Mit bewussten Momenten ganz für uns allein schenken wir uns in dieser beschleunigten Zeit die Möglichkeit, zu uns zu kommen. Erlebtes zu verarbeiten und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Wie dies am besten gelingen kann

ALLEINSEIN
EINE QUELLE DER KRAFT

„Ich brauche das Alleinsein, um den Weg nach innen zu suchen."
(Petter Moen)

Alleinsein ist besser als sein Ruf, weiß Autorin Franziska Muri aus eigener Erfahrung. Nach einer Krise fand sie ihren ganz eigenen Weg

Foto: Dieter Mayr

TEXT: IRISA S. ABOUZARI

So manche Partnerschaft bleibt lebendig, weil jeder sich in seine eigene Wohnung zurückziehen kann. Viele Singles genießen ihr Leben ohne festen Partner in vollen Zügen. Zu schmerzlich empfundener Einsamkeit wird das Alleinsein, wenn es nicht freiwillig gewählt ist, zum Beispiel nach einer Trennung oder wenn wir uns von einer Gemeinschaft ausgeschlossen fühlen.

Oft liegt die Ursache für die Angst vor dem Alleinsein in der Kindheit. Doch Zeit mit sich selbst zu verbringen, birgt auch große Chancen für die persönliche Weiterentwicklung. Denn ungeahnte Fähigkeiten treten oft erst zutage, wenn wir auf uns selbst gestellt sind. Unabhängig davon, ob wir uns in einer Partnerschaft befinden oder nicht, können regelmäßige Verabredungen mit uns selbst zu einer inspirierenden Quelle der Kraft werden.

So paradox es klingen mag: Manche Menschen sind sehr gerne alleine – und können die Zeit mit sich selbst trotzdem nicht genießen. „Weil Alleinsein einen schlechten Ruf hat, leiden wir darunter", meint Franziska Muri, Autorin des Ratgebers „21 Gründe, das Alleinsein zu lieben". Erst in einer Krise lernte auch sie das Alleinsein zu schätzen: Frisch geschieden, der Freundeskreis passte auch nicht mehr, versuchte sie bei langen Spaziergängen in der Natur, sich in der ungewohnten Situation neu zu orientieren.

„Da die Gedanken mir nicht mehr weiterhelfen konnten, entstand viel Stille in mir, Ratlosigkeit, aber zunehmend auch eine leise Freude am puren Dasein", erinnert sie sich. „Da ich mich in dieser Zeit mit kaum jemandem wirklich austauschen konnte, konnte mich auch niemand mit seiner Meinung beeinflussen. Und so fand ich irgendwann meinen eigenen, ganz neuen Weg."

Den ambivalenten Ruf des Alleinseins – auf der einen Seite die Sehnsucht nach der sicheren Höhle zum Auftanken, auf der anderen die Angst vor sozialer Ausgrenzung – führt die Kulturwissenschaftlerin auch auf unsere kollektive Entwicklung zurück: „Wir Heutigen leben eine schon vor Jahrhunderten begonnene, zunehmende Individuation. Dabei verabschieden wir uns auch von Beziehungsmustern, die sich überlebt haben. Frauen sind selbstbewusster und selbstständiger geworden und suchen heute auch in Liebes- und Lebensbeziehungen völlig neue Wege."

Schon Abraham Maslow, der die berühmte Maslow'sche Bedürfnispyramide entwickelte, erkannte, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Bedürfnis nach Alleinsein und dem Grad der persönlichen Selbstverwirklichung gibt. Franziska Muri sieht unsere Gesellschaft derzeit in einem kollektiven Entwicklungsprozess, der uns ein ho-

hes Maß an Individualität erlaubt, und in dem auch die Sehnsucht nach spiritueller Entwicklung – und damit das Bedürfnis nach Stille und dem Rückzug nach Innen – zunimmt.

Unsere widersprüchlichen Gefühle in Bezug auf das Alleinsein führt die Autorin unter anderem darauf zurück, dass wir noch immer den „Neandertaler in uns" tragen: So können wir heute theoretisch überleben, ohne in einer Gemeinschaft zu sein. „Doch die ältesten Teile unseres Gehirns lassen sich nicht so leicht davon abbringen, in ihrer Sorge um unser Wohl darauf zu pochen, dass wir ausreichend eingebunden sind."

