bücher und der zahlreichen dadurch ausgelösten Gespräche gewann.

Das Zurückgreifen auf die Bibliothherapie war für meine Behandlungen im Gefängnis sehr wertvoll. Zwar ist Lesen eine einsame Beschäftigung, jedoch mildert die Auseinandersetzung mit dem Text das Gefühl des Alleinseins und verleiht den durchlebten Gefühlen eine allgemeine Dimension. Eine Geschichte bietet die Möglichkeit, sich mit bestimmten Personen zu identifizieren oder andere Denkweisen auszuprobieren. Diese Wahlmöglichkeit erlaubt einen Freiraum und das Wiedererlangen von etwas Unabhängigkeit in dieser sehr einschränkenden Umgebung, ja sogar die Fähigkeit ihr innerlich zu entfliehen. Die Zeit des Lesens ermöglicht auch Distanzierung und eine regelmäßige Neuausrichtung der Aufmerksamkeit, und damit ein Herauskommen aus den Furchen des geistigen Grübelns. Das Ausleihen von und der Austausch über Bücher verringert das Ungleichgewicht in der therapeutischen Beziehung und ist eine sehr wichtige Stütze für diejenigen, die sich nicht direkt über ihre Gefühle aussprechen können. Ich fand den Erfolg so gewaltig, dass ich zuerst im Gefängnis und dann mit Folterpatienten spezielle Gruppenarrangements mit Lesungen von kurzen Texten zur Selbsterkenntnis anbot.

Auch bei anderen ärztlichen Begegnungen habe ich viel gelernt über Einsamkeit und Alleinsein, diesmal jedoch inmitten der Gesellschaft.

Ich spreche hier von denjenigen, die sich extrem isoliert und von der sozialen Gruppe abgelehnt fühlen, obwohl durchaus in deren Blickfeld: die totalen Außenseiter unserer Gesellschaft, die Obdachlosen und diejenigen, die von einer schweren psychischen Störung betroffen sind oder durch sie gar stigmatisiert werden, und die wir als "Prekariat" bezeichnen.

Eine extreme Art der Einsamkeit : Selbstausschluss aus der menschlichen Gemeinschaft

Das Wort Prekarität verweist schon aufgrund seiner Etymologie direkt auf Andersartigkeit: Das lateinische Wort "precari" bedeutet 'den anderen bitten um zu bekommen'. Es gibt wohl nichts Schmerzhafteres, als sich komplett von der menschlichen Gemeinschaft ausgeschlossen zu fühlen. In dem Leiden desjenigen, der in die Ausgrenzung abrutscht, gibt es eine Abstufung, auf welche ich hier nicht genauer eingehen werde, und die auftritt, wenn jemand nach und nach die sozialen Inhalte wie Stelle, Wohnung, Beziehungen und Gesundheit verliert. Wenn aber die soziale Ausgrenzung andauert oder grössere Ausmasse annimmt, tritt ein vom Psychiater Jean Furtos beschriebenes Phänomen auf: Jenes des Selbstausschlusses. Diese sprachliche Neubildung weist auf eine gleichzeitig psychologisch und soziologisch begründete Doppelbedeutung hin. Tatsächlich schliesst sich hierbei die Person, welche von ihrer Umgebung und der Gesellschaft eine klare Ausgrenzung erfährt, gleichzeitig selber von der Situation aus, bis hin zum Verschwinden ihrer selbst auf verschiedenen Ebenen. Indem die Person von der Fähigkeit, sich selbst auszuschliessen Gebrauch macht, versucht sie dem Schmerz auszuweichen und die Ausgrenzung umzuwandeln, indem sie sie aktiv verschlimmert, anstatt sie zu erdulden.

