

22.02.2021 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Pia Arnold-Rammé,

katholische Pastoralreferentin im Ruhestand, Frankfurt

Einsamkeit als Heilquelle?!

„Einsamkeit ist für mich eine Heilquelle, die mir das Leben lebenswert macht.“ Dem Satz können sicher gerade viele nicht gut zustimmen. Wenn ich wegen der Corona-Einschränkungen viel alleine zuhause sitze, dann erlebe ich Einsamkeit meistens nicht als Heilquelle. Da klingt der Satz fast zynisch. Viele Menschen haben jetzt in der Pandemie mit Einsamkeit zu kämpfen und finden die überhaupt nicht schön und lebenswert.

Der Satz stammt von C.G. Jung, dem bekannten Psychoanalytiker. Also einer, der sich eigentlich auskennt mit Menschen. Und einer, der es bestimmt nicht zynisch meint.

Viele Menschen leben ja auch unfreiwillig allein: weil Beziehungen gescheitert sind, weil Partner gestorben sind, weil Kinder weit weg leben, weil Freunde und Verwandte oft selbst alt sind und nicht zu Besuch kommen können, weil sie aus beruflichen Gründen weit weg von Freunden und Familie leben müssen. Sie haben sich die Einsamkeit nicht freiwillig gewählt. Nicht nur unter Corona-Einschränkungen ist das dann so. Und der Begriff Einsamkeit ist da keineswegs positiv besetzt, wird nicht als etwas Wertvolles oder Sinnvolles angesehen.

Also ist er falsch, der Satz von C.G. Jung? Na ja, er sagt ja erstmal nur: „Einsamkeit ist für mich eine Heilquelle, die mir das Leben lebenswert macht“. Trotzdem finde auch ich, dass da was dran ist: Ich muss es auch mit mir selbst aushalten. Ich muss auch allein sein können. Denn nur wer dazu fähig ist, der kann auch mit anderen zusammenleben. Da bin ich sicher. Und ich vermute, dass C.G. Jung den Satz auch so gemeint hat. Um es noch mal anders auszudrücken: Wer sich selbst nicht riechen kann, stinkt auch anderen. Das heißt natürlich nicht, dass Alleinsein und Einsamsein ein Dauerzustand sein soll - wie jetzt bei vielen Menschen durch Corona. Aber immer mal wieder Zeiten der Stille, der Einsamkeit und des Allein-seins suchen: Das ist auch sehr

hilfreich für das Zusammenleben mit anderen Menschen. Da bin ich mir sicher. Einsam sein können und wollen – und in Gemeinschaft leben können und wollen – das hat ganz viel miteinander zu tun. Und beides gehört für mich zu einem erfüllten und lebenswerten Leben dazu.