Auch die kollektivgeschichtlich gesehen noch relativ junge Emanzipationsbewegung ist Nährboden für eine gewisse Unsicherheit zwischen den Geschlechtern hinsichtlich dem Für-sich-Sein: Obwohl Frauen Forschern zufolge das Alleinsein mehr genießen als Männer, fühlen sich viele von ihnen noch immer durch Vorurteile eingeschränkt, die ihnen suggerieren, dass sie „falsch" leben, wenn sie gerne alleine sind.

Auch die Sehnsucht nach spiritueller Entwicklung und innerer Harmonie nimmt in unserer Gesellschaft zu

Das Alleinsein zu genießen, lässt sich üben

Eine Studie mit Studenten, die ein Date mit sich selbst planten und durchführten, hatte zum Ergebnis, dass es ihnen später weitaus angenehmer war, Zeit mit sich selbst zu verbringen. Auch Franziska Muri hat das Experiment gewagt – mit Erfolg. Wegen ihrer guten Erfahrungen empfiehlt sie jenen, die Probleme mit dem Alleinsein haben, sich mit sich selbst zu verabreden, „um einmal den Menschen genauer kennenzulernen, mit dem man allein ist, und der zugleich der einzige ist, der immer bei einem sein wird." Ob Café , Kino, Spaziergang oder Wohnzimmer: Für den vollen Erfolg einer Übungseinheit im „gelingenden Alleinsein" sollte man auch das Smartphone ausschalten.

„Wer gelernt hat, mit sich allein zu sein, der braucht nicht mehr so viel Ablenkung. Er ist gern mit sich zusammen und genießt es, dass sich im Für-sich-Sein das Nervenkostüm beruhigen kann, und sich kreative Ideen und vielleicht sogar echte, tiefe Lebensfreude einstellen. Einfach, weil mal Ruhe ist, die die leiseren Töne des Lebens zulässt. Die innere Stimme kann vernehmbar →

Anerkennung Freundschaft, Liebe und Gruppenzugehörigkeit sind nach dem amerikanischen Psychologen Abraham Maslow wichtige menschliche Bedürfnisse

Alleinsein lässt sich genießen: Probieren Sie es doch einmal aus, und machen Sie ein Date mit sich selbst

Bei-sich-Sein ist ein Zustand der Freude, der Geist und Körper nicht voneinander trennt. In Meditationen (hier im Seminarraum in Stauf) kann man sich ganz auf dieses innere Glück einlassen

werden und davon erzählen, wie das eigene Wesen wirklich leben möchte."

Die Zeit, die wir mit uns selbst bewusst verbringen, ist nicht nur ein wertvolles Geschenk an uns selbst, sondern auch an die Menschen, denen wir nach einer Auszeit gestärkt wieder begegnen.

Ein paar Tage mit mir – Retreat-Urlaub im Trend

Ob Yoga auf Mallorca, Ayurveda in Indien oder eine Auszeit in einem Kloster in Deutschland – ein Blick auf die Angebote im alternativen Reisemarkt offenbart, dass immer mehr Menschen in unserer schnellen Welt das Bedürfnis haben, zu sich zu kommen und sich aufs Wesentliche zu besinnen. Ein Kurzurlaub ganz mit sich allein kann zu einem „Date" mit sich selbst werden, in dem eine Neuorientierung und Klärung leichter fällt als innerhalb der eigenen vier Wände.

Christof Feußner (53) zum Beispiel hat einen anspruchsvollen Job in der Personalabteilung einer Bank. Auch wenn er in einer Partnerschaft lebt, gönnt er sich nach stressigen Phasen bewusst einen Urlaub allein. Schon öfter verbrachte der Theologe diese wertvolle Zeit in einem Kloster, so zum Beispiel vor wenigen Jahren im Kloster Arenberg bei Koblenz. Auch wenn er sich in der christlichen Tradition zuhause fühlt, taten ihm besonders die überkonfessionellen Angebote gut: von Massagen über psychologische Beratungen bis hin zu Zeiten mit sich allein im „Raum der Stille".

