

SWR2 Leben

Einsamkeit – Die verborgenen Freuden

Von Martin Hecht

Sendung: Mittwoch, 3 Juni 2020, 15.05 Uhr (Wiederholung)

Redaktion: Rudolf Linßen

Regie: Martin Hecht

Produktion: SWR 2016

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/SWR2-Tandem-Podcast,swr2-tandem-podcast-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Autor

Lange habe ich mich dagegen gewehrt: Ich bin manchmal ziemlich einsam. Mir diese Einsamkeit auch einzugestehen, das war für mich lange Zeit tabu, eine Bankrotterklärung. Einsamkeit – das war für mich gleichbedeutend mit Scheitern, Depression, Krankheit. Aber irgendwann bin ich auf die Idee gekommen, mir diese so treue Begleiterin unseres Lebens einmal näher anzuschauen – und mich...ja, mit ihr zu versöhnen.

Wie ist das mit der Einsamkeit? Ist sie tatsächlich so schlecht wie ihr Ruf? Oder gibt es auch ganz und gar schöne Züge an ihr? Angenehme, positive, ja vielleicht sogar freundvolle Seiten? Das interessiert mich. Und ich habe ein paar Andere gefragt, die sich damit ganz gut auskennen.

Mariela Sartorius

Mein Name ist Mariela Sartorius, ich bin 73 Jahre alt und bin Autorin und Malerin.

Joseph Hanimann

Mein Name ist Joseph Hanimann, 63 Jahre alt, ich bin Korrespondent für die Süddeutsche Zeitung und schreibe auch ab und zu ein Buch.

Friederike Gräff

Mein Name ist Friederike Gräff, ich bin 43 Jahre alt und bin Journalistin in Hamburg.

Autor

Friederike Gräff ist Autorin eines feinen Buches. Titel: „Warten. Erkundungen eines ungeliebten Zustandes“. Vom Warten zur Langen Weile und vollends zur Einsamkeit ist es nicht weit. Joseph Hanimann hat vor ein paar Jahren einen sehr geistreichen Essay geschrieben – in dem er gefragt hat, wo das Schwere geblieben ist - in unserer modernen Zeit, der Epoche angeblicher Leichtigkeit. Auch von der Schwere zur Einsamkeit gibt es viele Brücken. Und Mariela Sartorius. Sie hat eine Art Anleitung zur Einsamkeit verfasst. „Die hohe Schule der Einsamkeit“ heißt ihr lesenswertes Buch.

Mariela Sartorius 2

Einsamkeit ist für mich Luxus pur.

Joseph Hanimann

Einsamkeit ist für mich eine Vorstufe zur Zweisamkeit. Nämlich mit sich selbst.

Friederike Gräff

Einsamkeit ist für mich eine Herausforderung.

Mariela Sartorius

Ich fühle Einsamkeit, wenn ich, natürlich, allein bin und vor allem in der Natur bin.

Joseph Hanimann

Ich fühle Einsamkeit, wenn ich genügend Zeit habe, um meine Gedanken zu Ende zu führen.

Friederike Gräff

Ich fühle Einsamkeit, wenn ich abends alleine in einem Hotelzimmer sitze.

I. Einsamkeitserfahrungen

Autor

Ich bin freier Autor. Ich bin Single, und auch sonst kein sonderlich vernetzter Mensch. Meine Einsamkeit fühle ich oft abends, nach meiner Arbeit, wenn es dunkel wird – und ich nicht so recht weiß, was ich mit mir anfangen soll. Oft aber auch, wenn ich mitten unter Menschen bin, im Gedränge, am Samstagmorgen in der Fußgängerzone beim Einkaufen, auf der Frankfurter Buchmesse - oder auf Partys unter gut gelaunten Gästen.

Manchmal gehe ich auch ganz allein spazieren. Im Wald. Früher hätte ich gedacht, das macht doch alles nur noch schlimmer. Aber heute fühle mich ganz gut, so ganz allein, in dem grünen, luftigen Wald. Das war nicht immer so. Aber irgendwann begegnete sie mir ausgerechnet hier zum ersten Mal. Eine freundliche, heitere Einsamkeit.

Mariela Sartorius

Vor ein paar Jahren saß ich in einer Gebirgsgegend sehr einsam auf einem Baumstumpf, vor mir eine weite Wiese, weiter Horizont. Allein natürlich. Und habe es sehr genossen, vor allem die Stille. Und plötzlich merkte ich, dass sich...Ja, wie soll ich sagen? Dass sich in mir etwas auflöste und in diese Stille überging. Ich merkte plötzlich, dass ein Pulsschlag des Kosmos um mich herum – das klingt alles sehr „hoch“, aber dennoch - mit meinem Herzschlag und Pulsschlag im selben Rhythmus sich bewegte. Es war ein extremes Glücksgefühl. Ich hatte das Gefühl, mich aufzulösen in meiner Umgebung. Selber ein Stück Luft, ein Stück Natur, ein Stück Himmel zu werden, ein Stück Erde zu werden. Und fühlte mich plötzlich verwandt mit dem letzten Regenwurm in Australien oder einer Baumrinde in Südamerika. Es dauerte nur ein paar Minuten, aber es war eines der größten Glücksgefühle, die ich je erlebte.

Joseph Hanimann

Einsamkeit war für mich eigentlich eine Doppelerfahrung. Eine sehr frühe Doppelerfahrung, die erste zumindest. Ich war an der Schule, kaum zehn Jahre alt und wir waren die einzige Familie, die keinen Fernseher hatte. Während den Pausengesprächen konnte ich nie mitreden, konnte ich nie mitsprechen. Ich stand am Rand dabei, ich war mittendrin, aber ich konnte nicht mitreden, weil ich die Sendung des Vorabends nicht gesehen hatte. Das ist die eine, etwas unglückliche Version von Einsamkeit. Zehn Jahre später war ich Student. Da war ich wirklich einsam, hatte mich zurückgezogen in die Graubündner Berge, tiefer Winter, ich wollte etwas lesen. Nietzsche war's, glaube ich. Und hatte mich für zwei, drei Wochen praktisch eingeschlossen in ein Haus, alles verschneit. Ich bin zwei Wochen niemandem über den Weg gelaufen. Und es war plötzlich eine Einsamkeit, die die ganze Welt in sich einschloss. Also die Nähe der Natur mit den Spaziergängen durch den tiefen Schnee. Und es war praktisch ein Dauergespräch, eben nicht nur mit mir selbst in der Isolierung, sondern mit der ganzen Welt über die Gedanken. Das war die gerettete Einsamkeit meiner Jugend, die zurückgekommen ist. In dieser selbstgewählten Einsamkeit. Nicht

mehr der erlittenen, sondern der selbstgewählten Einsamkeit.