In solchen Situationen beobachten wir sehr ausgeprägte Anzeichen für das Verschwinden der Person selbst, für ein "Nicht-mehr-Bewohnen" ihrer selbst z.B. mit Gleichgültigkeit gegenüber dem eigenen Verfall, oder körperlicher Unempfindlichkeit, obwohl große Gesundheitsprobleme bestehen. Solche Situationen können sehr dauerhaft sein und für ihre Umkehrung genauso viele Jahre beanspruchen, wie für ihr Entstehen vergangen sind. Sie lösen bei Beteiligten, Passanten, Begleitern, Sozialarbeitern und Pflegekräften oft großes Unbehagen aus, welches schädliche und iatrogene Gegenhaltungen auslösen kann. Wie oft habe ich erlebt, dass prekäre, alkoholisierte Patienten von Notaufnahmen oder Krankenhausabteilungen abgewiesen oder nicht untersucht wurden, weil die Pflegekräfte sie für unrettbar und ohne jeden Willen zur Besserung hielten und die zentrale Störung dieses Syndroms mit einer angeblichen Unlust der Person verwechselten. Die Tendenz zur Selbstausgrenzung findet sich auf viel heimtückischere Weise auch bei Menschen mit schweren psychischen Störungen, bei bestimmten, vor allem älteren Menschen, die seit Jahren isoliert leben, bei manchen Menschen, die zurückgezogen in ihren Wohnungen leben, oder bei Personen, die in einem politischen oder gewalttätigen Kontext Opfer von Verfolgung oder lang andauernder Folter geworden sind.

Was all diese Menschen phänomenologisch verbindet, ist das ganz bestimmte Gefühl, nicht mehr Teil der Menschheit zu sein und sich darum lieber aus ihr zurückzuziehen, ohne jedoch Selbstmord zu begehen.

Diese Menschen sind häufig nicht nur einsam, sondern auch von ihrer Gemeinschaft oder sozialen Gruppe isoliert, wenn es sich z. B. um Menschen ohne eigenen Wohnsitz oder um Migranten handelt.

Es handelt sich um ein regelrechtes Verschwinden der Person aus dem sozialen Geschehen. Mehr als bei jedem anderen Patienten erfordern diese gleichzeitig isolierten und einsamen Menschen eine ganz besondere Sorgfalt in der Beziehung: Vertrauen, viel Geduld, und – seitens des medizinischen Personals resp. der Betreuer – die Fähigkeit, sehr lange das Ausbleiben jeglichen Zeichens von Beziehung auszuhalten, ja sogar sehr oft Versuche, eine möglicherweise aufgebaute Verbindung ständig zu zerstören. Es ist, als ob diese schmerzhafte Einsamkeit inmitten der Menschenmenge, dieser starke Schmerz nicht mehr zu denjenigen zu gehören, welche einander gegenseitig etwas zu geben haben, oder schlicht keinen Platz mehr zu haben in der Gruppe, betäubt werden müssten, weil sie unerträglich sind. Stattdessen eine Leere, in welcher man weder den Körper noch den seelischen Schmerz fühlt, die einen aber vom anderen und von der Welt abschneidet. Ich habe in der Begegnung mit diesen Personen oft selbst dieses fast körperliche Gefühl der Leere, der inneren Ödnis und der fehlenden Fähigkeit zu denken verspürt, und ich konnte ermessen, wie wichtig es ist mit diesen Gefühlen nicht allein zu bleiben. Ich merk-

te, dass es wesentlich ist sie abzulegen, sie jemandem vom Team anzuvertrauen, nicht nur zum Zweck der Intervention, sondern wie um einen "fühlenden Körper" der Beziehung wiederherzustellen, mit möglichst vielen Sinneseindrücken dessen, was ich von der Person und ihrem Umfeld gesehen, gehört und gespürt hatte. Ausserdem stellte ich fest, dass es besser war, wenn ich mich vor der Begegnung mit diesen totalen Aussenseitern ganz gezielt durch Übungen der Verwurzelung, der Präsenz und der inneren Verbundenheit vorbereitete. Ich hatte ein Gefühl, als müsse ich während der Begegnung praktisch für zwei einen Raum schaffen und halten, nicht nur psychisch, sondern fast physisch. Oft können diese scheinbar gleichgültigen, ja sogar feindselig wirkenden Personen erst viel später ausdrücken, wie wichtig das Aufrechterhalten dieser Verbindung für sie war, und sie berichten sogar Einzelheiten über die ihnen entgegengebrachte Aufmerksamkeit, welche wir selber völlig vergessen haben.

