

18.03.2020 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Christoph Wildfang,
Evangelischer Pfarrer, Arnoldshain

Freiwillig einsam sein

Ab und zu brauche ich das mitten im Alltag, mich innerlich ein wenig abzuschotten und abzutauchen. Ich freue mich, wenn solche Momente möglich sind, manchmal geht das sogar mitten im Trubel oder wenn Leute durcheinander reden.

Beim Warten Einsamkeit freiwillig erfahren

Wenn ich zum Beispiel warten muss, sitze ich gerne so, dass ich aus dem Fenster schauen kann. Dann kann ich ein, zwei Gänge freiwillig runterschalten, abschalten. Meine Augen sind dabei offen. Für mich ist es gut, mitten im Trubel eine Weile für mich allein zu sein. Ich könnte sogar sagen: Einsamkeit freiwillig zu erfahren.

Inneres Alleinsein kann positiv sein

Ich übe dieses innere Alleinsein für mich. Mitten im geschäftigen Leben. Ich lasse meinen Gedanken freien Lauf. Ungezielt. Ich werde leer. Für mich ist das etwas Positives. Der Baum da draußen wird für mich etwas Besonderes. Mit den Blicken fahre ich den Ästen nach. Zielloos. Meditativ. Ich schaue nach den Wolken und in die Richtung, wohin sie ziehen. Kneife unmerklich die Augen ein bisschen zusammen. Der Blick verschwimmt. Was vorher vielleicht nur zufällig

da war, wird mir bedeutsam. Die Stille im Gemurmel um mich herum..

Offen sein für andere Erfahrungen

Für mich gehört die Einsamkeitsfähigkeit, das Abschalten mitten im Trubel zum Leben dazu. Ich bin nicht wirklich einsam, nicht wirklich allein – aber in mir: allein mit mir. Offen für andere Erfahrungen. Offen für Spirituelles. Manchmal mündet meine freiwillige Einsamkeit auch in ein Gebet. Im Rhythmus meines Atems. Wohlvertraute Worte der Bibel kommen von alleine: „Meine Zeit / steht in deinen Händen.“ (Psalm 31,16) Mir hilft dieses freiwillige innere Abtauchen, ich nenne das Einsamkeitsfähigkeit Um offen zu werden. Um sensibel zu werden. Dann auch wieder für meine Zeit mit anderen, wenn ich wieder mitrede.