

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



Anselm Grün

Stille im *Rhythmus*
des Lebens

Von der Kunst, allein zu sein

Gütersloher Verlagshaus

Inhalt

Einleitung	6
1. Alleinsein und Einsamkeit	16
2. Einsamkeit und Alleinsein in der Bibel	26
3. Die Kunst, mit sich allein zu sein	41
Betrauern meiner Einsamkeit	42
Positive Deutungen des Alleinseins	52
Die existentielle und religiöse Bedeutung von Einsamkeit	57
Abgeschiedenheit	75
4. Die Gestaltung meines Alleinseins	83
Die Zeit strukturieren	85
Rituale	95
Lesen	104
Musik hören	107
Kreativ sein	113

Meditation	120
Wandern	125
Nichtstun	129
Schluss	135
Literatur	141

Einleitung

Viele Menschen klagen heute über Einsamkeit und Alleinsein. Sie wohnen in großen Städten inmitten von vielen Menschen. Aber sie fühlen sich trotzdem allein. Sie haben kaum Kontakt zu den Nachbarn. Sie haben niemanden, mit dem sie ein persönliches Gespräch führen können, niemanden, dem sie sich anvertrauen. Sie fühlen sich allein mit ihren Problemen, mit der Überforderung durch die Arbeit, allein mit der Angst, das Leben nicht zu schaffen. Um nicht aufzufallen, verschließen sie sich innerlich und funktionieren nur noch. Sie haben viele Kontakte, aber keine Freundschaft, die sie trägt. Sie unternehmen viel, aber nichts trägt sie, nichts erfüllt sie.

»Verliere dein Herz nicht an etwas, was
dich in deinem Herzen nicht erfüllt.«

Oft haben sie keine Familienmitglieder mehr, mit denen sie sich gut verstehen. Die Eltern sind gestorben. Sie sind Einzelkind. Oder aber die Geschwister sind weit weg. Oft haben sich die Geschwister auch zerstritten. So haben sie keinen Kontakt mehr zur Familie. Sie haben niemanden, an den sie sich anlehnen können. Sie haben Angst, im Alter völlig allein zu stehen. Sie fragen sich, wie es einmal sein wird, wenn sie krank und hilfsbedürftig werden. Wer soll sie dann pflegen, wer für sie sorgen? Sie trauen sich nicht, an diese Zukunft zu denken. Und doch beschäftigt sie die Frage, wer wohl einmal für sie da sein wird.

Manche, die allein wohnen, können gut daheim sein. Sie sind gerne daheim, weil sie sich dort von der anstrengenden Arbeit erholen können. Aber viele langweilen sich in ihrer Wohnung. Sie wissen nicht, was sie tun sollen. Sie fühlen sich allein. Niemand ruft an. Niemand kümmert sich um sie. Sie haben niemanden, mit dem sie ihre täglichen Erfahrungen bei der Arbeit teilen können, keinen, der ihnen den Rücken stärkt, der sie ermutigt. Sie fühlen sich allein gelassen. Und das zehrt an ihren Kräften. Das gibt keine Motivation, sich immer wieder neu auf die Arbeit einzulassen. Das Alleinsein schwächt sie, macht sie

für Krankheiten anfällig. Aber wenn sie krank sind, kümmert sich auch niemand um sie. Sie müssen von sich aus zum Arzt gehen, um sich krankschreiben zu lassen. Aber dann liegen sie krank allein in ihrer Wohnung und erleben sich ohne Kraftquelle, aus der sie schöpfen könnten, um wieder gesund zu werden.

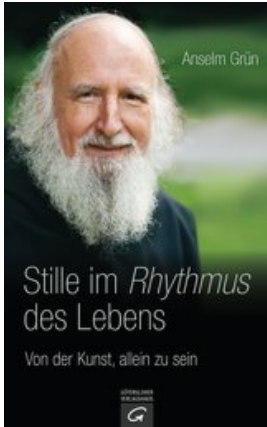
Andere gibt es, die in die Arbeit flüchten, um sich nicht allein zu fühlen. Während der Arbeit haben sie mit Menschen zu tun. Doch wenn sie daheim sind, sitzen sie allein in ihrer Wohnung und wissen nicht, was sie mit sich anfangen sollen. Es gibt zwar im Haushalt noch dieses oder jenes zu tun. Aber es erfüllt sie nicht. In ihrer Langeweile machen sie dann den Fernseher an, um sich abzulenken. Angst haben sie vor allem vor dem Wochenende. Denn da erwartet sie niemand und nichts, was sie aus ihrer Lethargie herausholen könnte. Wenn sie ans Wochenende denken, kommt ihnen das Bild einer gähnenden Leere entgegen. So freuen sie sich nicht auf das Wochenende, sondern denken mit Schrecken an ihr Alleinsein. Wenn sie es wagen, trotzdem aus dem Haus zu gehen, treffen sie junge Familien mit Kindern oder ältere Ehepaare, die miteinander spazieren gehen. Dann fühlt sich das Alleinsein noch schmerzlicher an.