Ich werde nun auf die genau umgekehrte Situation eingehen: Die Konfrontation mit dem Alleinsein – und sei es nur kurz – von sozial vollständig integrierten Personen.

Alleinsein in der Vorstellung, oder Erkunden des Alleinseins ?

Seit etwa zehn Jahren leite ich Gruppenschulungen für Fachkräfte, die mit Stressproblemen zu kämpfen haben. Es sind Berufsleute aus verschiedenen Bereichen, jedoch mit einem überwiegenden Anteil von Pflegekräften oder Krankenhauspersonal. Die Ansätze, die in dieser Weiterbildung angewendet werden, sind jene der emotionalen Intelligenz, der bewussten Kommunikation, sowie Übungen der natürlichen Meditation oder der Achtsamkeit, bei welchen es darum geht, aufmerksam zu werden für das, was man im gegenwärtigen Moment erlebt.

In diesen Kursen, deren erster Teil drei Tage dauert, schlage ich den Kursteilnehmern am zweiten Tag vor, als Gruppe eine etwa vierstündige Erfahrung des Schweigens und Alleinseins zu machen, wobei sie gebeten werden, nicht zu lesen, nicht auf ihr Handy zu schauen und einfach nur bei sich selbst zu sein.

In diesen vier Stunden gibt es geführte Übungen (bewusstes Bewegen, bewusstes Gehen), sowie im gleichen Raum ein gemeinsames Essen im Schweigen, zu welchem jeder gebeten ist ein einfaches Gericht beizutragen. Während dieser zweistündigen Mittagspause steht es ihnen auch frei den Raum zu verlassen, spazieren zu gehen usw.

Ungefähr ein Drittel der Teilnehmer zeigt vor diesem Experiment eine gewisse Besorgnis oder gar Angst.

Am Ende des Tages dann ist jeder, der möchte eingeladen zu sagen, wie er diese Zeit der Stille erlebt hat.

Jedes Mal war es für einen Grossteil der Teilnehmenden eine Gelegenheit ganz wichtige Dinge zu entdecken.

Viele entdecken neu und mit allen Sinnen, dass sie sich einfach "lebendig" fühlen, und sie berichten, dass sie dies seit ihrer Kindheit nicht mehr so stark empfunden, oder es in ihrem Leben noch gar nie gefühlt haben. Für andere ist es richtiggehend revolutionär, sich Zeit zu nehmen nur um sich um sich selbst zu kümmern, und viele junge Mütter, die oft praktisch zwei Tage in einem unterbringen, fangen an zu weinen und erzählen der Gruppe, wie wichtig es für sie sei wieder Raum für sich selber zu haben. Manche Personen erleben die ersten zwei Stunden als sehr schmerzlich, mit einer starken Frustration, weil sie nicht sprechen können, oder mit dem Aufkommen von Traurigkeit oder grosser innerer Unruhe, beruhigen sich dann aber und entdecken, dass diese Phänomene in ihrem Innern ihren Platz finden und sich (mit der Zeit) umwandeln.

Jedes Mal aber ist diese kurze Erfahrung der Stille unweigerlich für alle eine Offenbarung, sogar für diejenigen, die allein leben und meinen, sie seien das Alleinsein gewohnt oder würden es geniessen.

Alleinsein existiert für viele Menschen nur in Form von Vorstellungen oder Fantasien. Und die Angst davor existiert oft nur aufgrund des völligen Fehlens einer Erfahrung mit der Realität des Alleinseins als Erwachsener.

Es ist interessant sich folgende Frage zu stellen: Wie viele von uns lassen sich darauf ein, ab und zu oder auch regelmässig Stille zu erleben, und sei es bloss für einige Stunden, ohne der Versuchung nachzugeben, die Nachrichten aus der Welt zu verfolgen, oder nach dem Handy zu greifen um zu sehen, ob vielleicht jemand an uns denkt oder ob wir für jemanden unentbehrlich sind?