Von der Überflutung unseres Alltags endlich abschalten: Das Well-Being Gästehaus Burghof Stauf lebt diese Philosophie im Herzen der Pfalz

Das Well-Being Gästehaus Burghof Stauf ist nur 50 Kilometer von seinem Heimatort entfernt – weit genug, um Abstand vom Alltag zu gewinnen und in eine andere Welt einzutauchen, die ihm reiche Nahrung für die Seele bietet: „Es gibt ja Orte, an denen man Kräfte spürt. Ich bin sehr empfänglich, was das angeht. Und der Burgberg in Stauf gehört dazu." Bei Wanderungen, Massagen und körperorientierten Einzelcoachings genießt Feußner vor allem das Gefühl der Freiheit, spontan entscheiden zu können, was er tun und lassen möchte.

Auch die Verwaltungsangestellte Petra Weber (59) machte im März 2018 ihre erste Retreat-Erfahrung in diesem Gästehaus im Pfälzerwald. In einer beruflich stark fordern-

den Phase fühlte sie sich angespannt, unruhig und ängstlich. Durchzuschlafen fiel ihr schwer. Neben individuellem Coaching und Massagen gönnte sie sich bewusstes Alleinsein. Sie las viel und ging häufig spazieren. Ein Experiment, das sich für sie gelohnt hat.

„Ich habe während meiner Auszeit wieder zu mir gefunden und durch die Coachings gelernt, anders mit belastenden Situationen umzugehen", sagt sie. „Ich weiß jetzt, wie wichtig es ist, sich ab und zu ein bisschen Alleinsein zu gönnen. Es tut einfach der Seele gut, hinterher ist alles wieder leichter."

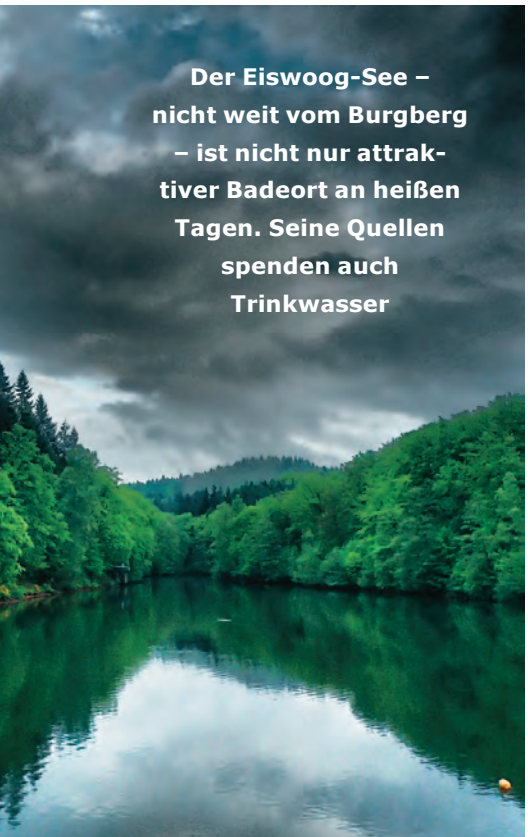
Dr. phil. Marion von Gienand (73), Gründerin des ersten Zapchen Somatics-Retreat-Zentrums in Deutschland, hat 15 Jahre in Japan gelebt und dort die Zen-Meditation gelernt

Stressbremse Gähnen: Wer genüsslich gähnt, entspannt automatisch den Geist

In der Ruhe zu sich selber finden

Die begeisterten Rückmeldungen der ehemaligen Gäste des ersten „Zapchen Somatics Retreat-Zentrums" in Deutschland machen mich neugierig. Die besondere Form von westlichen und fernöstlichen Heiltraditionen hat die ganzheitliche Harmonisierung zum Ziel. Wie wäre es beispielsweise mit einer kreativen Schreibklausur in der malerischen Pfälzer Landschaft?

Vogelzwitschern, eine Hummel zieht brummend ihre Kreise: Der Burgberg in Stauf ist eine Oase der Stille und Geborgenheit. Die Burg wurde in vergangenen Jahrhunderten – zum Beispiel während der Reformation – heiß umkämpft. Der mit Gras bewachsene und von Steinstufen umsäumte Kopf der Burgruine wirkt heute wie ein natürliches Amphitheater. Ein prächtiger Platz für Tai Chi. Unweit verläuft ein Teil des Jakobswegs. Am Holztisch mit Sitzbänken wird offenbar ab und zu auch ein Bier getrunken. Doch jetzt bin ich allein mit meinem Laptop, von der Sonne gewärmt und einer phantastischen Aussicht inspiriert – optimale Voraussetzungen, um in einen kreativen Flow zu finden.



