



Allein sein können, statt einsam zu sein

Franz Sedlak

Allein sein können, ist etwas anderes als einsam sein. Einsamkeit wird immer als quälende Leere, schmerzliche Sehnsucht, als unerfüllte Suche erlebt oder in einer apathischen Taubheit der Sinne zum Verstummen gebracht.

All-Ein sein, heißt sich mit Allem auf das Eine, d.h. die eigene Situation, auf sich selbst, auf alles um uns herum einzulassen. Nicht befürchten, dass wir über zu wenig inneren Vorrat, Proviant, für uns selbst verfügen. Allein sein können, zeigt das Vertrauen in die eigene Person und die Verantwortung für diese eigene Person.

- Fällt mir Alleinsein schwer? Warum?
- War ich in letzter Zeit ab und zu (oder längere Zeit hindurch) einsam? Wie habe ich das erlebt?
- Brauche ich Zuwendung? In einem zu starkem Ausmaß?
- Wann geht es mir mit dem Alleinsein am besten?

Alleinsein ist keine Absage an Dialog und Gemeinschaft. All-Ein-Sein hat zwei Akzente, es heißt einerseits, alles Lebendige in sich spüren. Sich verbunden – eins – fühlen mit allem, aber nicht als „Masseneremit“ vor dem TV-Schirm (der Ausdruck stammt vom Philosophen G. Anders). Allein-sein-Können ist der Prüfstein dafür, wie sehr wir uns selbst als wertvoll erleben und „in uns aus dem Vollen schöpfen können“ – für uns selbst und andere. Wenn uns Panik überfällt beim Gedanken an ein Wochenende ohne geplante Besuche oder Kontakte, dann stimmt etwas mit unserem Selbsterleben nicht. Die existentielle Herausforderung besteht darin, es ernst zu nehmen, dass wir bei aller Beziehung und Verwandtschaft, Ähnlichkeit und Austauschverbindung mit anderen, einzigartige, einmalige, unersetzbare Wesen sind. Alleinsein ist die Phase, bei der wir unsere Einmaligkeit als Person wichtig nehmen und pflegen. Zwischenzeitliches Singlesein ist die existentielle Opposition gegen das durch Massenmedien bewirkte geistige Klonen. Wie man dieses Alleinsein arrangiert, hängt von den Umständen ab: Die Palette reicht vom Gestalten von Zeit "mit sich selbst" bei Alleinlebenden bis zu einem kurzen Rückzug innerhalb der Familie oder Gemeinschaft. Einsamkeit braucht Hilfe, um wieder offen zu werden für Begegnungen. Alleinsein findet von selbst zu einem Pendelausschlag in Richtung Gemeinschaft.