

Artikel

Erika
Schuchardt
Einsamsein –
Schlüssel zum
Leben in allen
Lebensphasen
Gemeinsam leben
heißt: gelernt haben,
allein zu sein!

Die Autorin geht dem eigenartigen Phänomen nach, daß den meisten Menschen auf die Frage nach ihren Einsamkeitserfahrungen zunächst eher belastende Situationen einfallen, obwohl bei genauerem Nachdenken sich jede(r) auch an viele positive Erfahrungen erinnert. Dabei bleibt Einsamkeit immer auf Gemeinsamkeit bezogen. Negative Einsamkeitserfahrungen müssen wie alle existentiellen Krisen in einem mühsamen Lernprozeß bewältigt werden, bei dem es entscheidend auf die Nähe liebender Menschen ankommt. red

Negative
Assoziationen

Haben Sie das auch schon einmal gefragt – sich selbst und andere: „Einsamkeit, was bedeutet das für mich?“ Oder noch persönlicher gefragt: „Einsamsein, was erfahre ich dabei?“

Seit ich aufgefordert worden bin, darüber zu schreiben, habe ich diese Frage vielen Menschen und Gruppen gestellt; immer war es das gleiche: Zunächst fast atemloses Verstummen, dann anhaltendes Betroffensein, schließlich scheinbar endloses Schweigen. Ich hatte offenbar ein Tabu berührt. Fand die Sprachlosigkeit dann endlich Worte, folgte fast allzu rasch eine Kette negativer Assoziationen belastender Situationen wie zum Beispiel:

„Alter, Behinderung, Krankheit, Isolierung, Angst, Dunkelheit, Leere, Abgrund, Ende, Tod . . .“

Manchmal auch differenzierter:

„Keine Stimme mehr haben, ungehört bleiben, ohne Antwort bleiben, unverstanden sein, ausgeschlossen werden, mit allem – Lasten, Verantwortung, Leitung – ganz allein gelassen, ja, verlassen zu sein . . .“

Positive Erfahrungen

Seltener und eher zögernd buchstabiert – wie aus den Tiefen der Seele geboren –, artikulierten sich positiv hilfreiche Erfahrungen mit Einsamsein wie zum Beispiel:

„Ruhe, Besinnung, schöpferische Pause –; endlich allein, ich kann nur zusammen sein, wenn ich auch allein sein darf . . .“

Oder differenzierter:

„Einsamsein bedeutet für mich:

- offen zu sein für Stimmen, die ich sonst nicht höre – aus der Welt Gottes, aus der Natur . . .,
- Gedanken denken, die ich sonst nicht zulassen kann . . .,
- Gefühlen Raum geben,
weinen dürfen, ohne daß es andere belastet,
Wut loslassen, ohne daß es beleidigt . . .

Ja, Einsamsein ist darum für mich ein Stück Freiheit!“

So weit spannt sich der Bogen unserer Erfahrungen mit dem, was wir als Einsamsein erleben – fast vergleichbar dem Regenbogen, jener Brücke Gottes zu uns Menschen, zum eigentlichen Leben.

Mühsame Erinnerung

Erstaunlich die Entdeckung: wir alle haben schon irgendwann einmal Einsamsein als beglückende Erfahrung erlebt; aber seltsamerweise erinnern wir uns daran nur mühsam, fast wie von weit her, als käme es aus einer versunkenen oder gar schon verloren geglaubten Welt. – Schopenhauer spricht von „*Einsamkeit als einer Quelle des Glückes und der Gemütsruhe*“; Einstein sagt von sich, er lebe in jener „*Einsamkeit, die in der Jugend peinvoll, aber in den Jahren der Reife köstlich sei*“.

Aber erinnern wir uns doch noch einmal selbst: Auch in der Kindheit und Jugend war Einsamsein für mich ein „köstlich“ Ding! Allzu deutlich steht mir die Weisheit meiner Mutter vor Augen: Mit ungeteilter Aufmerksamkeit und unendlicher Güte, Phantasie und Humor galt ihre tägliche Sorge dem Versuch, auf beengtstem Raum (Nachkriegszeit) jedem Glied in der Familie – Kindern, Eltern, Gästen – eine Insel zum Einsamseinkönnen zu verschaffen und sie auch – entgegen allen Alltagsforderungen – zu verteidigen wie zu gewähren. Daß sie selbst dabei zu kurz kam, war mir damals keineswegs bewußt; ich genoß kindlich unbeschwert das Entrücktsein, die Glückseligkeit in meiner ureigenen Welt, zuerst mit meinen Puppen, dann mit meinen Büchern, Tagebüchern und mit meiner Geige . . .