Heutzutage entsteht bei vielen jungen Leuten praktisch Panik, wenn Lärm und Stress wegfallen; und so sind sie in einem Teufelskreis gefangen – wie unter Drogen – wo das Fehlen von Stress zu einem zusätzlichen Stress wird, dem man zu entfliehen versucht, indem man noch mehr im Stress eintaucht. Es ist im Grunde genommen dasselbe wie die Adrenalinsucht. Wenn wir uns auf der Strasse, im Zug, oder in der Metro umschaun, sehen wir sehr viele Personen, die zwanghaft ihr Handy in der Hand halten, Nachrichten senden, sich mit Bildern, Klängen, Informationen usw. vollsaugen. Darin zeigt sich die Macht des Bedürfnisses nach Verbundenheit; aber ist es wirklich diese Art Verbundenheit, die man sucht? Bestimmt nicht, diese unechte Verbundenheit ist unendlich, sie kann nie befriedigt werden. Im Gegenteil, sie macht abhängig, und wir wissen, dass das lukrativste Geschäft jenes mit unserer Aufmerksamkeit ist; jede davon gewonnene Sekunde wird teuer vermarktet. Die Angst vor der Leere bleibt und ist in diesem Zwang, die Zeit auszufüllen, deutlich sichtbar.

Laufen wir in dieser Welt nicht die meiste Zeit vor uns selber weg? Die Freuden des Konsums, die Identifikation mit der Arbeit und unseren Wünschen, das Streben nach sozialer Anerkennung, ja sogar Handlungen, die von außen betrachtet auf den ersten Blick großzügig und edel erscheinen, sind oft nur Vorwände, um die Auseinandersetzung mit sich selbst zu vermeiden.

Das Ego wird durch die zwischenmenschlichen Beziehungen pausenlos bestärkt. Der Hauptgrund für die Existenz des Egos besteht darin, zu beweisen, dass man gegenüber anderen existiert, oder zu beweisen, dass man anderen überlegen ist. Ist man für einige Stunden allein in der Natur, fällt dieses Spiel der Illusionen ganz von allein weg. Das Ego löst sich in seine Bestandteile auf und die Elemente, die es charakterisieren, setzen sich am Boden ab, wie der Schlamm auf dem Grund des Teichs, nachdem man aufgehört hat, ihn aufzurühren.

In solchen Momenten wird deutlich, dass der Schmerz und die Unruhe, die wir empfinden, ausschließlich vom Verstand herrühren, und diese Erkenntnis ist von wesentlicher Bedeutung. Es entwickelt sich dann ein feines Gespür für die Absurdität dieses inneren Karussells, das die Freude am Sein verdeckt, die doch da ist, unterschwellig und immer präsent.

Im Grunde genommen sind wir allein. Die Tatsache, dass wir uns in Gesellschaft befinden, nimmt uns dieses Alleinsein nicht ab, sondern ermöglicht uns es zu vergessen, uns von ihm abzulenken. Es ist selten, dass wir die Konfrontation mit dem Alleinsein mögen. Wir versuchen, ihr zu entfliehen, uns von ihr abzuwenden. Es ist ein bisschen wie mit der Stille, die wir lieber mit einem Wort oder einem beruhigenden Klang beleben. Alleinsein bringt einen zu sich selbst zurück.

Das Alleinsein annehmen

Die Entscheidung, das Gefühl des Alleinseins zu akzeptieren und es anzunehmen, ermöglicht uns herauszufinden, wo unsere Ressourcen, Grenzen und Begrenzungen liegen. Es geht darum, uns selber mit Würde zu begegnen.

Es ist wesentlich, ein bewusst gewähltes Nicht-Akzeptieren des Alleinseins zu beobachten. Zu beobachten, wie wir ständig versuchen es aufzuschieben, oder zu ändern was geschieht. Wenn wir allein sind, spüren wir als Reaktion eine Anspannung in unserem Bauch, unserer Kehle oder unserer Brust, und sofort versuchen wir, einen Freund anzurufen, ein Buch zu lesen, das Radio oder den Fernseher einzuschalten, kurz, etwas zu "tun" oder zu fliehen. Wir tun alles, anstatt den Moment so anzunehmen, wie er ist.