Friederike Gräff

Ich bin - das ist einige Jahre her - in Etappen den Pilgerweg durch Deutschland gegangen. Also nicht durch Gesamtdeutschland, durch die neuen Bundesländer. Und das war meine längste Alleinreise. Und was für mich da besonders war, ich war weitgehend auf mich gestellt. Also im Grunde den ganzen Tag allein und die Begegnungen waren eigentlich immer nur sehr punktuell und hatten dadurch etwas extrem Wichtiges und auch Kostbares. Und ich war einfach sehr verletzlich dadurch, durch dieses Alleinsein. Also schlechte Begegnungen waren gleich doppelt schlecht und gute Begegnungen waren doppelt gut. Und was mich sehr beeindruckt hat, war, ich wollte eigentlich dringend alleine bleiben auf dieser Reise. Und eines Tages ging dann jemand hinter mir. Und ich beeilte mich und beeilte mich, um ihn nicht zu treffen und dann habe ich ihn doch getroffen. Und er erzählte mir, warum er diesen Weg ging und das war etwas sehr Privates. (...) Und diesen Menschen habe ich bis heute nicht vergessen. Und das ist mir als etwas sehr Besonderes in Erinnerung geblieben. Und das, finde ich, ist schon eine einzigartige Erfahrung, dass jedes Gespräch, auch jeder Blickkontakt eine völlig andere Bedeutsamkeit bekommt, als wenn man eben in Gesellschaft ist.

II. Wie war das?

Autor

Allein zu wandern – auch für mich ist das immer wieder eine Art Katalysator. Alles wird intensiver: die Wahrnehmung der Außenwelt, aber eben auch die Selbst-Wahrnehmung. Ich empfinde alles stärker, Schritt für Schritt, den ich gehe, das Knirschen der Steine auf dem Weg, das Rauschen des Windes in den Blättern, meinen Körper, mein Herz, meinen Pulsschlag, aber auch meine Gefühle, meinen Schmerz, mein Glück, meine Existenz.

Mariela Sartorius

Die meisten Leute, die eben unter Einsamkeit leiden, vergleichen. Sie sehen um sich herum Trubel, Familien, Lärm, Konversationen. Neuerdings wird man ja überschwemmt davon. Wer aber, wie ich, das gerne hat, der sieht in der Einsamkeit..., ja, wie soll ich sagen, einen Schatz, eine Anreicherung. Denn wirklich allein fühle ich mich nie. Ich habe die Umwelt, ich habe die gesamte Welt um mich herum. Und ich habe immer noch mich.

Joseph Hanimann

Einsamkeit kann ja als Enge, als Alleinsein empfunden werden. Und das war so, ja, war was von euphorischer Weite. Von euphorischer Weiteerfahrung, eben die ganze Welt ist bei mir. Ich habe die ganze Welt aufgenommen, ich renne ihr nicht hinterher, sondern sie ist bei mir, da in dieser Stille der Berge, unterm Schnee, der alles abdämpft. Da ist die ganze Welt bei mir angekommen.

Friederike Gräff

Ich versuche mich gerade zu erinnern. Ich glaube, man verklärt auch ganz schlimm.

Doch, ich würde schon sagen, dass es euphorische Momente gab. Es gab -gut, ganz banal- diese euphorischen Wandermomente, wenn man nach einem sehr anstrengenden Wandertag irgendwo hinkommt und freundlich aufgenommen wird. Ich glaube, dass wir auf uns geworfen sind. Anders, als in jeder anderen Situation. Und ich glaube, dass wir dadurch verletzlich werden. Im Guten wie im Schlechten.

III. Der Prozess

Autor

Einsamkeit ist ein launisches Wesen. Sie zielt sich oft lange, bevor sie ihre schönen Seiten zeigt. Man muss sie lange darum bitten, bis sie sie offenbart. Ich habe bemerkt: sie zeigt diese Seiten von sich erst, wenn man sich auf sie wirklich einlässt. Erst dann kommt ein Prozess in Gang.

Mariela Sartorius

Dieser alte Spruch „Umarme, was Dir Angst macht!“, ist ja ein sehr schöner Spruch. Die Einsamkeit personifizieren, sehen als etwas, was mit mir einen kleinen Kampf aufnehmen möchte, was mir Angst macht, vielleicht, was mich betrübt machen möchte, und sagen: „Na komm‘, nun zeig‘ dich mal!“ Und jetzt stelle ich mich dir auch. Und dann diese Einsamkeit, dieses Einsamkeitsgefühl wirklich übertreiben und an sich rankommen lassen. Und dann kippt es plötzlich.

Joseph Hanimann

Man muss tatsächlich durch eine Phase der Langeweile gehen. Also, wo einem die Zeit lang wird, die Weile lang wird und man sich aushalten muss. Also was halte ich durch, mit mir selbst. Wenn nichts zum Ablenken da ist. Und das ist eine Prüfung. Einsamkeit ist zunächst mal eine Prüfung. Man kann dabei im schlimmsten Fall zerbrechen, also durchdrehen. Man kann aber auch durchhalten und kann dann dieses euphorische Gefühl haben. Ich bin immer kleiner geworden, bis zum fast unscheinbar kleinen Punkt. Aber hinter diesem Punkt kommt ja eine Welt, nämlich die meine. Und dadurch, in dieser weiteren Phase, ist ja dann das Ich sehr viel stärker geworden. Es ist ein Verpuppungsprozess. Einsamkeit ist ein Verpuppungsprozess, aus dem im Idealfall ein Schmetterling rausfliegt.

Friederike Gräff

(...) Diese Einsamkeit blieb für mich ein gemischter Zustand. Das war auch nicht so, dass das komplett gekippt wäre, von angstbesetzt, langweilig in so eine große innere Einkehr und Offenheit, sondern das blieb dieses Mixed-Pickles-Marmeladenglas. Ich blieb ängstlich die ganze Zeit und die Begegnungen blieben schön. Aber daran hat sich über den Lauf dieser Wanderung nicht geändert. Also ich könnte nicht als Beispiel herhalten dafür, dass man sich in der Einsamkeit wirklich einrichten kann. Sondern das ist vielleicht auch das Interessante: Sie bleibt genauso unvorhersehbar und ambivalent.