Der Eiswoog-See – nicht weit vom Burgberg – ist nicht nur attraktiver Badeort an heißen Tagen. Seine Quellen spenden auch Trinkwasser

Sogar aus Frankreich, Dänemark, Norwegen und der Schweiz kommen die Gäste in das wenige Hundert Meter entfernte Gästehaus, um wieder zu sich selbst zu finden. Kein Fernseher, kein Hupen, kein Fluglärm, keine einparkenden Autos… Ein für mich als Großstadtmensch ungewohnter Entzug an Außenreizen, auf den mein Nervensystem zunächst mit Alarm reagiert. Eine solche Stille kann nicht normal sein… oder doch?

Eines ist klar: Die Speisen und Getränke schmecken beim Frühstück intensiver als sonst: Frisches Brot, Biohonig, Butterkäse, Heidelbeeren, echtes Quellwasser vom nahegelegenen See, frischer Blutorangensaft… Der Atem wird tiefer… endlich loslassen können!

Veranstaltungen wie moderner Tanz, Yoga oder schamanische Trancearbeit bieten die Möglichkeit, sich selbst und auch andere Gäste besser kennenzulernen. Massagen stärken das wohlige Gefühl, im eigenen Körper zuhause zu sein.

Inhaberin Marion von Gienand lebt, meditiert und arbeitet auf dem Hotelgelände in einem unkonventionellen, ebenfalls von ihr ins Leben gerufenen, genossenschaftlichen Mehrgenerationen-Wohnprojekt. Zusammen mit einigen Individualisten, Familien und Therapeuten. Die körperorientierte Coaching-Methode „Zapchen", die sie ihren Gästen anbietet, erinnert an eine Mischung aus Bioenergetik und Qi Gong und enthält zahlreiche mentale und meditative Elemente.

„Zapchen" bedeutet auf Tibetisch „ungezogen", denn hier ist Vieles erlaubt, was kleinen Kindern abgeschaut wurde, und was Erwachsene sich in der Regel verbieten. Beispielsweise brabbeln, seufzen und laut gähnen. Hopsen, sich räkeln und wiegen und einkuscheln. Neugierig nehme ich das Angebot einer Zapchen-Kostprobe an.

Die amerikanische Schauspielerin und promovierte Psychologin Julie Henderson entwickelte die Methode, die von uraltem tibetischem, tradiertem Heilwissen inspiriert ist. Spezielle Körperhaltungen, verbunden mit mentalen Vorstellungen, Atemübungen und Stimmklang, vermitteln dem Organismus die Information, dass alles in →

Diplom-Psychologin Sylvia Harke sieht die Ursachen für Angst vor dem Alleinsein oft in frühkindlichen Entwicklungsphasen begründet

Ordnung ist, und dass der Körper wieder in seine natürliche Pulsation gehen kann.

Mit der äußeren Haltung verändert sich auch die innere Einstellung: Während wir genüsslich gähnen, können wir nicht an stressigen Gedanken festhalten. Ein leichter Weg, um die eigenen Gefühle und Gedanken zu lenken und dabei Spaß zu haben! Anfangs ist es allerdings fast ein bisschen peinlich, sich dem Hopsen und Räkeln, begleitet von vorsprachlichen Lauten, hinzugeben. Doch beim anschließenden rituellen Ausruhen, liebevoll „Nickerchen" genannt, spüre ich, wie eine Art Neustart in meinem Energiesystem stattfindet. Schon bald fühle ich mich erfrischt und munter und bereit, wieder mit meinem Laptop auf den Burgberg zu steigen.

Angst vor dem Alleinsein

Zeit nur mit sich selbst zu verbringen, ist nicht für jeden eine Wohltat. Die Journalistin Janett Menzel hat das Buch „Über die Kunst, allein zu sein" geschrieben. In Coachings unterstützt sie dabei, die eigene „Monophobie" aufzulösen. „Menschen, die Angst vor dem Alleinsein haben, fühlen sich wie ein kleines Kind, das seine Eltern in einem Kaufhaus verloren hat. Sie fühlen sich schuldig, weniger wert oder gar beides", sagt die Autorin, die aus Erfahrung spricht.