Wenn wir unmittelbar mit Einsamkeit konfrontiert werden, können wir sehen wie wir uns anstrengen um sie auszufüllen, können wir unsere Flucht weg von dieser Sinneserfahrung miterleben. Es ist wesentlich sich dessen bewusst zu werden, und das können wir nur in Momenten vollständigen Alleinseins. Tatsächlich bringt Alleinsein unsere Bezugspunkte aus dem Gleichgewicht, und anstatt das Unbekannte aufzunehmen und ihm nach und nach einen Platz in uns einzuräumen, versuchen wir nach etwas zu greifen, aus Angst, diese uns verändernde Unsicherheit voll und ganz zu erleben. Hinter der Angst vor dem Alleinsein verbergen sich andere Ängste, insbesondere die Angst zu akzeptieren, dass unsere Existenz auch in Verkettungen besteht, die wir nicht vorhersehen können.

Aber schauen wir uns einmal genauer an, weshalb es dem Menschen so schwerfällt, sich dieser wesentlichen Tiefe seiner selbst wirklich zu nähern.

Bei einem Gefühl von Einsamkeit, Alleinsein, Trennung oder Leere treten düstere Emotionen auf, die oft von Traurigkeit und negativen Gedanken geprägt sind. Wenn wir nun also das Wesen dieser Erfahrung genau betrachten, sollten wir uns fragen, weshalb wir von diesen Gedanken erfasst werden? Und warum wir von diesem Unbehagen erfasst werden, dem wir sofort zu entfliehen versuchen?

Vielleicht ganz einfach deshalb, weil es dem Ego-Selbst, welches unsere scheinbare Identität ausmacht, nicht gelingt sich an dieser Verwirrung und diesem Schmerz festzuhalten. Der Verstand versucht stets sich an etwas festzuhalten, doch hier, angesichts von Leere kann er das nicht. In diesem ganz besonderen Moment ist es wesentlich, in sich hineinzuschauen um dieses Gefühl der Leere, des Mangels, und vor allem des Alleinseins zu erkennen. Vom Verstand wird es als negative Erfahrung interpretiert werden. Dabei handelt es sich um einen entscheidenden Moment, in welchem wir möglicherweise auf der Schwelle zu einer Veränderung anlangen können. Und hierzu ist es wesentlich offen zu bleiben für diese Momente des Schmerzes, die uns dem Unausgefülltsein und der Leere näherbringen. Das Erkennen dessen, was geschieht, und die Bereitschaft zum Innehalten in diesen Momenten ermöglicht zu beobachten, wie der Verstand pausenlos zwischen Innerem und Äusserem hin- und herpendelt um Lösungen zu suchen, die er nicht finden wird.

Erfülltes Alleinsein

Diesem Vorgang zu vertrauen ist sehr wichtig. Indem wir ihn akzeptieren, wird das Gefühl allein zu sein zum Freund, anstatt zu etwas, dem es zu entfliehen gilt. In diesen Momenten ist es wesentlich, dass wir uns selber mit Wohlwollen begegnen und das, was wir als Hilflosigkeit interpretieren, annehmen. Das Gefühl der Leere kann nur dann zu einer Quelle der Stärke und manchmal gar der Fülle werden, wenn wir uns nicht dem Äusseren zuwenden, sondern uns wirklich weiter nach innen richten. Es geht in Wirklichkeit darum, eine innere Wohnung zu entdecken.

In sich selber wohnen lernen läuft darauf hinaus, in seinem Alleinsein "Wohnung zu nehmen".