IV. Die Segnungen

Autor

Aber was, wenn wir Glück haben, und das Unvorhersehbare eintritt und die Einsamkeit uns etwas gibt? Mir haben Phasen tiefer Einsamkeit – nachdem ich die Unruhe, die Unsicherheit, das Zappelige in mir, die Angst überwunden hatte, fast immer etwas geschenkt: aus der Ruhe wurde Zuversicht, aus dem Hadern ein Einverständnis - mit mir und meinem Leben. Tatsächlich, in der Einsamkeit kamen irgendwann Ruhe und Frieden über mich – und fast immer auch ein paar wertvolle Gedanken.

Mariela Sartorius

Ich habe gemerkt, dass ich als Autorin, als Schreiberin und später als Malerin wirklich nur Kreativitätsschübe habe, wenn ich ganz alleine bin. Ich habe außerdem gemerkt, dass ich, je mehr ich mich, ja, zurückziehe ist fast zu viel gesagt, aber je mehr ich nicht mehr gesellschaftlich so mitspielen möchte und nicht auf jede Party gehe merke ich Freude, viel mehr Lebensfreude, je mehr ich alleine bin. Und, ganz wichtig, ich fühle mich geborgen. Ich fühle mich komischerweise in der Umwelt, in der Mitwelt, auf der Welt einfach, meinetwegen, geborgen.

Joseph Hanimann

Ich wiederhole plötzlich nicht mehr nur einfach das, was mir so von außen reingetröpft wird, in meine Phantasie. Sondern ich habe plötzlich gegenüber der Natur, zum Beispiel, Assoziationen, Bilder, die offenbar aus meinem eigenen Fundus entspringen. Die einen fangen dann an zu malen, manchmal. Der Andere fängt an zu schreiben. Ein anderer tut gar nichts. Man ist überhaupt nicht gezwungen, das in irgendwelcher Weise dann auszudrücken. Aber selbst wenn man es nicht ausdrückt, in mehr oder weniger künstlerischen Formen, dann spürt man, dass man aus sich mehr schöpfen kann, als man vielleicht erwartet hätte.

Friederike Gräff

Ich würde sagen, dass ich zwei unterschiedliche Arten von Einsamkeitserfahrungen gemacht habe. Ich war teilweise in meiner Schulzeit einsam, unfreiwillig einsam. Und würde sagen, dass diese Art von Einsamkeit einen unabhängiger macht. (...) Und wenn man diesen Zustand gewohnt ist, kann man eine gewisse Routine darin entwickeln, alleine dazustehen. Das wäre so meine eine Ernte der Einsamkeit. Und diese zweite, die unterm Strich schöner war, würde ich sagen, weil sie frei gewählt war, diese Einsamkeit, des sich selber Aufmachens, also sich alleine auf den Weg machen. Also körperlich, ganz physisch banal alleine losziehen und sich dann dadurch öffnen.

V. Einsamkeit fördert Erkenntnis

Autor

Der Einsamkeit verdanke ich auch etwas anderes. Klarheit, wenigstens gelegentlich. Ich bin kein besonders entschlossfreudiger Typ. Und brauche oft sehr lange, um mich zu entscheiden. Aber ein, zwei wichtige Entscheidungen meines Lebens habe ich in der

Einsamkeit vorbereitet - und sehr von ihr profitiert.

Mariela Sartorius

Wenn es ein Problem gibt oder eine Aufgabe, die zu lösen ist: Rausgehen, alleine bleiben, sich zur Not mit einem oder zwei guten Freunden beraten, aber dann sich zurückziehen und in sich hineinhorchen. Und da spricht so vieles dann plötzlich zu Einem. Es kommt so vieles zusammen. Erinnerungen, Pläne, Gedanken, Klarheit. Alles kommt nur, also für mich zumindest, wenn ich allein bin.

Joseph Hanimann

Man kann sich in seine Einsamkeit vergraben, man grübelt. Aber am Ende des Grübelns kann dann eben so was wie Erkenntnis rauskommen, die Erkenntniserweiterung bringt. Indem einem plötzlich Dinge aufgehen, von seiner eigenen Persönlichkeit. Dass man - weiß ich was - ein Faible hat zum Träumen. Dass man eigentlich das, was immer verscheucht worden ist, dadurch dass die Einflüsse von außen kamen. Und damit hat man sicher Wissen, Erkenntnis von sich selbst, aber auch über die Welt verbaut. Erkenntnis, das hängt übrigens mit der Empfindungserweiterung zusammen. Der Erkenntnisgewinn. Das ist praktisch so eine Kette, an der man zieht. Breitere, feinere Empfindung führt oft zwangsläufig zu genauerem Erkenntnis der Dinge. Und sich selbst.

Friederike Gräff

Die Lebensfragen scheinen mir nicht immer so explizit. Ich glaube, es gibt auch so ein vages Ungenügen oder Sich-fremd-Fühlen im eigenen Leben. Das man nicht unbedingt als Frage formulieren kann im Sinne von: ich brauche einen neuen Partner, ja oder nein. Oder ich brauche einen neuen Job. Deswegen würde ich sagen, so eine klare Antwort hat mir die Einsamkeit nicht geliefert - habe ich aber auch nicht gesucht. Für mich war es tatsächlich wie so ein Reinigungsprozess. Also dass ich merkte, ich komme alleine klar. Also, so eine Unabhängigkeit. Indem ich auf mich alleine gestellt bin und nicht auf die Netze, die ich irgendwann geknüpft habe, aber die man ja irgendwann, glaub ich, auch gar nicht mehr als die eigenen Netze erkennt, sondern eher als Fessel. Und wenn man sich daraus rausbewegt, glaube ich, kann man sich nochmal neu erproben. Und das fand ich eine sehr, sehr positive Erfahrung.

VI. Freiheit in der Einsamkeit

Autor

Ja, und dann gibt es noch etwas. Diese große Entlastung von den Zwängen des sozialen Lebens. Auch ein ganz und gar schönes Geschenk der Einsamkeit. Tun und lassen, was man will. Man kann in der Nase bohren oder die Beine auf den Tisch legen. Und keinen stört es.

Mariela Sartorius

Natürlich finde ich nicht Rücksichtslosigkeit gut. Aber, aus dieser Freiwilligkeit sagen wir mal. Nicht nur Freiheit, sondern Freiwilligkeit heraus, habe ich festgestellt an mir selber und an anderen Einzelgängern, die ich kenne, dass die viel offener, empathischer, gütiger, sich anderen Menschen widmen. Da ist kein Druck dahinter, du solltest mal, du

müsstest, usw. nichts. Es ist freiwillig und ich merke es auch an mir selber. Ich bin, ja, ich bin wärmer geworden den Mitmenschen gegenüber.