Schon früh war sie als Kind mit dem Tod geliebter Angehöriger konfrontiert, und ihre alleinerziehende Mutter hatte wenig Zeit für sie. Janett Menzel litt lange unter extremer Angst vor dem Alleinsein. Heute hat sie sich längst mit ihr angefreundet, und versteht auch ihre Botschaft: „Sie ist ein Weckruf deines Herzens, deiner Seele. Sie möchte dir etwas zeigen, was im Verborgenen schlummert, und all deine Gefühle auslöst."

Warum können manche Menschen Zeit mit sich selbst genießen, während andere nervös, traurig oder ängstlich werden? Für die Diplom-Psychologin Sylvia Harke ist dieses Phänomen mit der Bindungs- und Entwicklungspsychologie erklärbar: „In der frühkindlichen Phase ist das Kind noch in einer sehr symbiotischen Phase mit der Mutter. Wenn es Hunger hat, und die Mutter nicht gleich reagiert, kommt es in Not. Denn es hat kein Zeitgefühl und ist auf die Fürsorge der Mutter angewiesen. Kinder, die sehr früh in die Fremdbetreuung gegeben werden oder Kinder, die mit dem Alleinsein bestraft werden, geraten später als Erwachsene schnell in Panik, wenn sie alleine sind."

Auf der anderen Seite kann auch ein übermäßiges Bemuttern das Kind in seiner natürlichen Entwicklung hin zu größerer Selbstständigkeit behindern. „Hier fehlt dem Kind die Erfahrung, wie es ist, für sich alleine zu spielen", erklärt Sylvia Harke. Die Expertin war lange in einer Eltern-Kind-Fachklinik tätig und hat dort oft die Erfahrung gemacht, dass „entgrenzte" Mütter im Grunde ein schlechtes Gewissen haben, ihrem eigenen Bedürfnis nach Grenzen und Alleinsein zu folgen.

Auch hochsensiblen Menschen (HSPs) fällt es nicht leicht, das für sie besonders wichtige Bedürfnis nach Rückzug ernst zu nehmen. Sylvia Harke, seit Jahren auch Coach für HSPs, stärkt ihre Klienten in der Fähigkeit, eine gute Selbstfürsorge zu entwickeln: „Es geht darum, mit sich selbst in guten Kontakt zu kommen und zu spüren: Wer bin ich eigentlich? Was will ich? Und es sich wert zu sein, und die Willenskraft aufzubringen, sich für diese Bedürfnisse einzusetzen."

Bei vielen Naturvölkern wird das Erwachsenwerden der Kinder mit dem für unseren Kulturkreis drastisch anmutenden Ritual eingeleitet, drei bis vier Tage allein in der Natur zu verbringen. „Bei dieser Visionssuche, wie Indianer dieses Ritual nennen, findet eine starke emotionale und körperliche Abnabelung von den Eltern statt", beschreibt die Therapeutin die Vorteile dieser Tradition. „Wir in unserer Industriegesellschaft erleben ja durch die Handykultur immer häufiger das Gegenteil: Wir hängen ständig an der imaginären „Handy-Nabelschnur" – besonders die neue Generation, die damit schon aufgewachsen ist."

Schöpferische Einsamkeit bedeutet für Sylvia Harke bewusst gewähltes Alleinsein, um sich einem kreativen Projekt zu widmen. Zu Beginn des Reizentzugs können

Werden Kinder übermäßig bemuttert, fehlt ihnen später oft die Fähigkeit, auch alleine klar zu kommen

zunächst unangenehme Gedanken ins Bewusstsein dringen. Die Diplom-Psychologin empfiehlt, diese herausfordernde Phase auszuhalten und offen zu bleiben für das, was daraus entstehen kann. „Wenn man Kinder alleine spielen lässt, kommt die Kreativität irgendwann wieder in Fluss, und die Ideen fließen dann ganz aus der Tiefe. Das ist ein Geschenk, das man bekommt, wenn man sich darauf einlässt."

Einsamkeit kann krank machen

So wichtig eine bewusst genossene Auszeit zur Verarbeitung von Reizen und Erfahrungen ist, unfreiwillige Einsamkeit bedeutet Stress für den Organismus. Sie begünstigt sogar das Entstehen von Krankheiten wie beispielsweise Entzündungen und Depressionen, wie Manfred Spitzer in seinem Buch „Einsamkeit – die unerkannte Krankheit" beschreibt.

