

RUND UM DIE EINSAMKEIT

Dr. med. Andres Bircher

©Copyright by Edition Bircher-Benner, 2014

Sind wir allein, so öffnet sich unser Bewusstsein dem Inneren: Erinnerungen und Gefühle, Träume und Ideen, Wünsche, Phantasien, Ängste, Illusionen steigen auf. Wir nehmen sie wahr, als innere Lebendigkeit, als Quelle schöpferischen Tuns. Doch kann dieses Innenleben auch Angst und Schrecken auslösen. Dann wird die Einsamkeit zur Qual, zu unendlicher Leere, in der wir uns ahnungslos allen möglichen Bedrohungen ausgeliefert fühlen: Ängste, Phobien, Panikattacken, Angriffe auf unsere Integrität, auf unser Leben. Dies alles ist in Bildern in unserer Seele gespeichert, in unserem Erbgut, in unseren Zellen. Teils sind es Erfahrungen aus Zeiten fehlender Erinnerung, teils Erlebnisse unserer Vorfahren, der Eltern, Grosseltern, Urgrosseltern, Erlebnisse der unvorstellbaren Kette unserer Vorfahren, die bis hin in die Urzeit reichen. So kommt es, dass dreijährige Kinder von Kriegsszenen träumen, obschon niemals sie von Krieg gehört haben. So erleben wir Träume von Drachen (Sauriern), von Einbrechern, Rittern, Gespenstern, von Mördern, von Folter und Vergewaltigung, von Überschwemmungen oder Feuersbrunst. Aber auch aus frühester Zeit unseres eigenen Lebens, der Zeit, als wir noch nicht in der Lage waren, Menschen als Ganzes wahr zu nehmen, gibt es Bilder in uns (Zombies), die auch für Erwachsene zu grossen Ängsten werden können, zu Illusionen, zu Wahnideen. Ist die Erfahrung der Einsamkeit bedrohlich, so neigen wir zur Flucht: unter Leute, ins Cannabis des Fernsehens mit seiner betäubenden Bildfolge, in Aktivität, Arbeit, Lärm und Musik. Unsere verborgenen Ängste und Phantasien finden wir in Filmen wieder. Dann ergreift uns das Verlangen nach Wiederholung, nach mehr. Leicht werden sie zur Sucht. Grosses Leid verursacht die Furcht vor Menschen, die uns in die Einsamkeit treibt, so dass sowohl das Alleinsein, als auch jede Gesellschaft unerträglich sind. Diese Art der Einsamkeit ist heute häufig geworden. Leben wir unter Menschen, die uns nicht verstehen, so fühlen wir uns nicht zuhause, einsam, mitten unter Menschen. Verlässt uns ein Mensch, von dem wir uns verstanden fühlten, so dass wir grosses Vertrauen in ihn hatten, so hinterlässt er in uns eine ganz andere Art der Einsamkeit: Gefühle der Verlassenheit, Kränkung und stillen Kummer. Dann mögen wir unsere Not mit niemandem teilen, denn niemand kann uns wieder bringen, was verloren ging, niemand kann uns wirklich trösten. Mussten wir ohne Eltern, als Waisenkind in Heimen aufwachsen, so erleben wir wiederum eine andere Art der Einsamkeit: eine unendliche innere Leere, ein Gefühl niemandem Wert zu sein, eine tiefste Verzweiflung, ein inniges Suchen nach eigenem Wert, nach Schutz und Verständnis, das niemand so geben kann, wie wir es bräuchten, da wir erwachsen sind. Konnte unsere Mutter uns nicht stillen oder nur unter Schmerzen, so erleben wir in Momenten des Alleinseins ein gieriges Verlangen, ein unablässiges Suchen, eine Sucht nach Beruhigung, nach Essen, nach Süßem, nach Berauschem verbunden mit grosser Furcht, verlassen zu werden. Bedrohte uns das Böse und Gemeine übermächtig, schon in früher Kindheit, so blieb uns nichts anderes übrig, als uns mit den Bedrohenden Menschen zu identifizieren, um nicht daran zu zerbrechen. Doch werden wir dadurch selbst boshaft und gemein und suchen unbewusst den Anschluss an Gruppierungen oder eine Arbeit in Institutionen, Firmen oder Banken, welche in gemeiner Weise tätig sind. Neidgeplagt, unglücklich, unerfüllt, jagen dann auch wir selbst nach Beute, zum Schaden rechtschaffener Menschen. So leben wir unverstanden, innerlich einsam und allein allein unter

Gleichgesinnten vor uns hin, ohne dass wir das Glück des Helfens, des Verstehens erleben können, oft voller paradoxer Furcht, der Armut anheim zu fallen betrogen oder bestohlen zu werden.

Hatten wir dagegen das Glück, in einer Familie voll Verständnis, Trost, Wärme, Schutz und Geborgenheit aufzuwachsen, so legen sich unsere angeborenen inneren Bedrohungen und Ängste allmählich zur Ruhe. Allmählich können wir uns dann erlauben, Einsamkeit zu geniessen und unseren Ängsten zu begegnen, ohne ihnen ausgeliefert zu sein. So wird Einsamkeit zu einer täglichen Freude, zu einem Bedürfnis, zur sprudelnden Quelle eigener Ideen und Gedanken, zu Momenten der Kreativität. Können wir das Alleinsein pflegen, uns darin immer wieder üben, so stärkt sich unser inneres Dasein nach und nach und wir können immer besser uns selbst und dadurch auch andere erkennen und verstehen. Ein Weg, der sich lohnt.

Dr.med. Andres Bircher

Tipp:

Erklären Sie Ihren Mitmenschen, dass Sie Momente der Stille, des Alleinseins dringend nötig haben. Nehmen Sie Papier und Bleistift zur Hand, notieren oder zeichnen Sie Ihre Gedanken, Gefühle und Empfindungen während des Alleinseins, um sie gut zu erkennen.