Mehr oder weniger erinnern wir uns alle an die Kindheit, die einsamen Spiele und Träume unter der Bettdecke, im Zelt oder in der Höhle, aber auch auf dem Hochsitz in den Wipfeln der Bäume, wo sich unsere Phantasien frei entfalten konnten. Oder wie wir Einsamkeit suchten als junge Menschen, um unseren Gefühlen und Fragen Raum zu lassen, Tagebuchaufzeichnungen auf dem Dachboden verschlossen zu halten, Gedichte zu schreiben, die man niemandem zeigte, Luftschlösser zu bauen, Tagträumen zu leben u. a. Zum Beispiel mitten in einer Kinderschar auf einer Truhe zu sitzen und eine Weltreise zu erleben; die Truhe war zu einem Fahrzeug – vergleichbar Nils Holgerssons' Schwänen – geworden, das durch die ganze Welt und in die Zukunft trägt. Oder wir betrachten den satten, zufriedenen, seligen Säugling, der still vergnügt – begleitet vom Jauchzen der eigenen Laute – mit sich selber spielt. Sie, liebe Leser, finden selbst Beispiele, wenn Sie zulassen, in Ihre Kindheit zurückzureisen, oder wenn Sie Kindern zusehen.

Aber auch in Kindheit und Jugend gibt es die schmerzlichen „peinvollen“ Erfahrungen im Einsamsein: Wir den-

In jeder Lebensphase
beglückende
und schmerzvolle
Erfahrungen

ken an das Gefühl von Verlassensein, die Angst, wenn die Eltern fortgehen, das Heimweh, wenn ein Elternteil oder Geschwister fortbleiben, oder bei jungen Leuten das Gefühl des Unverständenseins bei der Ablösung vom Elternhaus auf der Suche nach einer neuen Gemeinschaft.

Versuche ich, die Ergebnisse meiner Gespräche, Erinnerungen und Literaturstudien zusammenzufassen, wird jedermann offenkundig: Unabhängig vom Lebensalter gibt es in jeder Lebensphase beglückende „köstliche“ wie schmerzlich „peinvolle“ Erfahrungen mit Einsamsein. Aber je intensiver man zuhört und sich Zeit nimmt, in sich hineinzuzulassen, desto offener tritt die Erkenntnis zutage: Ob das Einsamsein als köstlich oder peinvoll erlebt wird, ist weniger abhängig von der Situation an sich als vielmehr von unserer Einstellung zu dieser Situation. Das heißt: Peinvolles Einsamsein kann sich in dem Maße verwandeln, wie es Anstoß zu kritischer Erneuerung wird; indem ich das Erleiden der Einsamkeit bejaht annehme, indem ich also selbst *einwillige*, erfahre ich, daß Einsamsein ein Schlüssel zu neuen Erfahrungen und Erkenntnissen wird, die zur Reife bzw. zum eigentlichen Leben lebenslang notwendig bleiben.

Spüre ich den Lebenswegen der Menschen nach, die aus behaglicher Einwilligung vom „köstlichen“ Einsamsein zu mir sprachen, kam es mir oft in den Sinn, sie wären mit Hermann Hesse „Im Nebel“ gewandert:

*„Seltsam, im Nebel zu wandern!
Leben ist Einsamsein.
Kein Mensch kennt den andern,
jeder ist allein.“*

Oder sie wären Manfred Hausmann auf dem „Weg ins Dunkel“ gefolgt:

*„Wer des Licht's begehrt, muß ins Dunkel geh'n,
was das Grauen mehrt, läßt das Heil ersteh'n . . .“*

Es wurde mir deutlich, daß diejenigen, die versucht hatten, ihres Schattens angesichtig zu werden, um auch der dunklen Seite sehend und behagend gegenüberzutreten, etwas von der zweierlei Gnade – wie sie Wolfgang von Goethe in seiner „Marienbader Elegie“ beschreibt – in ihrem Leben begriffen hatten:

*„Im Atemholen liegt zweierlei Gnaden,
die Luft einatmen und sich ihrer entladen.
Du danke Gott, wenn er Dich preßt,
Du danke ihm, wenn er Dich wieder entläßt.“*