Einsamkeit tut buchstäblich weh, wie Forscher mit Hilfe der funktionellen Magnetresonanz-Tomografie sichtbar machen und messen konnten. Wird ein Mensch aus einer Gemeinschaft ausgeschlossen, aktiviert dies das sogenannte ACC, das zum „Social Brain" gehört. Dasselbe Areal im Gehirn, das auch bei realen Schmerzen stimuliert wird.

„Schmerzen sichern unsere körperliche Unversehrtheit", sagt Spitzer. „Zum Überleben brauchen in Gruppen lebende Wesen jedoch nicht nur einen unversehrten Körper, sondern auch eine funktionierende Gemeinschaft. Wenn vor Zehntausenden von Jahren die Horde ein Mitglied hinauswarf, war dies sein Todesurteil."

Wie das Alleinsein gelingen kann

Die wohltuende Wirkung des Kraftschöpfens und der inneren Klärung kann Alleinsein vor allem dann entfalten, wenn wir die Auszeit freiwillig wählen und dabei wissen, dass sich unsere Freunde auf uns freuen, sobald wir uns wieder bei ihnen melden.

Benediktinerpater und Autor Anselm Grün hat sich dazu entschieden, zurückgezogen in einer klösterlichen Gemeinschaft zu leben. In seinem Buch „Stille im Rhythmus des Lebens – von der Kunst, allein zu sein" beschreibt er, wie viele Menschen heutzutage über Einsamkeit klagen. Dass sie zwar

Viele, vor allem junge Menschen, hängen heute an der modernen Nabelschnur, dem Handy

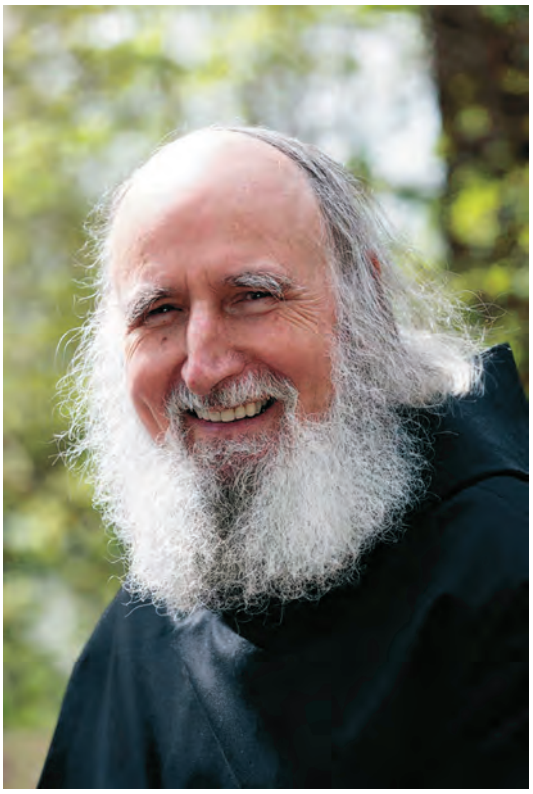
viele Bekannte haben, doch keine tragende Freundschaft. Dass sie viel unternehmen, doch nichts sie wirklich erfüllt.

Neben einer zunehmenden Beziehungsunfähigkeit in unserer Gesellschaft beobachtet der Pater auch einen „Mangel an Einsamkeitsfähigkeit". Die Ursachen sieht auch er in der Bindungspsychologie begründet. Wer als kleines Kind oft alleine war, hat oft ein schwaches Urvertrauen. Wer als Kind keinen Raum hatte, alleine etwas auszuprobieren, dem fehlen Erfahrungen mit dem Alleinsein.

Sein Rat: Wer lernt, sein Leben so anzunehmen, wie es ist, und sich selbst auch in einsamen Phasen wie ein guter Freund beizustehen, der kann die Einsamkeit in Wohlbefinden umwandeln. Etwa indem er sie liebevoll gestaltet – mit Musik, einem kreativen Projekt oder meditativer Einkehr. So kann das Alleinsein nach Anselm Grüns Erfahrung eine Quelle der Kreativität werden.

Zahlreiche Künstler und Wissenschaftler entdecken im Für-Sich-Sein schöpferische Kraft. Und schon immer haben Mönche, Eremiten und Gelehrte die Stille gesucht, um in Kontakt mit Gott zu treten. Der Begriff „Mönch" kommt von monazein und bedeutet „sich absondern, allein leben, mit Gott".

