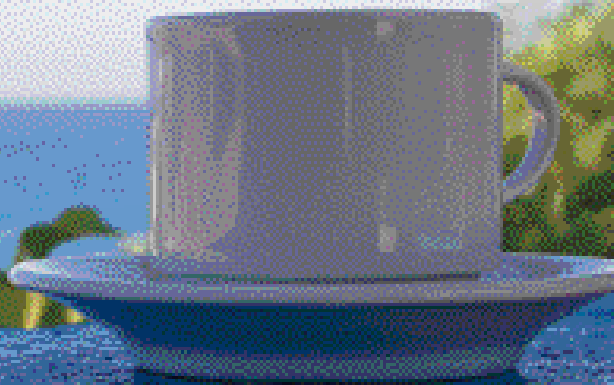


Dorothee Boss

AlleinSEIN

*Impulse*

für das Ich



echter

**AlleinSein:**  
Impulse für das Ich



# AlleinSein:

Impulse  
für das Ich

Dorothee Boss

echter

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2017

© 2017 Echter Verlag GmbH, Würzburg

[www.echter.de](http://www.echter.de)

Umschlag: Christine Eisner (Foto: Marc Dietrich, Fotolia)

Satz: Crossmediabureau – <http://xmediabureau.de>

Druck und Bindung: CPI books – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-429-03998-1 (Print)

ISBN 978-3-429-04888-4 (PDF)

ISBN 978-3-429-06307-8 (ePub)

# Inhalt

- 7 Einleitung**
- 13 Die vielen Seiten des Alleinseins**
  - 13 Allein oder einsam?
  - 27 Aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet
  - 35 Alleinsein und Alleinleben
  - 39 Alleinsein als Gefühl
- 44 Alleinsein als Kraftquelle**
  - 44 Ruhe und Stille
  - 50 Selbsterkenntnis
  - 56 Selbstmitgefühl
- 62 Im Alleinsein erwachsen werden**
  - 62 Alleinsein als Entwicklungsweg
  - 70 Alleinsein und Beziehungen
  - 75 Alleinsein als Gespräch mit Gott
- 87 Handlungsoptionen**
  - 91 Versöhnung mit sich selbst
  - 96 Tagesstrukturen
  - 99 Selbstpflege
  - 103 Für andere da sein
  - 106 Sinn finden
  - 111 Humor
- 117 Literatur zum Weiterlesen**



## Einleitung

Das Alleinsein hat einen ambivalenten Ruf. Auf der einen Seite gilt es seit jeher als Raum für Selbstfindung und Reflexion über das Eigene; auf der anderen Seite umweht es die herbe Aura des Mangels und einer bedrohlichen Einsamkeit. Manche Menschen fürchten das Alleinsein und insbesondere das Alleinleben, weil es rasch mit dem Bild von Leere, Isolation, Ausweg- und Sinnlosigkeit verknüpft wird. Anscheinend von allen verlassen, fristet der Mensch, der alleine lebt, ein ungesichertes, trauriges und einsames Dasein mitten in der Gesellschaft. Von selbst kann er sich nicht daraus befreien; er scheint von anderen abhängig, die auf ihn zugehen und ihn aus dieser misslichen Lage herauslösen.

Hinter dieser Vorstellung steht ein Missverständnis: Tatsächlich sind kleine Kinder, wenn sie von ihren Eltern oder anderen Bezugspersonen allein gelassen werden, in ihrer Existenz bedroht. Sie sind weder in der Lage, sich selbst zu ernähren noch ihren Lebensunterhalt zu sichern. Gefahren können sie nicht selbstständig abwehren. Sie können kaum Türen öffnen, um Hilfe für sich zu holen. Sie benötigen notwendigerweise erwachsener Zuwendung und Unterstützung und sind lange Zeit auf diese existentiell angewiesen.



Dagegen ist ein erwachsener Mensch in der Regel in der Lage, sein Leben aktiv zu steuern. Er kann auf andere Menschen zugehen und mit ihnen kommunizieren. Er kann seine Bedürfnisse mitteilen und Hilfe suchen. Er kann sich selbst ernähren und pflegen. Er ist nicht zur Passivität verdammt und hilflos von anderen abhängig, um leben zu können. Bedrohungen kann er abwehren und sie bewältigen. Er hat die Fähigkeiten, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Ihm stehen viele Möglichkeiten im Leben offen. Das Alleinsein hat für den Erwachsenen stets Türen nach draußen, die er nur zu öffnen braucht.

Von dieser Prämisse geht dieses Buch aus. Es will Leser ansprechen, die ihr Alleinsein bzw. ihre Situation des Alleinlebens aus einer erwachsenen Haltung heraus begegnen möchten. Es ist dabei unerheblich, ob diese Situation freiwillig oder unfreiwillig auf sich genommen wurde, erwünscht und bewusst gewählt oder durch menschliche Beziehungen oder biographische Einflüsse bewirkt wurde.

Sicher ist: Alleinsein und Alleinleben stellen kein unabwendbares, unbeherrschbares und düsteres Schicksal dar. Aber nicht von außen wird sich das Alleinsein zu einer erfüllenden Lebensform wandeln, sondern in erster Linie von innen – aus mir selbst – heraus.

Das Buch möchte deshalb Menschen ansprechen, die sich aus unterschiedlichen Beweggründen mit dem Alleinsein und Alleinleben beschäftigen und Impulse zum Nachdenken zu diesem Thema suchen.