Joseph Hanimann

Allerdings ist hier dann auch eine Gefahr dabei. Also man soll jetzt die positive Seite der Einsamkeit nicht in alle Himmel rühmen. Es gibt auch dann fragwürdige Zonen. Ich brauche nur an mich zu denken. Da ist ja dann der Weg zum Egoismus manchmal gar nicht mehr so weit.

Ich möchte Montaigne zitieren, der andere Autoren zitiert. Er zitiert aber vor allem einen, was mir dann auch in Erinnerung geblieben ist, einen, der nach dem Brand seines Hauses, wo alles verbrannt ist drinnen, Frau, Kinder, Hab und Gut gefragt wird: „Na, du musst doch sehr traurig sein?“ Und dann geantwortet hat: „Och, nein, die Hauptsache habe ich behalten, auf den Rest kann ich verzichten!“ Also das ist Egoismus in der Einsamkeit, wo es dann schon wieder ins Negative abkippen kann.

Friederike Gräff

Also Ungezwungenheit und Rücksichtslosigkeit, glaube ich, erfordern in der Regel ein Gegenüber. Im luftleeren Raum, glaube ich, ist es schwierig rücksichtslos zu sein. Und im luftleeren Raum ungezwungen. Es sieht ja niemand, doof gesagt, ob man die Füße auf den Tisch legt oder nicht. Deswegen, finde ich, ist das jetzt nicht so unbedingt der Raum dafür. Es ist ein Raum dafür, sich selbst neu zu erfinden. Also es ist ja niemand da, der einen so gut kannte, dass er sagen könnte: Ich kenne Dich, ich weiß dein Chef findet dich gerade schlecht, ich weiß, du hast fünf Kilo zugenommen. Ich weiß, du hast auch schon besser ausgesehen. Sondern man ist komplett neu und insofern vielleicht ungezwungen. Also ungezwungen im Sinne von, man ist nicht so festgelegt. Es ist so, als würde man Kleider ausziehen und könnte wieder besser schwimmen. Man ist freier.

VII. Positiv - aber doch ambivalent

Autor

Und trotzdem, Einsamkeit, auch die meine, sie ist eine sehr wankelmütige Begleiterin. Wenn ich einsam und traurig bin, wandelt sie sich unverhofft und hellt meine Stimmung auf. Genauso gut kann sie jederzeit wieder Wolken aufziehen lassen, schon bald nach den Momenten der Euphorie steigen mir die Tränen in die Augen. Und ich spüre dann auch wieder, dass ich an ihr leide.

Mariela Sartorius

Ich kenne das nicht, diesen Beigeschmack, diese damit verbundenen auch anderen Gefühle. Ich kenne sie nicht. Ich kenne weder Trotz, noch irgendwelche Verzweiflung. Natürlich kenne ich Ängste. Aber die haben niemals mit der Einsamkeit zu tun, oder mit dem Alleinleben. Bei mir ist es tatsächlich ziemlich pur.

Joseph Hanimann

Nein, also die eitel Freude, die makellose, schattenlose Freude kann es nicht sein. Das wäre zu einfach. Selbst in der Euphorie, die man in einsamen Momenten erleben kann,

steckt natürlich ein Stück, ich würde sagen, Trauer vielleicht - darüber, dass wir gerade in solchen Momenten des Alleinseins große Glücksgefühle haben. Oder anders gesagt einfach, dass wir im Grunde in unserer Existenz allein sind.

Friederike Gräff

Ich glaube, das Glück des Alleinseins ist auch sprunghaft. Das kommt nicht sozusagen abgezirkelt, und man kann die Uhr danach stellen. Sondern das ist was, was man suchen muss. Und man findet es, oder man findet es nicht. Aber dadurch wird es ja auch gerade in gewisser Weise zum Gegenbild unseres vorprogrammierten geselligen Lebens. Es ist voller Überraschungen. Ich glaube, dass oft ein Stück Wehmut mitschwingt. Aber das ist, glaube ich, eine schöne Wehmut. Ich glaube, dass das eine ist, die diesen Zustand noch verschönern kann.

VIII. Lebenskunst - Einsamkeit in eine Freundin verwandeln

Autor

Gibt es eine Lebenskunst, mit der eigenen Einsamkeit gut umzugehen? Ich denke schon. Sie nicht mehr verscheuchen, vertreiben, verzweifeln an ihr, sondern sie Platz nehmen lassen. In dem leeren Stuhl gegenüber von mir. Freundlich zu ihr sein, damit sie sich in meine Freundin verwandelt.

Mariela Sartorius

Ich habe es ein paar Mal ausprobiert, obwohl ich ja schon eine Könnerin bin und war in Sachen Einsamkeit. Ich habe es trotzdem ausprobiert, ganz banal ein Wochenende lang in der Wohnung bleiben, vorher den Kühlschrank ein bisschen auffüllen, natürlich. Nicht ans Telefon gehen, kein Handy benutzen, wenn's klingelt nicht an die Tür gehen. Still dasitzen, auch nicht spazieren gehen. Still dasitzen und sagen: „Jetzt komm, Einsamkeit. Komm. Komm aus deiner dunklen Ecke raus! Jetzt schauen wir mal, wie's ist!“

Joseph Hanimann

Man kann sie kommen lassen, man kann ihr das Wort lassen. Das heißt, wenn im ersten Moment der Eindruck kommt, „Jetzt bin ich schon wieder allein, es ruft keiner an!“, kann man sich selbst sagen: „Ist doch toll, wenn keiner anruft. Jetzt kann ich endlich mal ein bisschen mit mir selbst mich unterhalten!“ Dann kann man in einem zweiten Schritt aus dem Fenster schauen oder wenn man draußen ist, was weiß ich, sich an einem Baum gegenüber stellen und sich auf dieses Gegenüber einlassen. Sich sagen, was hat mir dieser Baum zu sagen? Und schon entsteht möglicherweise eine Brücke zur Welt, wo man plötzlich mit sehr vielen Dingen im Austausch ist.

Friederike Gräff

Ich glaube, es ist tatsächlich was, was man einüben kann. Ich war mal sehr beeindruckt, als ich kellnerte und in das Restaurant, in dem ich bediente kam eine Frau und sagte, sie bräuchte einen Tisch. Und ich sagte reflexhaft: „Kommt noch jemand?“ Und sie sagte: „Nein.“ Mit großer Grazie. Und ich habe mich für meine Frage ein bisschen

geschämt. Und ich glaube, dass es tatsächlich so ein kleiner Übungsprozess ist, diese „Schamhaftigkeit der Einsamkeit“ abzulegen oder zumindest so ein bisschen einzuschränken. Also ganz banal, selber mal alleine ins Kino zu gehen und nicht zu hoffen, dass das Licht sofort ausgeht. Und vielleicht, wenn man mutiger geworden ist, dann mal alleine abends essen gehen - und es wirklich kultivieren - und eine schrecklich teure Sache bestellen. Und nicht nur ein Würstchen.