Für viele wird die Einsamkeit zum großen Problem, wenn sie ihre Arbeit aufgegeben haben und in Pension gegangen sind. Solange sie in der Arbeit waren, hatten sie zumindest zu den Arbeitskollegen noch Kontakt. Und manchmal verstand man sich auch ganz gut. Und sie hatten den Eindruck, dass sie gebraucht wurden. Sie waren wichtig an ihrer Stelle. Andere mussten sie um etwas bitten. Doch jetzt sind sie allein in ihrer Wohnung. Niemand fragt nach ihnen, niemand möchte einen Rat von ihnen einholen. Sie fühlen sich unnütz und allein gelassen. Sie geraten in Panik, wenn sie daran denken, dass sie die nächsten zwanzig oder dreißig Jahre so allein in ihrer Wohnung leben müssen, ohne dass jemand nach ihnen fragt. Oft haben sie auch keine Familie, mit der sie etwas unternehmen könnten, keine Enkelkinder, die neues Leben in ihr verbrauchtes Leben bringen und ihr hart gewordenen Herz erweichen und erwärmen.

Bis jetzt hatte ich alleinstehende Menschen im Blick, die an ihrer Einsamkeit leiden. Es gibt aber auch die Einsamkeit in der Ehe. Man spricht dann von der Einsamkeit zu zweit. Man lebt neben dem andern her, aber man fühlt sich allein. Man hat keine Sprache mehr, die den andern erreicht. Man kann das,

was einen wirklich bewegt, nicht mehr mit dem andern teilen. Manche Ehepartner ziehen sich in die Einsamkeit zurück aus Angst vor immer neuen Verletzungen und Enttäuschungen. Mitten in der Ehe vereinsamen sie dann. Oft wird die innere Einsamkeit verschwiegen, »ein Schicksal, das oft gerade die liebenden Frauen trifft, die dem Partner nie eingestehen können, dass sie an seiner intellektuellen oder spröden und gefühlskargen Art innerlich gleichsam erfrierend leiden und in der kalten Zweisamkeit buchstäblich verhungern, weil ihr Gefühl keine Nahrung mehr bekommt. Der Ernst dieser Einsamkeit besteht dann in einem inneren Aufgeben jeder Hoffnung.« (Brocher 169f) Da die Menschen heute immer älter werden, nimmt die Einsamkeit in der Ehe gerade im Alter zu. Während der Arbeit hatte jeder seinen Raum, in dem er das Sagen hatte, den Raum, den er selber gestalten konnte. Da war das Miteinander daheim dann ein guter Zufluchtsort, zu dem man von der anstrengenden Arbeit immer wieder zurückkam. Aber jetzt, da man immer zusammen ist, weiß man gar nicht mehr, was man miteinander besprechen kann. So lebt man nebeneinander her. Und jeder fühlt sich schrecklich einsam. Um dieser öden Einsamkeit zu entgehen, fliehen manche in Alkohol, in andere sexuelle Beziehungen oder auch in

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Anselm Grün

Stille im Rhythmus des Lebens

Von der Kunst, allein zu sein

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 144 Seiten, 12,5 x 20,0 cm
ISBN: 978-3-579-06584-7

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: Juli 2013

Das Alleinsein kultivieren, denn: Wer allein sein kann, ist nie mehr einsam!

Viele Menschen haben heute Angst vor dem Alleinsein. Sie brauchen ständig andere Menschen um sich, damit sie sich überhaupt lebendig fühlen. Aber das Alleinsein kann auch ein Segen sein. Ohne Alleinsein gibt es keine wirkliche Gottesbeziehung und keine ehrliche Selbsterkenntnis. Viele verwechseln Alleinsein mit Vereinsamung und Isolierung. Doch Alleinsein gehört wesentlich zu jedem spirituellen Weg. In seinem neuen Buch entfaltet Anselm Grün die Kunst, allein zu sein, mit ihren vielfältigen Aspekten: Die innere Mitte finden. Stille im Rhythmus des Lebens. Leib und Seele Gutes tun. Von Erwartungen anderer und äußeren Zwängen frei werden. Vom inneren Zusammenhang von Selbsterkenntnis und Gottesbeziehung.



[Der Titel im Katalog](#)