Die Marienbader Elegie veranschaulicht einerseits, daß unser Ein- und Ausatmen wie Ein- und Ausgang, wie Anfang und Ende, wie Tod und Leben untrennbar als Einheit zusammengehören, und sie veranschaulicht andererseits, daß das positive oder negative Erlebnis dieser Erfahrungen, ob also das Einatmen oder ob das Ausatmen –

unser Leben oder unser Tod – als „köstlich“ beglückend erlebt werden: „*Ich atme auf, wenn ich endlich allein bin!*“ oder als „peinvoll“ schmerzlich erlitten werden: „*Mir bleibt die Luft weg, schnürt es die Kehle zu, wenn ich allein bin!*“ Das bleibt das Geheimnis jenes Lernens, das vor der Herausforderung kritischer Ereignisse nicht flieht, sondern sich ihnen stellt.

Meine These zu
Einsamkeit und
Gemeinsamkeit

Vor diesem Hintergrund formuliere ich meine These:
*Einsamsein ist ohne Gemeinsamkeit nicht möglich; und
Gemeinsamkeit ist ohne Einsamsein unmöglich.*

Dietrich Bonhoeffer schreibt dazu (in: „*Gemeinsames Leben*“):

„*Wer nicht allein sein kann, der hüte sich vor der Gemeinschaft.*“

„*Wer nicht in der Gemeinschaft steht, der hüte sich vor dem Alleinsein.*“

Aus den Thesen hören wir es überdeutlich: Beides – Einsamsein und Gemeinschaft – hat für sich genommen tiefe Abgründe und Gefahren. Wer Gemeinschaft will ohne die Bereitschaft, sein Alleinsein erlernen zu wollen, der stürzt sich buchstäblich rückhaltlos in das Jahrmarktsgeschrei der leeren Worte und Gefühle blinden Aktionismus; umgekehrt, wer Alleinsein sucht, ohne die Bereitschaft, seine Gemeinschaftsfähigkeit einüben zu wollen, der versinkt in Abgründe bloßer Eitelkeiten, narzißtischer Selbstgefälligkeit und selbstzerstörerischer Verzweiflung.

Es gilt – und darauf kommt es mir an – die *zweierlei Gnade* wiederzuentdecken; das aber heißt konkret: die lebendigmachende Erlebnisfähigkeit lebenslanger Suchbewegung auszuhalten, ja, sich dem Leben in seiner Beidseitigkeit – Ganzheit – angesichts aller seiner Krisen wieder lernend zu stellen. Es war kein anderer als Alexander Mitscherlich, der Mitte unseres Jahrhunderts vom „*Lernen als Suchbewegung*“ sprach zu einer Zeit, da David Riesmann seine zeitkritische Analyse der „*Einsamen Masse*“ publizierte. Es sei an dieser Stelle darauf aufmerksam gemacht: für den Christen bedeutet sein Versuch, sein Wagnis, im Glauben zu leben, doch nicht mehr und nicht weniger als eben dieses lebenslange mühselige Unterwegssein zu sich selbst, zum Nächsten, zu Gott mit unendlichen Einsamsein-Gezeiten – vergleichbar Ebbe und Flut – in der Nachfolge Jesu: „*Und Jesus ging auf den Berg, um zu beten*“; was George Bernard Shaw zur Erkenntnis führte: „*Ich erkenne jetzt, daß die Einsamkeit Gottes seine Kraft ist.*“

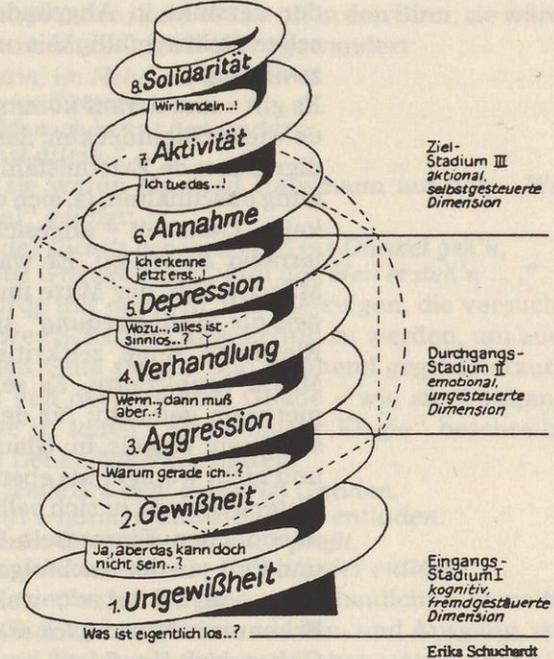
Es kann kein Zweifel darüber bestehen, daß wir auf unserer rastlosen Suche nach Leistung, Erfolg, Glück oft weitgehend vermeiden, uns den Krisen zu stellen; so bleiben

