gute und schlechte

EINSAMKEIT

Mit dem Wort „Einsamkeit“ wird heutzutage recht großzügig umgegangen. Pauschal verwendet man es so, als sei es etwas Schlechtes oder Krankes. Als müsse man unbedingt etwas dagegen unternehmen. Eigentlich meint aber einsam sein „eins sein“ im Sinne von „für sich sein“, „für sich allein sein“, in gewisser Hinsicht abgeschlossen – mit dem Fremdwort: „in Klausur“. Das ist hart, wenn es dadurch entsteht, dass ich gegen meinen Willen eingeschlossen bin, weil ich von den anderen ausgeschlossen werde. Ich gehöre nicht dazu, ich interessiere nicht, ich gelte als lästig oder gefährlich. Die selbst gewählte Einsamkeit einer Auszeit in der Klosterzelle ist qualitativ anders als die erzwungene Einsamkeit in der Gefängniszelle. Doch was auch immer der Grund sein mag für meine Isolation: Jetzt bin ich für mich allein. Nun kommt alles darauf an, ob ich wirklich für mich allein bin oder gegen mich.

GANZ FÜR MICH SEIN STATT GEGEN MICH

Einsamkeit kann mich krank machen, wenn ich gegen mich bin. Ich entkomme mir nicht. Ich kann mich kaum noch ablenken. Ich habe fast nur noch mit mir selbst zu tun. Wenn ich gegen mich bin, scheint mir das unerträglich zu sein. Ich bin im ständigen Konflikt mit mir.

Viele Menschen können nicht allein sein, wie man so sagt. Sie können es schon, aber sie wollen es nicht, weil sie sich selbst nicht leiden mögen. Sie halten es kaum aus mit sich selbst. Warum auch immer ich für mich allein bin, eigener Entscheidung wegen oder genötigt: Die Einsamkeit wird es schwer haben, mich krank zu machen, wenn ich bereit bin, es mit mir allein auszuhalten.

Das Einende/Verbindende mit anderen oder sich selbst zu suchen, heißt den Frieden suchen. Ich werde nie zufrieden sein, wenn ich nicht den Frieden suche. Wer nicht den Frieden mit sich selbst sucht, wird selbstsüchtig: Er ist zu sehr mit sich selbst beschäftigt, er kommt nicht von sich los, er kreist nur um sich selbst. Er kann nicht loslassen, weil er sich selbst nicht loslässt. Das macht krank. „Lass dich“, hat der mittelalterliche Mystiker Meister Eckhart gesagt. Nur so finde ich zur Gelassenheit.

Ich entschließe mich, wirklich ganz für mich allein zu sein, nicht gegen mich allein. Und wenn alle anderen gegen mich zu sein scheinen, entschließe ich mich, trotzdem für sie zu sein. Das heißt den Frieden suchen und das heißt vergeben und segnen.

Wenn ich den Frieden mit mir suche, dann komme ich zu mir und wenn ich zu mir gekommen bin, dann bin ich bei mir. Das sagt mir die freundliche Stimme des Gewissens in der Isolation: „Lass den Zwiespalt hinter dir, das dauernde unruhige Angespanntsein, den Streit in dir. Du bist nicht bei dir. Komm zu dir."

Sich aufschliessen, statt sich verschliessen

Zu sich kommen und bei sich sein: Dafür sagen wir auch aufwachen und wach sein. Aber warum soll ich wach sein? Viel lieber will ich die Augen zumachen und die Decke über den Kopf ziehen. Ja, es kommt wirklich darauf an, was ich erwarte, wenn ich zu mir komme. Nichts Gutes?

Es ist ein Wagnis, zu mir zu kommen, so wie es ein Wagnis ist, mich für dich aufzuschließen. Viele Menschen scheuen dieses Wagnis. Sie verschließen sich vor den anderen und kompensieren den Beziehungsverlust durch oberflächliches Kommunizieren. Vor allem geschieht das heute durch die Verwendung der sozialen Medien. Sie verschließen sich aber auch vor sich selbst, weil sie Angst haben, zu sich zu kommen. Dazu dienen ihnen ebenfalls die sozialen Medien und genauso auch die Unterhaltungsmedien. Sie üben eine ungeheure Macht über die Menschen aus, die sie daran hindert, zu sich zu kommen.