Der Mystiker Meister Eckhart schätzte die Abgeschiedenheit als höchste Tugend. Er empfand sie als Voraussetzung, um Gott zu sich einzuladen. Auch Anselm Grün zieht sich oft zurück, um im „All-eins-Sein" offen für Gott und „den Urgrund allen Seins" zu werden. Gleichwohl erlebt er manchmal Momente der Einsamkeit. Aus dieser Erfahrung heraus empfiehlt er Menschen, denen das Alleinsein unangenehm ist, die Zeit mit sich selbst bewusst zu füllen: „Entscheidend ist, dass ich meine Zeit gestalte. Es wird dann meine eigene Zeit."



Anselm Grün, geboren 1945, ist Mönch der Benediktinerabtei Münsterschwarzach. Seine Bücher haben eine Gesamtauflage von mehr als 14 Millionen und wurden in 30 Sprachen übersetzt

Foto: Vier Türme GmbH

MRT-Messungen des Gehirns belegen: Wenn wir ohne Kontakte zu anderen Menschen leben, kann uns das körperlich und psychisch krankmachen

→

Auch optisch ein Symbol für asketisches Leben in Stille und Einsamkeit: Die griechischen Felsenklöster von Meteora

Single-Phasen – eine Chance, sich weiter zu entwickeln

„Single – na und? Sich wohl fühlen und mehr vom Leben haben" lautet der Ratgeber, mit dem die Diplom-Psychologin Ruth Knaup Frauen und Männer ohne feste Partnerschaft unterstützen möchte. Warum die Zeit nicht als Chance für die persönliche Weiterentwicklung nutzen? Auch im liebevoll gestalteten Mini-Appartement kann eine Atmosphäre der Geborgenheit entstehen, die ganz von der eigenen Persönlichkeit geprägt ist. „Bist du ein Mensch, den du gut leiden magst?" fragt Ruth Knaup Klientinnen, denen es nicht leicht fällt, Zeiten mit sich selbst auszuhalten.

Dies ist eine wichtige Frage, denn wenn wir uns mit uns selbst nur langweilen, dann gestalten wir auch unsere Zeit vielleicht nur mit Aufräumen und Online-Banking, obwohl wir uns lieber mit einem spannenden Roman und einem leckeren Milchkaffee ins Sofa kuscheln würden. Auch unsere Außenwelt spiegelt dann unsere mangelnde Selbstfürsorge und Selbstliebe mit wenig Achtung oder Aufmerksamkeit. So entsteht ein Teufelskreis.

So manche Klientin entdeckte durch die Konfrontation mit dem Alleinsein Fähigkeiten an sich, die sie sich bisher nicht zugetraut hatte. Beispielsweise kann die Erfahrung, das neue Regal eigenhändig festgedübelt zu haben, das Selbstvertrauen stärken. Sich selbst helfen zu können, ist eine wichtige Voraussetzung für eine tragfähige Beziehung – zu sich selbst oder auch mit einem Partner.

„Eine harmonische Paarbeziehung kann so etwas wie das Sahnehäubchen auf dem Kuchen eines gelingenden Lebens sein", schreibt Ruth Knaup in ihrem Ratgeber. „Aber den Kuchen musst du schon selbst backen!"

Besonders für alleinerziehende Mütter kann das Alleinsein allerdings auch einen Belastungsfaktor darstellen, der bis zum Burnout führen kann. „Dauernd Verantwortung für andere zu tragen, ohne dass sich auch mal jemand um einen selbst sorgt und einem etwas abnimmt, das ist höllisch hart", erklärt die Therapeutin, die auch Burnout gefährdete Menschen begleitet. „Da muss man unbedingt auch mal auftanken, indem man die Kinder zum Beispiel Omi und Opa anvertraut. Und ein paar Tage lang nur das tut, wonach einem selbst zumute ist. Das Wichtigste ist, dass man lernt, um Hilfe zu bitten. Es ist unmöglich, alles alleine zu schaffen."

