

## Die Kunst des Alleinseins

*Ich war zeitlebens ein aktiver Mensch. In meinem Beruf war ich aktiv und meine Freizeit füllte sich immer sehr schnell mit Aufgaben, die ich übernahm. Mein Mann hat mich dabei gefördert und unterstützt. Wer rastet, der rostet. Wir lebten beide nach diesem Motto. Nun ist mein Mann vor ein paar Jahren gestorben. Ich selbst gehe mittlerweile auf die 80 zu, d.h. auf den Lebensabend, und immer noch ist mein Terminkalender randvoll. Voll von ehrenamtlichen Engagements in der Kirche, in der Nachbarschaft und darüber hinaus. Meine Kinder lachen schon und behaupten, ich würde doch wirklich auf jeder Hochzeit tanzen, zu der irgendwo im Land eingeladen wird. Ich sei immer am Laufen, immer auf Trapp, eine richtige Betriebsnudel.*

*Mehr zu schaffen als dieser sanfte Spott macht mir allerdings etwas anderes. Einmal merke ich, dass ich mich viel schneller erschöpfe als früher. Schlimmer aber noch: Andere Menschen erleben mich oft als hektisch und ruhelos, beanstanden auch, dass ich viel zu viel rede und kaum zuhören kann.*

*Eigentlich möchte ich lernen, allein zu sein, dieser Gedanke kommt mir immer wieder einmal. Das Alleinsein auch einmal auszuhalten, und zwar ohne Furcht, dass ich dann gleich vereinsame.*

*Frau F.*

Ich möchte lernen, allein zu sein. Bleiben Sie doch bitte bei diesem schönen Gedanken. Die Furcht, die sich jetzt gleich meldet und ihn vertreiben will, lassen wir einmal beiseite. Ja, wir hören diese Stimme, dass Sie vereinsamen könnten, aber wir räumen ihr nicht den Platz ein, den sie gern einnehmen möchte.

Wenn ich an Menschen denke, die allein sein können, dann fallen mir ein paar Gemeinsamkeiten ein. Es sind Menschen, die zuhören. Menschen, die feinfühlig und empfindsam

sind. Ob sie nun ein Buch lesen, ein Musikstück hören oder sich an einer Blumenwiese freuen. Es sind aufmerksame, liebevolle, interessierte Menschen. Wie kommt das? Ich kenne keine andere Antwort als diese: Es gelingt ihnen, die Ablenkungen und Nebengeräusche, die ständig auf uns einwirken, auszuschalten. Hin und wieder zumindest. Es gelingt ihnen, nicht alles herzugeben, sondern einen Teil des Lebens für sich zu behalten. Es gelingt ihnen, sich Zeiten der Stille und des Rückzugs einzurichten, aus ihren inneren Quellen zu schöpfen und sich so immer wieder zu erneuern.

Nein, diese Menschen – so Ihre Furchtstimme – vereinsamen nicht. Denn sie legen auch auf Gemeinschaft wert und auf Engagement. Sie achten einfach auf diese so wichtige Balance: Allein sein können hat seine Zeit und zusammen sein können hat seine Zeit.

Gemeinschaft erleben, sich engagieren, aktiv sein, das können Sie gut. Sie haben es ein ganzes Leben lang praktiziert. Jetzt zum Lebensabend hin steht das andere an, nämlich allein sein lernen. Wer rastet, der rostet, dieses Sprichwort hat Sie bisher geführt. Es ist ja auch nicht falsch, aber es ist ergänzungsbedürftig.

Lassen Sie sich von ein paar Zeilen aus Rainer Maria Rilkes Gedicht *Rast* ermutigen (die ganze Strophe finden Sie im Evangelischen Gesangbuch auf Seite 1499):

Nicht immer nach allem fassen;  
einmal sich alles geschehen lassen  
und wissen:  
Was geschieht, ist gut.

\*\*\*