Autor

Lange habe ich mich dagegen gewehrt: Ich bin manchmal ziemlich einsam. Mir diese Einsamkeit auch einzugestehen, das war für mich lange Zeit tabu, eine Bankrotterklärung. Einsamkeit – das war für mich gleichbedeutend mit Scheitern, Depression, Krankheit. Aber irgendwann bin ich auf die Idee gekommen, mir diese so treue Begleiterin unseres Lebens einmal näher anzuschauen – und mich...ja, mit ihr zu versöhnen.

Wie ist das mit der Einsamkeit? Ist sie tatsächlich so schlecht wie ihr Ruf? Oder gibt es auch ganz und gar schöne Züge an ihr? Angenehme, positive, ja vielleicht sogar freundvolle Seiten? Das interessiert mich. Und ich habe ein paar Andere gefragt, die sich damit ganz gut auskennen.

Mariela Sartorius

Mein Name ist Mariela Sartorius, ich bin 73 Jahre alt und bin Autorin und Malerin.

Joseph Hanimann

Mein Name ist Joseph Hanimann, 63 Jahre alt, ich bin Korrespondent für die Süddeutsche Zeitung und schreibe auch ab und zu ein Buch.

Friederike Gräff

Mein Name ist Friederike Gräff, ich bin 43 Jahre alt und bin Journalistin in Hamburg.

Autor

Friederike Gräff ist Autorin eines feinen Buches. Titel: „Warten. Erkundungen eines ungeliebten Zustandes“. Vom Warten zur Langen Weile und vollends zur Einsamkeit ist es nicht weit. Joseph Hanimann hat vor ein paar Jahren einen sehr geistreichen Essay geschrieben – in dem er gefragt hat, wo das Schwere geblieben ist - in unserer modernen Zeit, der Epoche angeblicher Leichtigkeit. Auch von der Schwere zur Einsamkeit gibt es viele Brücken. Und Mariela Sartorius. Sie hat eine Art Anleitung zur Einsamkeit verfasst. „Die hohe Schule der Einsamkeit“ heißt ihr lesenswertes Buch.

Mariela Sartorius 2

Einsamkeit ist für mich Luxus pur.

Joseph Hanimann

Einsamkeit ist für mich eine Vorstufe zur Zweisamkeit. Nämlich mit sich selbst.

Friederike Gräff

Einsamkeit ist für mich eine Herausforderung.

Mariela Sartorius

Ich fühle Einsamkeit, wenn ich, natürlich, allein bin und vor allem in der Natur bin.

Joseph Hanimann

Ich fühle Einsamkeit, wenn ich genügend Zeit habe, um meine Gedanken zu Ende zu führen.

Friederike Gräff

Ich fühle Einsamkeit, wenn ich abends alleine in einem Hotelzimmer sitze.

IX. Einsamkeitserfahrungen

Autor

Ich bin freier Autor. Ich bin Single, und auch sonst kein sonderlich vernetzter Mensch. Meine Einsamkeit fühle ich oft abends, nach meiner Arbeit, wenn es dunkel wird – und ich nicht so recht weiß, was ich mit mir anfangen soll. Oft aber auch, wenn ich mitten unter Menschen bin, im Gedränge, am Samstagmorgen in der Fußgängerzone beim Einkaufen, auf der Frankfurter Buchmesse - oder auf Partys unter gut gelaunten Gästen.

Manchmal gehe ich auch ganz allein spazieren. Im Wald. Früher hätte ich gedacht, das macht doch alles nur noch schlimmer. Aber heute fühle mich ganz gut, so ganz allein, in dem grünen, luftigen Wald. Das war nicht immer so. Aber irgendwann begegnete sie mir ausgerechnet hier zum ersten Mal. Eine freundliche, heitere Einsamkeit.

Mariela Sartorius

Vor ein paar Jahren saß ich in einer Gebirgsgegend sehr einsam auf einem Baumstumpf, vor mir eine weite Wiese, weiter Horizont. Allein natürlich. Und habe es sehr genossen, vor allem die Stille. Und plötzlich merkte ich, dass sich...Ja, wie soll ich sagen? Dass sich in mir etwas auflöste und in diese Stille überging. Ich merkte plötzlich, dass ein Pulsschlag des Kosmos um mich herum – das klingt alles sehr „hoch“, aber dennoch - mit meinem Herzschlag und Pulsschlag im selben Rhythmus sich bewegte. Es war ein extremes Glücksgefühl. Ich hatte das Gefühl, mich aufzulösen in meiner Umgebung. Selber ein Stück Luft, ein Stück Natur, ein Stück Himmel zu werden, ein Stück Erde zu werden. Und fühlte mich plötzlich verwandt mit dem letzten Regenwurm in Australien oder einer Baumrinde in Südamerika. Es dauerte nur ein paar Minuten, aber es war eines der größten Glücksgefühle, die ich je erlebte.

Joseph Hanimann

Einsamkeit war für mich eigentlich eine Doppelerfahrung. Eine sehr frühe Doppelerfahrung, die erste zumindest. Ich war an der Schule, kaum zehn Jahre alt und wir waren die einzige Familie, die keinen Fernseher hatte. Während den Pausengesprächen konnte ich nie mitreden, konnte ich nie mitsprechen. Ich stand am Rand dabei, ich war mittendrin, aber ich konnte nicht mitreden, weil ich die Sendung des Vorabends nicht gesehen hatte. Das ist die eine, etwas unglückliche Version von Einsamkeit. Zehn Jahre später war ich Student. Da war ich wirklich einsam, hatte mich zurückgezogen in die Graubündner Berge, tiefer Winter, ich wollte etwas lesen. Nietzsche war's, glaube ich. Und hatte mich für zwei, drei Wochen praktisch eingeschlossen in ein Haus, alles verschneit. Ich bin zwei Wochen niemandem über den Weg gelaufen. Und es war plötzlich eine Einsamkeit, die die ganze Welt in sich einschloss. Also die Nähe der Natur mit den Spaziergängen durch den tiefen Schnee. Und es war praktisch ein Dauergespräch, eben nicht nur mit mir selbst in der Isolierung, sondern mit der ganzen Welt über die Gedanken. Das war die gerettete Einsamkeit meiner Jugend, die zurückgekommen ist. In dieser selbstgewählten Einsamkeit. Nicht

mehr der erlittenen, sondern der selbstgewählten Einsamkeit.

