

Die Konfrontation mit dem Selbstbild und der eigenen Wirklichkeit

Mit der wichtigste Grund, warum viele Menschen nicht gerne alleine sind, ist die Erfahrung, dass sie beim Alleinsein – vor allem wenn es längere Zeit andauert – besonders deutlich merken, wie es wirklich um sie steht. Und dass das nicht immer zum Besten ist, weiß jeder. Verständlich, dass Menschen deshalb dieser Begegnung mit sich selbst möglichst lange aus dem Weg gehen. Der Aufenthalt in der Einsamkeit fordert die Begegnung dagegen geradezu heraus.

Es gibt viele mehr oder weniger gute Gründe, dieser Selbstkonfrontation auszuweichen, und daran gibt es auch nichts zu kritisieren oder zu bewerten. Wer sich jedoch in die Einsamkeit begibt, muss wissen: Da beegnest du dir selbst. Da bist du auf Gedeih und Verderb darauf angewiesen, mit dem zu leben, was dir geschieht, wenn du tag ein, tag aus, von frühmorgens bis spätabends still und stumm immer nur mit dir unterwegs bist.

Sicher, man kann sich ein wenig ablenken – mit spirituellen Übungen oder mit der Arbeit. Aber es bleibt noch viel Zeit, in der man sich nicht ausweichen kann, spätestens in der Nacht, wenn die Träume aufsteigen und Gedanken den Schlaf rauben.

Aber so schlimm wird es schon nicht werden.

Schließlich bin ich doch ein normaler, gesunder Mensch, noch dazu auf dem Weg der inneren Übung. Was soll schon passieren? Ich bin ja schon 30 oder 40 oder 50 Jahre mit mir unterwegs. Da kenne ich mich doch schließlich! Wirklich?

Da ist ein umgänglicher Mensch, der gerne andere Menschen um sich hat und gern über Gott und die Welt redet. Was aber, wenn er irgendwo ganz weit draußen den ganzen Tag über niemanden zum Reden hat? Was wird er empfinden, wenn er niemanden anrufen kann? Was macht er, wenn er sich langweilt mit sich in seiner Klausur? Er wird Seiten an sich kennen lernen, über die er all die Jahre hinweggesehen hat oder die nicht weiter aufgefallen sind, weil keine Gelegenheit war, so lange und so intensiv mit sich allein zu sein.

Oder jemand hat sich vor dem Aufenthalt in der Einsamkeit alles sehr schön ausgemalt: so viel Zeit für sich selbst, keine Störungen, keine Verpflichtungen. Und dann geht es ihm schlecht und er vermisst seinen Partner/seine Kinder/seine Kolleginnen und Kollegen und seine Arbeit. Sie fehlen als Gesprächspartner, da ist niemand, dem man etwas erzählen, bei dem man klagen, den man fragen kann.

Der erste Schritt zur Selbstkonfrontation besteht darin, hinzuschauen, zu staunen, sich über sich selbst zu wundern. Man kann den Kopf schütteln oder seine Gedanken herausschreien, noch mehr Unkraut jäten oder noch mehr Holz hacken. Aber es ist wichtig, es mit sich selbst auszuhalten, nicht

zu fragen, woher etwas kommt, nicht nach Ursachen oder möglichen Verursachern zu forschen.

Hilfreich ist der Weg der drei Schritte: wahrnehmen – annehmen – lassen.

Entdeckungen über sich selbst sind in der Einsamkeit fast zwangsläufig. Eine gute Möglichkeit, damit umzugehen, besteht darin, nach der ersten Überraschung, nach dem ersten Erstaunen oder gar nach größerem Erschrecken zur Tagesordnung überzugehen, zur Ordnung des Tages, die sich aus dem auch dazu festgelegten Tagesablauf ableiten lässt. Es hilft, zu tun, was an der Reihe ist, und nicht dauernd zu fragen, wie man sich dabei fühlt.

Vielleicht gelingt es, darauf zu vertrauen, dass die Entscheidung für die Einsamkeit auch damit zu tun hat, dass es an der Zeit war, auch diese Seite an sich zu entdecken, sie wahrzunehmen, sie als einen Teil der eigenen Persönlichkeit anzunehmen, auch wenn das im Augenblick schwer fallen mag. Am wichtigsten aber ist, das, was da kommen will, zu lassen, wie es ist, es im Augenblick zu lassen. Wenn sich etwas ändern kann und ändern soll, dann ist mit dem Hinschauen auf die Erfahrung schon der erste Schritt getan. Manchmal hilft es schon, die Erfahrungen dem Tagebuch anzuvertrauen.

Die Abwesenheit aller Ablenkungen und Ausfluchtmöglichkeiten führt fast zwangsläufig dazu, sich mit dem Annehmen auseinanderzusetzen – zumindest für die Dauer des Aufenthalts in der

Einsamkeit. Zu Hause kann ich ja schnell alles wieder vergessen und zu meinen gewohnten Mechanismen zurückkehren. Vielleicht besteht der nächste Schritt aber auch darin, mich auch im Alltag auf die Selbstkonfrontation einzulassen. Die Seiten an mir, die ich in der Einsamkeit entdeckt habe, sind mir dann schon vertraut und ich weiß schon ein bisschen besser als früher, wie ich mit ihnen umgehen kann.

Ein Aufenthalt in der Einsamkeit führt normalerweise zur Ernüchterung. Illusionen werden als solche deutlich, die falschen Vorstellungen von der eigenen Person lösen sich auf, zu hohe Erwartungen werden als unerfüllbar erkannt. Man begegnet sich ziemlich ungeschminkt, ziemlich nackt. Und meistens ist es gut so.

Was aber, wenn es wirklich schwierig wird? Wenn die Ängste groß und die Gefühlszustände schwer zu ertragen sind?

Es bleibt eine Gratwanderung zu entscheiden, ob man sich der Einsamkeit weiter aussetzt oder den Aufenthalt beendet. Ich halte es für ganz wichtig, nicht für einen weiteren Zeitraum zu planen, etwa nach dem Motto: Es sind immer noch sieben Tage, das halte ich ja nie aus.

Nein, besser ist es, wenn ich feststelle, dass es mir nicht gut geht, wenn ich mir klar mache, dass ich im Augenblick keinen Ausweg sehe. Ich prüfe mich: Kann ich es wirklich nicht mehr aushalten? Wird es von Stunde zu Stunde schlimmer oder hält es sich gerade noch im Rahmen des Erträglichen?