



## Alleine oder einsam?

Alles hat im Leben seine Zeit!

Wer kennt dieses Gefühl von innerer Leere, Welt-schmerz, Verlassenheit, Traurigkeit, Distanz, dieses peinigende Gefühl von Einsamkeit nicht?

Die einen spüren es als Druck in der Magengegend, andere als Beklemmung im Hals, manche bekommen müde, kraftlose Beine und anderen wird es elend, schlecht und schwindlig.

Diese innere, einsame Not gleicht der Panik eines kleinen Kindes, das verlassen wurde. Entsetzen und Todesangst ergreift das ganze Wesen.

Ein Kind kann alleine nicht überleben, es braucht einen Menschen, der es nährt, wärmt, hebt. Reste von dieser tiefen, existentiellen Angst und Traurigkeit kommen zurück, wenn wir in späteren Jahren Alleinsein, Verlassenheit, Einsamkeit erleben.

Ein Einsamer fühlt sich hilflos, kraftlos und mutlos, von Gott und den Menschen verlassen. Ein Einsamer wartet auf Hilfe.

Sogar der Jesus von Nazareth hat so eine Einsamkeit erlebt. Von den Menschen verlassen, von Freunden verraten hing er am Kreuz, mit dem Gefühl, auch von seinem Gott verlassen zu sein. "Mein Gott, warum hast Du mich verlassen?" Verlassen, hängengelassen, endgültig bis zum Sterben.

Dieses Gefühl, nichts mehr tun zu können, nichts mehr ändern zu können, gelähmt zu sein, keine Zukunft mehr zu haben, in einem Loch von Hoffnungslosigkeit und Ausweglosigkeit zu versinken, dieses würgende Gefühl begleitet die Stimmung von tiefer Einsamkeit.

Wie der rettende Erwachsene bei einem verlassenen Baby, so wünscht sich der Einsame Hilfe von aussen - Lebensrettung von einer Mutter.

Der Einsame sieht nicht mehr die Wege, die herausführen aus seinem Loch, er vertraut nicht mehr seinen Fähigkeiten, er glaubt nicht mehr an seine Möglichkeiten. Es ist ihm, als stecke er in einem Käfig.

Jede Dynamik ist auf der Strecke geblieben. Sein Leben ist Verengung! Einsamkeit ist etwas anderes als Alleinesein. Einsam fühlt sich der, der alleine ist, aber nicht alleine sein will.

Zeiten von Alleinsein gehören zu jedem Leben.

Ich kann mit Menschen zusammen sein, mit einem Partner zusammenleben und mich trotzdem zutiefst einsam fühlen, auch das ist möglich.

Ich kann aber auch alleine sein und mich alles andere als einsam spüren.

Denken wir an einen Einsiedler, einen Menschen, der das Alleinsein suchte. Fühlt er sich unwohl dabei? Fühlt er sich einsam?

Der von seinem Beruf erfüllte Mensch, der am Abend seine "Höhle" aufsucht, wo kein anderer ist, wo er es sich gut gehen lassen kann. Einer, der dann machen kann, was er will, der sich selber verwöhnen kann, der auf keinen anderen aufpassen muss, der bei sich selber sein kann. Fühlt dieser Mensch sich wohl einsam?

Die alte Frau, die es genießt, für sich alleine zu sein, die ihre Familie, die Arbeit und die Sorgen aus dem Haus hat, die jetzt Besinnlichkeit erleben kann und an sich selber denken darf. Muss sie sich einsam fühlen?

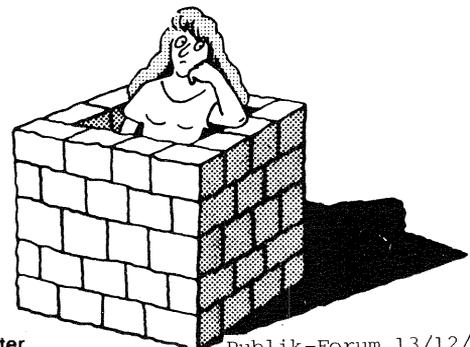
Aber da gibt es auch die anderen Personen, die enttäuscht zu Hause sitzen und jammern, weil keiner kommt, weil der oder jener sie nicht besucht, weil keiner an sie denkt, weil sie vergessen sind, oder sich doch so fühlen.

Wer nicht auch selber etwas geben will, der wird kaum etwas bekommen. Wer nicht Zeit, Aufmerksamkeit, Worte, Zuneigung und Liebe geben will, wird diese auch nicht bekommen.

Wer nur Vorwürfe macht, sich beklagt, nörgelt, schimpft, stöhnt und jammert, wer verlangt und fordert, anstatt zu geben, wer Menschen so begegnet, wie sollte er Zuneigung ernten! Womit sollte einer ermuntert werden, die Nähe eines solchen Menschen zu suchen?

Wie man in den Wald ruft, so schallt es zurück!

Dann ist der entscheidende Punkt, wie lebe und erlebe ich das Alleinsein. Wird es mir zum Wegrutschen in die Tiefe von Einsamkeit, oder nehme ich diese Situation als eine Zeit in meinem Leben an.



Zeichnung: Pitter

## DOSSIER

Das Alleinsein annehmen, heisst sicher auch, sich geborgen fühlen, auch alleine. Geborgenheit im Leben kann mir der Glaube vermitteln.

Im Glauben kann ich Geborgenheit erleben. Auch wenn ich alleine lebe, kann ich Wärme, Schutz und Trost im Vertrauen auf meinen Gott bekommen.

Und wenn ich ein Teil der Erde bin, wie uns der Häuptling Seattle sagte, wenn ich mit allen Geschöpfen und der Schöpfung verbunden bin, dann wer-

de ich nicht einsam sein. Auch die Schöpfung kann mir Geborgenheit vermitteln.

Ob ich mich wohlfühlen will in dieser Welt, in meinem Leben, hat sicher weitgehend mit mir selber zu tun.

Je mehr Möglichkeiten mir zur Selbstgestaltung meines Lebens gegeben sind, umso mehr trage ich selber die Verantwortung für mein Wohlergehen, auch wenn ich alleine bin. karin jahr