

10.07.2025 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Pia Arnold-Rammé,

katholische Pastoralreferentin im Ruhestand, Frankfurt

Positive Einsamkeit

Mönche leben als Einsiedler, Menschen ziehen sich auf Almen oder Berghütten zurück, um allein zu sein. Und der berühmte Psychoanalytiker Jung hat einmal gesagt: „Einsamkeit ist für mich eine Heilquelle, die mir das Leben lebenswert macht.“

Einsamkeit ist ein Problem in unserer Gesellschaft

Das entspricht alles so gar nicht der aktuellen Erfahrung vieler Menschen. Einsamkeit ist eines der größten Probleme in unserer Gesellschaft. So kann man das immer wieder hören und lesen.

Doch wie passt das zusammen? Stimmt den beides: Ist Einsamkeit ein großes Problem und eine Heilquelle für mein Leben? Wie kann das gehen?

Unfreiwillig allein sein

Zunächst einmal ist es ja so, dass viele Menschen unfreiwillig allein leben. Und das spielt eine zentrale Rolle für das Wohlbefühl. Ich lebe allein nach einer gescheiterten Beziehung, nach dem Tod meines Partners, meiner Partnerin oder auch, weil ich weit weg von Freunden und Familie arbeiten muss.

Dann habe ich meine Einsamkeit nicht freiwillig gewählt und tue mir so auch schwer damit, sie als ein positives Lebensgut zu begreifen. Und wenn dieser Zustand sehr lange anhält, bin ich vielleicht gar nicht mehr in der Lage, mit anderen Menschen Beziehungen aufzunehmen. Vor allem nach der Corona-Zeit hat sich das ja gezeigt.

Einsamkeit kann auch positiv sein

Und doch, so meine ich, kann Einsamkeit auch guttun: Wenn ich mich selbst für die Einsamkeit entscheide, ist das eine ganz andere Ausgangsposition. Ich ziehe mich, befristet, aus einem oft hektischen Alltag zurück. Ich genieße z.B. die Stille in den Bergen oder lausche nur auf das, was in der Natur zu hören ist, Vogelgesang, Wellenrauschen. Und komme zu mir selbst.

Eine etwas merkwürdige Redewendung, aber trotzdem zutreffend: ich habe Zeit, über mich und mein Leben nachzudenken oder auch einfach nur die Seele baumeln zu lassen. Auch die Urlaubszeit bietet dafür ja eine gute Gelegenheit. Und danach bin ich wieder offen und bereit, mich auf meinen Alltag und die Menschen um mich herum einzulassen. Diese Art der Einsamkeit ist dann wirklich eine Heilquelle für mein Leben.