Es geht hier allerdings nicht darum, jeweils das Alleinleben oder das Leben in einer Paarbeziehung/Familie als die ideale Lebensform zu propagieren. Dieses Buch versteht Alleinsein nicht als anspruchsvolle Kunst, sondern als Erweiterung der Perspektiven und Möglichkeiten, das eigene Ich, das Aufspüren und Gestalten von bislang unerkannten inneren und äußeren Räumen zu finden, um von dort aus ein einfühlsamerer, verständnisvollerer und reiferer Mensch unter Menschen zu werden.

Ein konstruktiver Umgang mit dem Alleinsein ist für Erwachsene stets möglich. Dies gilt für Krisenzeiten wie für den Alltag. Durch aufmerksame Wahrnehmung seiner selbst und mithilfe einfacher Maßnahmen lassen sich die vorhandenen eigenen Kräfte finden und bündeln; das Defizitäre am Alleinsein lässt sich durchaus positiv wandeln, indem Energien und Kraftquellen genutzt werden, um diese Situation aktiv zu bewältigen.

Dabei kann es helfen, den Umgang mit dem Alleinsein/Alleinleben als individuellen Entwicklungsweg zu verstehen. Das Bild des Weges hat großes Potenzial für eine lebensbejahende Sichtweise; denn es wirkt dynamisch und lebendig: Ein Weg kann in unterschiedlichen Weisen und Geschwindigkeiten begangen werden. Ungeahnte Wendungen und unverhoffte Begegnungen sind möglich. Wege bergen Risiken, aber auch Potentiale. Sie fordern zu bewussten Entscheidungen auf – will ich jenen Abschnitt gehen oder diesen?

In der Rückschau eröffnen sich möglicherweise Sinnperspektiven auf Vergangenes, Erfüllendes und Schmerzhaftes. Findet sich Sinn im Alleinsein, kann dies ein besseres Verständnis für sich selbst und das je eigene Handeln, aber auch für das von anderen Menschen ergeben. Selbstmitgefühl, Empathie und Klarheit können wachsen.

Alleinsein und Alleinleben – verstanden als Entwicklungsweg – öffnen die Perspektiven in verschiedene Richtungen. Dieser lädt zur kreativen Gestaltung und Entfaltung des Lebens ein. In einer solchen Sichtweise ist diese Situation nicht mehr eine bedrohliche Sackgasse, aus der kein Weg mehr herausführt, sondern eine Möglichkeit, seine eigene Lebensrichtung bewusst für sich selbst zu bestimmen. Das Leben wird zu „meiner“ Reise. Obwohl Alleinsein und Alleinleben manchmal Angst und Unsicherheit auslösen können, bieten sie doch Platz für Neugier, Spannung und Lebenslust.

Aus solchen Erfahrungen und Einsichten ist dieses Buch entstanden.

Glaube und Religion, Literatur, Kunst und Musik sind seit jeher bedeutsame Ressourcen für Menschen, um bestimmte biographische Anforderungen zu bearbeiten und zu bewältigen. Sie bieten Erkenntnisse an, die vielen Menschen Halt, Selbsterkenntnis und Reifungsprozesse ermöglicht haben. Wir werden in diesem Buch einige Beispiele kennen lernen.

Auch der christliche Glaube ist eine solche Ressource, die wertvolle Impulse für Selbstfindung in und

angesichts des Alleinseins und Alleinlebens bietet. In Bibel und Christentum finden sich zahlreiche Beispiele von Menschen, die sich erst im Alleinsein ihrer selbst und ihrer Beziehung zu Gott und anderen Menschen bewusst wurden. Dort fanden sie – manchmal ungewollt, manchmal geplant – Kraft und Energie für ihre Aufgaben und kehrten gestärkt in ihren Alltag zurück. Suchende, Verlassene, Wissende und Aussteiger in der Bibel, allein oder zu mehreren, haben das Alleinsein nicht nur als Bedrohung, sondern besonders auch als *Raum der inneren Freiheit* erlebt.

Wer bin ich, wenn ich allein lebe? Wer bin ich für mich selbst, wenn ich mich nicht (mehr oder für eine gewisse Zeit) durch eine Paarbeziehung, Familie, Gruppe definiere? Im Alleinsein – im Alleinleben kann sich ein eigener Raum für sich selbst eröffnen. Es kann ein Raum des Erwachsenwerdens und der inneren Reife sein und ein Ort, an dem sich die eigene Gottesbeziehung vertiefen kann.

Vorab seien jedoch Folgendes bemerkt:

- Das Buch will lebenspraktische, spirituelle Hilfen geben. Wer außerdem psychologisch-psychotherapeutische Unterstützung sucht, kann sich zunächst in der beigefügten Literatur orientieren.
- Das Buch ersetzt nicht die Konsultation von Fachleuten. Fachärzte, Psychotherapeuten oder psychologisch kompetente Seelsorger sollten aufgesucht werden, wenn jemand unter Alleinsein/Einsamkeit

leidet, in einer Lebenskrise steckt oder sogar Gedanken an Suizid auftreten. Lassen Sie sich kompetent helfen.

- Wer sofort einen Gesprächspartner benötigt, findet rund um die Uhr Hilfe bei der Telefonseelsorge. Sie ist telefonisch unter den kostenlosen Hotlines 0800-1110111 und 0800-1110222 im anonymen und vertraulichen Rahmen zu erreichen. Auch per Email kann die Telefonseelsorge unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) durchgehend angeschrieben werden.