Einsamsein –
Schlüssel zum Leben

eigene Erfahrungen mit Einsamsein oft aufgehoben, hinausgeschoben bis zur Sterbestunde, nicht selten um den Preis, den Schlüssel zum Leben dabei verloren zu haben. Demgegenüber lernen wir von betroffenen Menschen, weil sie ihrer Krise, Krankheit, Behinderung nicht entfliehen konnten, wie sie angesichts der unabwendbaren Bedrohung ihren Schlüssel zum Leben suchten und auch fanden.

Daß durch Einsamsein der Schlüssel zum Leben gefunden werden kann, läßt sich am Lernweg einer Krisenverarbeitung veranschaulichen, wie ich ihn aus 500 Lebensgeschichten betroffener Mitmenschen von 1900 bis 1990 gewonnen habe¹. Hier können allerdings nur stichwortartig die acht Phasen genannt werden, in denen sich der Lernprozeß vollzieht – falls er nicht vorzeitig abgebrochen wird. Auch wenn existentielle Krisen wie schwere Krankheit und Behinderung nicht mit Einsamkeit identisch sein müssen, gehen sie doch meistens mit Phasen des Einsamseins einher, so daß die Verarbeitung der Krise zugleich der Beginn eines Lernprozesses des Einsamseins bedeutet. Die acht Phasen dieses Lernprozesses können im Bild einer sich nach oben verjüngenden Spirale, dem jahrtausendealten Symbol der Seelenreise, dargestellt werden².

Krisenverarbeitung
als Lernprozeß
in acht Spiralphasen



¹ Vgl. E. Schuchardt, Warum gerade ich . . . ? Leiden und Glaube, Offenbach ©1990 (erw. Auflage).
² Graphik VIII aus dem gen. Buch. S. 33. Vgl. auch E. Schuchardt, Jede Krise ist ein neuer Anfang, Düsseldorf 41988.

Man denke sich in die Situation eines Menschen, der erfährt, daß er krebskrank ist. Er wird zunächst erstarren und in eine *Phase der Ungewißheit* treten: „Was ist eigentlich los . . .?“ Nach Erhärtung der Diagnose kommt die *Phase der Gewißheit*, die aber mit dem vertrauten, „ja, aber . . .“, das kann doch gar nicht sein . . .“ abgeleugnet wird, da nur der Verstand, nicht aber das Herz ja sagen kann. Menschen, die in dieser Phase allein gelassen werden, brechen häufig schon hier den Lernprozeß ab und versuchen, der bedrohlichen Wahrheit ein Leben lang auszuweichen. Bei anderen sickert die verstandesmäßig erfaßte (Kopf-)Botschaft allmählich zur gefühlsmäßigen (Herz-)Erfahrung durch. Jetzt kommt es zur *Aggression* gegen alle und alles (Familie, Freunde, Kollegen, Umwelt), vor allem aber gegen sich selbst, was übereinstimmend bei allen 500 Biographen zum Todeswunsch und bei zwei Dritteln zum Suizidversuch geführt hat. In einer vierten Phase beginnt die *Verhandlung* mit Ärzten oder die Suche nach Wunder-Wegen (z. B. auf Wallfahrten). Wenn keine Änderung eintritt, verfällt der Mensch in *Depression*. Man trauert über das, was schon aufgegeben werden mußte und was noch aufgegeben werden muß. In der *Phase der Annahme* fragt man nicht mehr, was verloren ist, sondern was man mit dem, was noch da ist, tun kann. Dies kann zur *Phase der Aktivität* führen, in der alle Selbsthilfe- und Initiativgruppen wurzeln, und schließlich die *Phase der Solidarität* erreichen, in der das Ich seine Einsamkeit zu öffnen und im Wir gemeinschaftlich Verantwortung zu tragen beginnt.