Friederike Gräff

Ich bin - das ist einige Jahre her - in Etappen den Pilgerweg durch Deutschland gegangen. Also nicht durch Gesamtdeutschland, durch die neuen Bundesländer. Und das war meine längste Alleinreise. Und was für mich da besonders war, ich war weitgehend auf mich gestellt. Also im Grunde den ganzen Tag allein und die Begegnungen waren eigentlich immer nur sehr punktuell und hatten dadurch etwas extrem Wichtiges und auch Kostbares. Und ich war einfach sehr verletzlich dadurch, durch dieses Alleinsein. Also schlechte Begegnungen waren gleich doppelt schlecht und gute Begegnungen waren doppelt gut. Und was mich sehr beeindruckt hat, war, ich wollte eigentlich dringend alleine bleiben auf dieser Reise. Und eines Tages ging dann jemand hinter mir. Und ich beeilte mich und beeilte mich, um ihn nicht zu treffen und dann habe ich ihn doch getroffen. Und er erzählte mir, warum er diesen Weg ging und das war etwas sehr Privates. (...) Und diesen Menschen habe ich bis heute nicht vergessen. Und das ist mir als etwas sehr Besonderes in Erinnerung geblieben. Und das, finde ich, ist schon eine einzigartige Erfahrung, dass jedes Gespräch, auch jeder Blickkontakt eine völlig andere Bedeutsamkeit bekommt, als wenn man eben in Gesellschaft ist.

X. Wie war das?

Autor

Allein zu wandern – auch für mich ist das immer wieder eine Art Katalysator. Alles wird intensiver: die Wahrnehmung der Außenwelt, aber eben auch die Selbst-Wahrnehmung. Ich empfinde alles stärker, Schritt für Schritt, den ich gehe, das Knirschen der Steine auf dem Weg, das Rauschen des Windes in den Blättern, meinen Körper, mein Herz, meinen Pulsschlag, aber auch meine Gefühle, meinen Schmerz, mein Glück, meine Existenz.

Mariela Sartorius

Die meisten Leute, die eben unter Einsamkeit leiden, vergleichen. Sie sehen um sich herum Trubel, Familien, Lärm, Konversationen. Neuerdings wird man ja überschwemmt davon. Wer aber, wie ich, das gerne hat, der sieht in der Einsamkeit..., ja, wie soll ich sagen, einen Schatz, eine Anreicherung. Denn wirklich allein fühle ich mich nie. Ich habe die Umwelt, ich habe die gesamte Welt um mich herum. Und ich habe immer noch mich.

Joseph Hanimann

Einsamkeit kann ja als Enge, als Alleinsein empfunden werden. Und das war so, ja, war was von euphorischer Weite. Von euphorischer Weiteerfahrung, eben die ganze Welt ist bei mir. Ich habe die ganze Welt aufgenommen, ich renne ihr nicht hinterher, sondern sie ist bei mir, da in dieser Stille der Berge, unterm Schnee, der alles abdämpft. Da ist die ganze Welt bei mir angekommen.

Friederike Gräff

Ich versuche mich gerade zu erinnern. Ich glaube, man verklärt auch ganz schlimm.

Doch, ich würde schon sagen, dass es euphorische Momente gab. Es gab -gut, ganz banal- diese euphorischen Wandermomente, wenn man nach einem sehr anstrengenden Wandertag irgendwo hinkommt und freundlich aufgenommen wird. Ich glaube, dass wir auf uns geworfen sind. Anders, als in jeder anderen Situation. Und ich glaube, dass wir dadurch verletzlich werden. Im Guten wie im Schlechten.

XI. Der Prozess

Autor

Einsamkeit ist ein launisches Wesen. Sie ziert sich oft lange, bevor sie ihre schönen Seiten zeigt. Man muss sie lange darum bitten, bis sie sie offenbart. Ich habe bemerkt: sie zeigt diese Seiten von sich erst, wenn man sich auf sie wirklich einlässt. Erst dann kommt ein Prozess in Gang.

Mariela Sartorius

Dieser alte Spruch „Umarme, was Dir Angst macht!“, ist ja ein sehr schöner Spruch. Die Einsamkeit personifizieren, sehen als etwas, was mit mir einen kleinen Kampf aufnehmen möchte, was mir Angst macht, vielleicht, was mich betrübt machen möchte, und sagen: „Na komm‘, nun zeig‘ dich mal!“ Und jetzt stelle ich mich dir auch. Und dann diese Einsamkeit, dieses Einsamkeitsgefühl wirklich übertreiben und an sich rankommen lassen. Und dann kippt es plötzlich.

Joseph Hanimann

Man muss tatsächlich durch eine Phase der Langeweile gehen. Also, wo einem die Zeit lang wird, die Weile lang wird und man sich aushalten muss. Also was halte ich durch, mit mir selbst. Wenn nichts zum Ablenken da ist. Und das ist eine Prüfung. Einsamkeit ist zunächst mal eine Prüfung. Man kann dabei im schlimmsten Fall zerbrechen, also durchdrehen. Man kann aber auch durchhalten und kann dann dieses euphorische Gefühl haben. Ich bin immer kleiner geworden, bis zum fast unscheinbar kleinen Punkt. Aber hinter diesem Punkt kommt ja eine Welt, nämlich die meine. Und dadurch, in dieser weiteren Phase, ist ja dann das Ich sehr viel stärker geworden. Es ist ein Verpuppungsprozess. Einsamkeit ist ein Verpuppungsprozess, aus dem im Idealfall ein Schmetterling rausfliegt.

Friederike Gräff

(...) Diese Einsamkeit blieb für mich ein gemischter Zustand. Das war auch nicht so, dass das komplett gekippt wäre, von angstbesetzt, langweilig in so eine große innere Einkehr und Offenheit, sondern das blieb dieses Mixed-Pickles-Marmeladenglas. Ich blieb ängstlich die ganze Zeit und die Begegnungen blieben schön. Aber daran hat sich über den Lauf dieser Wanderung nicht geändert. Also ich könnte nicht als Beispiel herhalten dafür, dass man sich in der Einsamkeit wirklich einrichten kann. Sondern das ist vielleicht auch das Interessante: Sie bleibt genauso unvorhersehbar und ambivalent.

XII. Die Segnungen

Autor

Aber was, wenn wir Glück haben, und das Unvorhersehbare eintritt und die Einsamkeit uns etwas gibt? Mir haben Phasen tiefer Einsamkeit – nachdem ich die Unruhe, die Unsicherheit, das Zappelige in mir, die Angst überwunden hatte, fast immer etwas geschenkt: aus der Ruhe wurde Zuversicht, aus dem Hadern ein Einverständnis - mit mir und meinem Leben. Tatsächlich, in der Einsamkeit kamen irgendwann Ruhe und Frieden über mich – und fast immer auch ein paar wertvolle Gedanken.