Diplom-Psychologin Ruth Knaup ermuntert Singles, das Alleinsein als Chance zu nutzen. Selbstliebe und Selbstfürsorge sind hier wichtige Faktoren

Foto: Michael Michaelis

Bei hoher beruflicher und privater Belastung, zum Beispiel als Alleinerziehende, ist die Unterstützung der Familie wichtig. Auch die Kinder freuen sich, Oma und Opa einmal ganz für sich alleine zu haben

Sich selbst und dem Partner Freiräume lassen

Kinderlose Singles können zwar spontan tun, was sie möchten. Doch macht diese Freiheit nicht immun gegen Einsamkeit. Rituale bieten dann einen gewissen Halt. Ruth Knaup empfiehlt beim Single-Blues oder bei der Befürchtung, zu verschroben zu werden, spontan zu verreisen, Freunde einzuladen, sich Massagen zu gönnen oder tanzen zu gehen.

Alleinlebende, die sich selbst die beste Freundin bzw. der beste Freund sind, gelingt nach Erfahrung der Therapeutin oft eine Art Zen-buddhistisches Kunststück: „Einerseits ruhen sie in ihrem Leben. Sie sind in ihrer Mitte angelangt. Und gleichzeitig rechnen sie immer mit allem."

Bei Menschen in einer festen Partnerschaft erlebt sie dagegen häufig, dass es ihnen schwerfällt, den Wunsch nach mehr Zeit für sich alleine zu äußern, ohne dabei Schuldgefühle zu haben. „Wer dies um des lieben Friedens willen nicht tut, läuft Gefahr, unzufrieden und reizbar zu werden. Ist damit irgendwem geholfen? Nein. Sondern ich bin und bleibe in der Verantwortung, dafür zu sorgen, dass ich bekomme, was ich brauche, damit es mir gut geht… Ein gewisses Maß an Schuldgefühlen ist der Preis der Freiheit, die du brauchst. Nur Mut, du kannst das aushalten!"

Die romantische Vorstellung von einer idealen Partnerschaft ist allerdings noch immer symbiotisch geprägt: Richtig Verliebte sollten doch ständig zusammen sein… Oder etwa nicht? „Der Mensch hat eben auch ein Bedürfnis nach Autonomie, möchte sich selbst spüren", betont Ruth Knaup. „Und das ist durchaus gesund – nur wer sich selbst als vom anderen unabhängigen Menschen wahrnehmen kann – mit eigenen Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen – kann ein wirkliches Gegenüber sein."

Um uns als eigenständige Menschen wahrnehmen zu können, brauchen wir immer wieder Räume für uns alleine. „Eine Bindung, die auch Autonomie gewähren kann, ist langfristig stabiler und tragfähiger, weil beide sich darin weiterentwickeln dürfen, ohne Angst zu haben, die Beziehung zu gefährden."

Ob Single oder in Partnerschaft lebend: Bewusstes Alleinsein, vielleicht nur für eine Stunde, einen halben Tag oder anlässlich eines spontanen Kurzurlaubs, kann dabei helfen, wieder bei uns selbst anzukommen. Je sicherer wir uns in unserer Mitte fühlen, desto offener sind wir für neue Erfahrungen – und unser Leben wird wieder bunter.

Buchtipps

◆ Anselm Grün: „Vom Glück der kleinen Dinge", Vier Türme, ISBN: 978-3-7365-0133-1, € 14,-- ◆ Sylvia Harke: „Wenn Frauen zu viel spüren", Knaur MensSana, ISBN: 978-3-426-65815-4, € 18,-- ◆ Ruth Knaup: „Single – na und?", scorpio, ISBN: 978-3-95803-116-6, € 12,99 ◆ Janett Menzel: „Über die Kunst, allein zu sein", KindleEdition, ISBN-Quelle: 1520734719, € 9,99 ◆ Franziska Muri: „21 Gründe, das Alleinsein zu lieben", Ingegral, ISBN: 978-3-7787-9273-5, € 19,99

Paare sollten sich öfter mal einen Freiraum lassen. Umso mehr schätzt man dann wieder die Zweisamkeit

Online-Vorverkauf bis 10.09.2018* unter https://shop.dgh-ev.de

16. Kongress Geistiges Heilen

12.-14.10.2018 IN ROTENBURG A. D. FULDA

Dachverband Geistiges Heilen e. V.
Tel.: 06043-9889035
www.dgh-ev.de · info@dgh-ev.de

*Selbstverständlich können Sie auch während der Kongresstage vor Ort im Göbel's Hotel Rodenberg, Heinz-Meise-Str. 96-98, 36199 Rotenburg an der Fulda, Kongress- und Tageskarten erwerben.