Es ist ein Wagnis, zu mir zu kommen, weil es bedeutet, dass ich mich auf mich einlasse. Wird sich das lohnen? Ich muss meine Verschlossenheit verlassen und Vertrauen wagen, um es zu erfahren. Ich brauche Aufgeschlossenheit für mich selbst. Anders werde ich nicht erkennen, dass ich mich wirklich auf mich verlassen kann. Erkannt zu haben, dass ich mich auf mich verlassen kann, heißt Selbstvertrauen. Im Selbstvertrauen habe ich Frieden mit mir selbst.

Frieden mit sich selbst zu haben, ist etwas ganz anderes als Selbstzufriedenheit. Frieden mit mir selbst zu haben, ist versöhnlich, Selbstzufriedenheit ist eingebildet. Frieden mit mir selbst finde ich, wenn ich mich auf mich einlasse, wie ich wirklich jetzt gerade bin. Unvermeidlich bekomme ich es dann nicht nur mit meinen Stärken zu tun. Es kann sein, dass ich besonders meine Schwächen wahrnehme. Das können auch die Folgen meines lieblosen Umgangs mit mir selbst sein. Wenn ich zu mir komme, gehe ich all dem nicht aus dem Weg. Ich lasse zu, dass es so ist, wie es ist. Aber der Selbstzufriedene leugnet seine Schwächen.

Soziale und emotionale Isolation

Der norwegische Philosoph Lars Svendsen empfiehlt, nicht die Einsamkeit an sich schlechtzureden, sondern grundsätzlich zwischen guter und schlechter Einsamkeit zu unterscheiden. Ob meine Einsamkeit gut oder schlecht ist, hängt davon ab, ob sie mir gut tut oder nicht. Einsamkeit, die nicht gut tut, ist schlecht. Ob mir etwas gut tut oder nicht, hängt von zwei Faktoren ab: dem äußeren Umstand und dem inneren Umgang.

Der äußere Umstand kann extrem hart sein. Es gibt keine schlimmere Erfahrung für uns Menschen, als von anderen Menschen völlig ausgeschlossen zu werden. Die schlimmste Ausgeschlossenheit ist das Verteufeltsein; wir sagen auch Dehumanisierung dazu. Das meint: Dir wird alle Menschenwürde abgesprochen. Das ganze Spektrum realer Erfahrungen des Ausgeschlossenseins von der Gemeinschaft mit anderen fassen wir heute soziologisch unter dem Begriff soziale Isolation zusammen. Etwa ein Viertel der Deutschen oder sogar mehr teilen mit, dass sie unter sozialer Isolation leiden, wenn man sie danach fragt und erklärt, was damit gemeint ist.

Soziale Isolation kann gute oder schlechte Einsamkeit sein. Wie gesagt: Gut ist sie, wenn sie mir gut tut. Das hängt davon ab, ob ich sie verkraften und verarbeiten kann. Es kann zu viel werden, ich kann sozusagen seelisch verhungern. Dann nimmt meine Seele Schaden. Meine Widerstandskraft schwindet. Meine psychosomatische Stabilität bekommt Risse, dort wo sie am schwächsten ist, und dort kann sie auch einbrechen. Bei jedem gibt es irgendwo einen wunden Punkt, der ihn sehr verletzlich macht.

Aber ist es wirklich so oder meine ich nur, es nicht ertragen zu können? Wenn ich wach bei mir selbst bin, kann ich auch bei sehr schlimmen Erfahrungen des Ausgeschlossenseins im Frieden bleiben, mit mir selbst und den anderen und mit meinem Schicksal. Und dann kann ich auch dem Schicksal die Antworten geben, die mir und den anderen gut tun. Das ist weitgehend unabhängig von dem Schaden, den ich dabei trotzdem nehme, weil ich zu viel Mangel leide. Ich kann gesund mit den Entbehrungen umgehen, obwohl sie mir wirklich sehr zu schaffen machen.