Mariela Sartorius

Ich habe gemerkt, dass ich als Autorin, als Schreiberin und später als Malerin wirklich nur Kreativitätsschübe habe, wenn ich ganz alleine bin. Ich habe außerdem gemerkt, dass ich, je mehr ich mich, ja, zurückziehe ist fast zu viel gesagt, aber je mehr ich nicht mehr gesellschaftlich so mitspielen möchte und nicht auf jede Party gehe merke ich Freude, viel mehr Lebensfreude, je mehr ich alleine bin. Und, ganz wichtig, ich fühle mich geborgen. Ich fühle mich komischerweise in der Umwelt, in der Mitwelt, auf der Welt einfach, meinetwegen, geborgen.

Joseph Hanimann

Ich wiederhole plötzlich nicht mehr nur einfach das, was mir so von außen reingetröpft wird, in meine Phantasie. Sondern ich habe plötzlich gegenüber der Natur, zum Beispiel, Assoziationen, Bilder, die offenbar aus meinem eigenen Fundus entspringen. Die einen fangen dann an zu malen, manchmal. Der Andere fängt an zu schreiben. Ein anderer tut gar nichts. Man ist überhaupt nicht gezwungen, das in irgendwelcher Weise dann auszudrücken. Aber selbst wenn man es nicht ausdrückt, in mehr oder weniger künstlerischen Formen, dann spürt man, dass man aus sich mehr schöpfen kann, als man vielleicht erwartet hätte.

Friederike Gräff

Ich würde sagen, dass ich zwei unterschiedliche Arten von Einsamkeitserfahrungen gemacht habe. Ich war teilweise in meiner Schulzeit einsam, unfreiwillig einsam. Und würde sagen, dass diese Art von Einsamkeit einen unabhängiger macht. (...) Und wenn man diesen Zustand gewohnt ist, kann man eine gewisse Routine darin entwickeln, alleine dazustehen. Das wäre so meine eine Ernte der Einsamkeit. Und diese zweite, die unterm Strich schöner war, würde ich sagen, weil sie frei gewählt war, diese Einsamkeit, des sich selber Aufmachens, also sich alleine auf den Weg machen. Also körperlich, ganz physisch banal alleine losziehen und sich dann dadurch öffnen.

XIII. Einsamkeit fördert Erkenntnis

Autor

Der Einsamkeit verdanke ich auch etwas anderes. Klarheit, wenigstens gelegentlich. Ich bin kein besonders entschlossfreudiger Typ. Und brauche oft sehr lange, um mich zu entscheiden. Aber ein, zwei wichtige Entscheidungen meines Lebens habe ich in der

Einsamkeit vorbereitet - und sehr von ihr profitiert.

Mariela Sartorius

Wenn es ein Problem gibt oder eine Aufgabe, die zu lösen ist: Rausgehen, alleine bleiben, sich zur Not mit einem oder zwei guten Freunden beraten, aber dann sich zurückziehen und in sich hineinhorchen. Und da spricht so vieles dann plötzlich zu Einem. Es kommt so vieles zusammen. Erinnerungen, Pläne, Gedanken, Klarheit. Alles kommt nur, also für mich zumindest, wenn ich allein bin.

Joseph Hanimann

Man kann sich in seine Einsamkeit vergraben, man grübelt. Aber am Ende des Grübelns kann dann eben so was wie Erkenntnis rauskommen, die Erkenntniserweiterung bringt. Indem einem plötzlich Dinge aufgehen, von seiner eigenen Persönlichkeit. Dass man - weiß ich was - ein Faible hat zum Träumen. Dass man eigentlich das, was immer verscheucht worden ist, dadurch dass die Einflüsse von außen kamen. Und damit hat man sicher Wissen, Erkenntnis von sich selbst, aber auch über die Welt verbaut. Erkenntnis, das hängt übrigens mit der Empfindungserweiterung zusammen. Der Erkenntnisgewinn. Das ist praktisch so eine Kette, an der man zieht. Breitere, feinere Empfindung führt oft zwangsläufig zu genauerem Erkenntnis der Dinge. Und sich selbst.

Friederike Gräff

Die Lebensfragen scheinen mir nicht immer so explizit. Ich glaube, es gibt auch so ein vages Ungenügen oder Sich-fremd-Fühlen im eigenen Leben. Das man nicht unbedingt als Frage formulieren kann im Sinne von: ich brauche einen neuen Partner, ja oder nein. Oder ich brauche einen neuen Job. Deswegen würde ich sagen, so eine klare Antwort hat mir die Einsamkeit nicht geliefert - habe ich aber auch nicht gesucht. Für mich war es tatsächlich wie so ein Reinigungsprozess. Also dass ich merkte, ich komme alleine klar. Also, so eine Unabhängigkeit. Indem ich auf mich alleine gestellt bin und nicht auf die Netze, die ich irgendwann geknüpft habe, aber die man ja irgendwann, glaub ich, auch gar nicht mehr als die eigenen Netze erkennt, sondern eher als Fessel. Und wenn man sich daraus rausbewegt, glaube ich, kann man sich nochmal neu erproben. Und das fand ich eine sehr, sehr positive Erfahrung.

XIV. Freiheit in der Einsamkeit

Autor

Ja, und dann gibt es noch etwas. Diese große Entlastung von den Zwängen des sozialen Lebens. Auch ein ganz und gar schönes Geschenk der Einsamkeit. Tun und lassen, was man will. Man kann in der Nase bohren oder die Beine auf den Tisch legen. Und keinen stört es.

Mariela Sartorius

Natürlich finde ich nicht Rücksichtslosigkeit gut. Aber, aus dieser Freiwilligkeit sagen wir mal. Nicht nur Freiheit, sondern Freiwilligkeit heraus, habe ich festgestellt an mir selber und an anderen Einzelgängern, die ich kenne, dass die viel offener, empathischer, gütiger, sich anderen Menschen widmen. Da ist kein Druck dahinter, du solltest mal, du

müsstest, usw. nichts. Es ist freiwillig und ich merke es auch an mir selber. Ich bin, ja, ich bin wärmer geworden den Mitmenschen gegenüber.

Joseph Hanimann

Allerdings ist hier dann auch eine Gefahr dabei. Also man soll jetzt die positive Seite der Einsamkeit nicht in alle Himmel rühmen. Es gibt auch dann fragwürdige Zonen. Ich brauche nur an mich zu denken. Da ist ja dann der Weg zum Egoismus manchmal gar nicht mehr so weit.