Die Lösung in allen unabwendbaren Krisen besteht also darin, nicht mehr im Widerstand gegen, sondern mit dem scheinbar Unannehmbaren zu leben. Auf solche Weise kann auch – wie einleitend beschrieben – aus dem „peinlichen“ Einsamsein jenes „köstliche“ werden, indem sich zwar nicht die konkrete Situation, wohl aber unsere *Einstellung* dazu verwandelt. Das aber heißt: gelernt haben, *bejahend einzuwilligen*, so daß aus Einsamsein Sinn, Glück erlebt werden kann und erwächst.

Wie das Fallen in das scheinbar ausweglose Einsamsein einer Depression ein Schlüssel zum Leben werden kann, indem ein Partner von Anfang an die Krankheit voll mitträgt, beschreibt Ingrid Weber-Gast in ihrem Tagebuch³. Sie bekennt, daß die menschliche Nähe das einzige war, was sie erreicht hat, während sie sich von Gott im Stich gelassen fühlte, aber aufgrund ihrer lebenslangen Geschichte mit Gott auf ihn ihre Aggression abladen konnte. Die menschliche Nähe wurde für sie zum Zeichen einer Begegnung mit Gott, denn diese Menschen verkör-

Menschliche Nähe –
einziges Heil-Mittel

³ I. Weber-Gast, Weil du nicht geflohen bist vor meiner Angst. Ein Ehepaar durchlebt die Depression des einen Partners, Mainz 1978.

perten ihr die Nachfolge Jesu. Weil Gott für eine schwer-
mütige Person kein Wegbegleiter mehr sei, dürfe man sie
eigentlich keinen Augenblick allein lassen. Aber gerade
menschliche Nähe sei so schwer zu gewähren. Sie glaubt
fest, „daß ein Mensch, der seinen Platz sucht neben ein-
em, der nicht mehr weiter kann, und geduldig und unbe-
irrt mitzutragen versucht, auch wenn ihm noch so oft
nach Flucht zumute ist – daß dieser Mensch wirklich et-
was lebt von der Nachfolge Jesu . . .“.

Ingrid Weber-Gast faßt ihre Erfahrungen so zusammen:
Weil Du, Lebenspartner, nicht geflohen bist vor meiner
Angst: Du gabst mir Nähe und Annahme!

Weil Du, Gemeinde, nicht geflohen bist vor meiner
Schwermut: Du hast für mich gebetet und mir ihn ge-
zeigt!

Weil Du, Gott, nicht geflohen bist vor meiner Klage: Du
hast mich mit Dir ringen lassen, doch niemals hast Du
mich losgelassen!

Was bedeutet das alles
für die christliche
Gemeinde?

Die Gemeinde kann zunächst den Einsamen und Kran-
ken nahe sein durch das fürbittende Gebet. Sie kann
Menschen, die in ihrer Schwermut Gott aus dem Auge zu
verlieren drohen, ausdrücklicher in die Gemeinde hinein-
nehmen und ihnen so helfen, ihren Glauben als Kraft-
quelle wiederzufinden. Der Pfarrer und andere Mitglie-
der der Gemeinde sollten als Freunde depressiver Men-
schen dieses schwierige Leben aus unmittelbarer Nähe
miterleben und mittragen. Die Verkündigung müßte
auch mit der Schwermut mancher Hörer rechnen und
Worte anbieten, die auch in das Dunkel einer solchen
Krankheit hinabreichen. Die Klagepsalmen sollten in den
Gottesdienst gebracht werden, weil mit ihnen der frei-
mütige Umgang mit Gott eingeübt werden kann.

Liselotte Wilk
Die postmoderne
Gesellschaft –
eine Gesellschaft
„isolierter
Einzelner“?
Einige soziologische
Überlegungen

*Die gesellschaftliche Entwicklung der vergangenen Jahr-
zehnte geht zwar in Richtung auf eine stärkere Individua-
lisierung, die sich in gewissem Ausmaß isolationsför-
dernd auswirkt, die aber auch die Emanzipation und
freie Entfaltung fördert. Erfreulicherweise sind nur weni-
ge Gruppen von Menschen völlig isoliert. Kirche und Ge-
sellschaft sollten sich gemeinsam bemühen, diesen Men-
schen, aber auch den nur für eine bestimmte Zeit stärker
isoliert lebenden tragfähige Netzwerke anzubieten. red*

Immer wieder in der Geschichte wurde das Schreckge-
spenst einer Gesellschaft, die charakterisiert ist durch das
isolierte Nebeneinander-Existieren egozentrischer ge-