Soziale Isolation kann zur Vereinsamung werden. Vereinsamung widerspricht der Natur des Menschen so wie zum Beispiel Unterernährung. Es gibt wohl für jeden Menschen ein Maß der Vereinsamung, das ihn überfordert. Er kann nicht mehr. Das mag ein Grund dafür sein, dass er krank wird. Wir unterscheiden davon aber noch eine zweite Hauptform der Vereinsamung; sie wird emotionale Isolation genannt. Davon sind ungefähr zehn Prozent der Deutschen betroffen. Emotionale Isolation ist kranke Vereinsamung, schlechte Einsamkeit; sie kann nicht gut tun.

Soziale Isolation kann zur emotionalen Isolation werden, wenn sie die individuelle Tragfähigkeit der Person übersteigt. Ich werde zum Beispiel extrem reizbar, mir gelingt es nicht mehr, die Menschen zu mögen, ich erwarte nichts Gutes mehr von ihnen und ziehe mich ganz in mein Schneckenhaus zurück, um nicht immer wieder neu enttäuscht zu werden.

Sehr viele Betroffene sind aber auch in die emotionale Isolation geraten, weil ihnen der Frieden mit ihrem Schicksal, den anderen und sich selbst fehlt. Das Hauptproblem von emotionaler Isolation kann Unversöhnlichkeit sein. Ich verbittere und versinke in meiner Bitterkeit. Natürlich tut das meinen Beziehungen nicht gut. Andere erleben mich als schwierig und ziehen sich zurück. Daraus kann echte soziale Isolation werden und ich fühle mich bestätigt: Ich habe es ja gewusst...

Viele Menschen sind gefangen in ihrer Vereinsamung. Sie haben sich verschlossen und brauchen aufgeschlossene Mitmenschen, die geduldig genug sind, so lang freundlich anzuklopfen, bis sie sich öffnen. Solche Begegnungen sollte man nicht dem Zufall überlassen. Gott sei Dank gibt es schon einige Initiativen, die das organisieren. Aber es gibt noch zu wenig davon. Es ist höchste Zeit, denn das Vereinsamungsproblem wächst zu einer sozialen Pandemie heran.

Dr. phil. Hans-Arved Willberg
Ettlingen, Sozial- und Verhaltenswissenschaftler, Philosoph und Theologe, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Spiritualität und Gesundheit (FISG) www.rish.ch/de

WAS KANN ICH TUN, **WENN ICH VEREINSAMT BIN?**

1. Fliehen Sie nicht vor der Einsamkeit. Fassen Sie den Entschluss, zu akzeptieren, dass es so ist, wie es ist.

2. Stellen Sie sich der Einsamkeit. Nehmen Sie sich Zeit dazu. Entschließen Sie sich dazu, es eine Weile ganz bewusst und entschieden mit sich selbst auszuhalten. Zum Beispiel können Sie sich dazu ein paar Tage in einem Kloster gönnen.

3. Es wirklich allein mit sich aushalten, heißt still werden. Lassen Sie das Grübeln und alles unruhige Getriebensein hinter sich. Seien sie einfach nur da und nehmen Sie wahr, wie das ist.

4. Seien Sie freundlich zu sich selbst in dieser Zeit der Stille. Treffen Sie jetzt alle Entscheidungen barmherzig und fürsorglich sich selbst gegenüber. Nutzen Sie diese Auszeit, um von nun an einzuüben, zu sich selbst eine freundliche Beziehung zu pflegen.

5. Nehmen Sie beides mit in den Alltag: das Stillwerden und das Freundlichsein zu sich selbst. Wenn Sie eine gute Beziehung zu sich selbst pflegen, sind die anderen nicht mehr ganz so wichtig. Jetzt können Sie manche Stunden der Einsamkeit auch richtig genießen.

6. Vertrauen Sie der Goldenen Regel: „Was Ihr wollt, dass die Leute euch tun, das tut Ihnen auch.“ Es würde Ihnen Freude machen, wenn jemand nach Ihnen fragt? Machen Sie selbst anderen eine Freude damit. Überfordern Sie sich nicht damit, aber achten Sie auf die Impulse und Gelegenheiten dazu.

7. Suchen Sie sinnvollen Anschluss: im Chor, in einer schönen Vereinstätigkeit, in der Kirchengemeinde – so, wie es für Sie selber passt.

8. Nutzen Sie die sozialen Medien, aber machen Sie es sich nicht zu bequem damit. Telefonieren Sie öfter mal und suchen Sie andere Menschen persönlich auf, auch wenn es Sie Überwindung kostet.