Ich möchte Montaigne zitieren, der andere Autoren zitiert. Er zitiert aber vor allem einen, was mir dann auch in Erinnerung geblieben ist, einen, der nach dem Brand seines Hauses, wo alles verbrannt ist drinnen, Frau, Kinder, Hab und Gut gefragt wird: „Na, du musst doch sehr traurig sein?“ Und dann geantwortet hat: „Och, nein, die Hauptsache habe ich behalten, auf den Rest kann ich verzichten!“ Also das ist Egoismus in der Einsamkeit, wo es dann schon wieder ins Negative abkippen kann.

Friederike Gräff

Also Ungezwungenheit und Rücksichtslosigkeit, glaube ich, erfordern in der Regel ein Gegenüber. Im luftleeren Raum, glaube ich, ist es schwierig rücksichtslos zu sein. Und im luftleeren Raum ungezwungen. Es sieht ja niemand, doof gesagt, ob man die Füße auf den Tisch legt oder nicht. Deswegen, finde ich, ist das jetzt nicht so unbedingt der Raum dafür. Es ist ein Raum dafür, sich selbst neu zu erfinden. Also es ist ja niemand da, der einen so gut kannte, dass er sagen könnte: Ich kenne Dich, ich weiß dein Chef findet dich gerade schlecht, ich weiß, du hast fünf Kilo zugenommen. Ich weiß, du hast auch schon besser ausgesehen. Sondern man ist komplett neu und insofern vielleicht ungezwungen. Also ungezwungen im Sinne von, man ist nicht so festgelegt. Es ist so, als würde man Kleider ausziehen und könnte wieder besser schwimmen. Man ist freier.

XV. Positiv - aber doch ambivalent

Autor

Und trotzdem, Einsamkeit, auch die meine, sie ist eine sehr wankelmütige Begleiterin. Wenn ich einsam und traurig bin, wandelt sie sich unverhofft und hellt meine Stimmung auf. Genauso gut kann sie jederzeit wieder Wolken aufziehen lassen, schon bald nach den Momenten der Euphorie steigen mir die Tränen in die Augen. Und ich spüre dann auch wieder, dass ich an ihr leide.

Mariela Sartorius

Ich kenne das nicht, diesen Beigeschmack, diese damit verbundenen auch anderen Gefühle. Ich kenne sie nicht. Ich kenne weder Trotz, noch irgendwelche Verzweiflung. Natürlich kenne ich Ängste. Aber die haben niemals mit der Einsamkeit zu tun, oder mit dem Alleinleben. Bei mir ist es tatsächlich ziemlich pur.

Joseph Hanimann

Nein, also die eitel Freude, die makellose, schattenlose Freude kann es nicht sein. Das wäre zu einfach. Selbst in der Euphorie, die man in einsamen Momenten erleben kann,

steckt natürlich ein Stück, ich würde sagen, Trauer vielleicht - darüber, dass wir gerade in solchen Momenten des Alleinseins große Glücksgefühle haben. Oder anders gesagt einfach, dass wir im Grunde in unserer Existenz allein sind.

Friederike Gräff

Ich glaube, das Glück des Alleinseins ist auch sprunghaft. Das kommt nicht sozusagen abgezirkelt, und man kann die Uhr danach stellen. Sondern das ist was, was man suchen muss. Und man findet es, oder man findet es nicht. Aber dadurch wird es ja auch gerade in gewisser Weise zum Gegenbild unseres vorprogrammierten geselligen Lebens. Es ist voller Überraschungen. Ich glaube, dass oft ein Stück Wehmut mitschwingt. Aber das ist, glaube ich, eine schöne Wehmut. Ich glaube, dass das eine ist, die diesen Zustand noch verschönern kann.

XVI. Lebenskunst - Einsamkeit in eine Freundin verwandeln

Autor

Gibt es eine Lebenskunst, mit der eigenen Einsamkeit gut umzugehen? Ich denke schon. Sie nicht mehr verscheuchen, vertreiben, verzweifeln an ihr, sondern sie Platz nehmen lassen. In dem leeren Stuhl gegenüber von mir. Freundlich zu ihr sein, damit sie sich in meine Freundin verwandelt.

Mariela Sartorius

Ich habe es ein paar Mal ausprobiert, obwohl ich ja schon eine Könnerin bin und war in Sachen Einsamkeit. Ich habe es trotzdem ausprobiert, ganz banal ein Wochenende lang in der Wohnung bleiben, vorher den Kühlschrank ein bisschen auffüllen, natürlich. Nicht ans Telefon gehen, kein Handy benutzen, wenn's klingelt nicht an die Tür gehen. Still dasitzen, auch nicht spazieren gehen. Still dasitzen und sagen: „Jetzt komm, Einsamkeit. Komm. Komm aus deiner dunklen Ecke raus! Jetzt schauen wir mal, wie's ist!“

Joseph Hanimann

Man kann sie kommen lassen, man kann ihr das Wort lassen. Das heißt, wenn im ersten Moment der Eindruck kommt, „Jetzt bin ich schon wieder allein, es ruft keiner an!“, kann man sich selbst sagen: „Ist doch toll, wenn keiner anruft. Jetzt kann ich endlich mal ein bisschen mit mir selbst mich unterhalten!“ Dann kann man in einem zweiten Schritt aus dem Fenster schauen oder wenn man draußen ist, was weiß ich, sich an einem Baum gegenüber stellen und sich auf dieses Gegenüber einlassen. Sich sagen, was hat mir dieser Baum zu sagen? Und schon entsteht möglicherweise eine Brücke zur Welt, wo man plötzlich mit sehr vielen Dingen im Austausch ist.

Friederike Gräff

Ich glaube, es ist tatsächlich was, was man einüben kann. Ich war mal sehr beeindruckt, als ich kellnerte und in das Restaurant, in dem ich bediente kam eine Frau und sagte, sie bräuchte einen Tisch. Und ich sagte reflexhaft: „Kommt noch jemand?“ Und sie sagte: „Nein.“ Mit großer Grazie. Und ich habe mich für meine Frage ein bisschen

geschämt. Und ich glaube, dass es tatsächlich so ein kleiner Übungsprozess ist, diese „Schamhaftigkeit der Einsamkeit“ abzulegen oder zumindest so ein bisschen einzuschränken. Also ganz banal, selber mal alleine ins Kino zu gehen und nicht zu hoffen, dass das Licht sofort ausgeht. Und vielleicht, wenn man mutiger geworden ist, dann mal alleine abends essen gehen - und es wirklich kultivieren - und eine schrecklich teure Sache bestellen. Und nicht nur ein Würstchen.