Wer das versteht, erkennt allmählich, dass es sich um einen wahren Schatz handelt. Es gibt ein sehr feines Gefühl von Heimat in unserem Inneren, das immer da war und immer da sein wird. Diese grundlegende Geborgenheit findet sich nur in unserem Innern. Und wenn wir sie ausserhalb suchen, verlieren wir uns selbst und gleichzeitig unsere Energie, weil wir den Verstand nicht davon abhalten können, es weiter zu versuchen. Tief in unserem Inneren befindet sich eine wahre Quelle, und wenn wir uns vertrauensvoll auf diese Innerlichkeit stützen, können wir in diesem Raum auftanken. Wir können einen grossen Teil unseres Lebens mit der Suche nach diesem Zuhause verbringen, das doch schon immer in uns vorhanden war. Nur müssen wir lernen ihm Aufmerksamkeit zu schenken.

Auch die heutige Gesellschaft neigt unter dem Vorwand einer Hypervernetzung dazu, uns das Bewusstsein für eine viel wesentlichere Präsenz völlig verlieren zu lassen. Die Rückkehr zum Körper und zum Atem ist beim Zurückfinden zu einer inneren Wohnung ein sehr wichtiger Schritt.

In Momenten des Alleinseins können wir zuhören wie die Milliarden von Zellen in unserem Körper miteinander in Verbindung stehen. Indem wir uns bewusst machen, wie sie Informationen austauschen, können wir ein feineres Gespür und ein Verständnis für die Unendlichkeit und das Leben entdecken. Wir sind im Grunde genommen keinen Moment allein, und das verbindet uns natürlich mit etwas viel Grösserem als wir es sind.

Und diese ersten Schritte im Alleinsein sind bloss der Anfang eines Weges, auf welchem man viele Früchte ernten kann, die wir hier nicht nennen wollen, da sie sehr gut beschrieben wurden von Mönchen, Mystikern oder Abenteurern, die das Alleinsein zu einem unentbehrlichen Schatz gemacht haben.

Alleinsein ist eine unabdingbare Voraussetzung für das Erwachen einer transzendenten Dimension, die sich allem Unwesentlichen und der Beeinflussung durch unser Ego entzieht. Der unzerstörbare Kern des Seins wird in allen religiösen und spirituellen Traditionen mit dem Geist in Verbindung gebracht.

Es ist ganz klar im Inneren, im Geheimnis des Alleinseins und in der tiefsten Stille unserer selbst, dass wir uns auf diesen Weg hin zum Geist machen können.

Schlussfolgerung

Es folgt daraus, dass unser Annehmen des Alleinseins ein Zeichen von Reife ist und eine Lebensnotwendigkeit für alle, die sich selbst wirklich kennenlernen wollen. Dies meint auf gar keinen Fall, dass man sich zurückziehen soll, ganz im Gegenteil. Das Alleinsein anzunehmen bedeutet nicht, vor Beziehungen zu fliehen, aber es bedeutet auch nicht, sich für andere aufzugeben. Sich regelmässig Momente des Alleinseins nehmen, seien es einige Stunden, einige Tage oder Jahre, schenkt uns innere Freiheit sowie die Entdeckung wesentlicher Ressourcen und Fähigkeiten für unsere innere Reifung. Uns in unseren Beziehungen freier machen und von hinderlichen Überzeugungen befreien, ermöglicht uns, die unvermeidlichen Prüfungen des Lebens offener anzunehmen. Es ist eine Art und Weise uns selbst treu zu bleiben und gleichzeitig mit anderen verbunden zu sein, indem wir die Einzigartigkeit jedes Einzelnen gegenseitig respektieren, und auch das Alleinsein jedes Einzelnen, welches vielleicht der Kitt einer Brüderschaft ist. Und schließlich ist es natürlich auch eine Möglichkeit, sich dem Geist als tiefster Dimension unseres Seins zu öffnen.

Marie-Claude VINCENT
Psychiaterin
F – Dijon

Bibliografie

- CASTELAIN-FORET Monique *Précieuse solitude* 2019 / 144 p / éd. Eyrolles
- FURTOS Jean *La précarité et ses effets sur la santé mentale* Le carnet psy 2011/7 n°156 p. 29 à 34
- KELEN Jacqueline *L'esprit de solitude* 2001 / 247p / éd. la renaissance du livre
- REMAUD Olivier *Solitude volontaire* 2017 / 219 p / éd. Albin Michel