

„Ausgesetzt auf den Bergen des Herzens“

Vom Sinn der Einsamkeit

Otto Betz, Thannhausen

Es ist schon seltsam mit uns Menschen: sind wir allein und haben wir es nur mit uns selbst zu tun, dann sehnen wir uns mit allen Poren nach Gemeinschaft und halten das Alleinsein für unzumutbar; sind wir aber dann mit anderen Menschen zusammen (zumal mit vielen), dann verlangt es uns nach dem Alleinsein. In seinem Essay über die Einsamkeit schreibt Michael de Montaigne: „Nichts ist so ungesellig und so gesellig wie der Mensch.“¹ Wir fragen: ja, was denn nun? Treibt es uns zu anderen und sind wir nur in geselliger Runde glücklich – oder haben wir ein Verlangen nach der Einsamkeit? – Das ist es ja gerade: beides spüren wir in uns und wir können uns nicht für das eine oder das andere entscheiden, sondern brauchen einmal die freundschaftliche Runde, ein andermal eine Phase der Stille und des Alleinseins.

Von der Polarität unseres Daseins

Das Bedürfnis nach Einsamkeit und Geselligkeit ist bei den Menschen sehr unterschiedlich ausgebildet, jeder hat da seine Gabe mitbekommen und seine Eigenart. Braucht der eine viel Zeit für sich, muß er immer wieder Einkehr halten bei sich selbst, dann fühlt sich der andere am wohlsten im Menschengewimmel. Ich erinnere mich an eine Frau, die nach einer Stunde im Trubel vieler Leute so erschöpft war, daß sie drei Tage brauchte, sich davon in der einsamen Stille wieder zu erholen. Und andere Menschen fallen mir ein, die einen Tag ohne Aussprache und Unterhaltung kaum ertragen, sie kommen sich leer vor und atmen erst wieder auf, wenn sie in einer fröhlichen Runde gelandet sind.

Nietzsche hat einmal folgende Notiz aufgeschrieben: „Wenn du in der Einsamkeit dich groß und fruchtbar fühlst, so wird dich die Geselligkeit verkleinern und veröden: und umgekehrt. Machtvolle Milde, wie die eines Vaters – wo diese Stimmung dich ergreift, da gründe dein Haus, sei es im Gewühl oder in der Stille.“² Jeder muß in sich hineinhorchen, um her-

¹ M. de Montaigne, *Essais* (übertr. von Herbert Lüthy). Zürich 1953, 257.

² F. Nietzsche, *Morgenröte. Gedanken über die moralischen Vorurteile*. Stuttgart 1976, 274.

auszufinden, wo sein „Ort“ ist, welche Atmosphäre er braucht, die dazu nötig ist, ins rechte Gleichgewicht zu kommen. Einheitliche Lebensmuster gibt es nicht, jeder von uns hat seine eigenen Bedürfnisse, seine Wünsche und Sehnsüchte.

Nun sind wir Menschen so sehr gemeinschaftliche Wesen, die aufeinander angewiesen sind und Verlangen nach den anderen haben, daß es eigentlich nie darum gehen kann, sich für ein absolut einsames Leben oder für Lebensgemeinschaft zu entscheiden, wir brauchen immer beides, Phasen der Verbundenheit mit anderen Menschen und Phasen der Einsamkeit. Bei einer Polarität sind immer beide Pole bedeutsam, damit eine fruchtbare Spannung hergestellt wird. Geht der eine Pol verloren, dann wird der Mensch einseitig und krank, das lebendige Gleichgewicht ist gestört.

Ringen um die Balance

Eine Balance kann nur dann hergestellt werden, wenn – wie bei einer Waage – die beiden Waagschalen gleichmäßig gewichtet werden. Und weil wir veränderliche Wesen sind, die ganz unterschiedlichen Interessen nachgehen und durch vielfache Beanspruchungen angetrieben werden, müssen wir manchmal darauf achten, ob wir die eine oder die andere Schale mehr gewichten sollen, damit das Gleichgewicht wiederhergestellt wird. Das eine Mal sind wir zu lange allein gewesen, haben uns von der Gemeinschaft ferngehalten und merken nun, daß es höchste Zeit wird, wieder unter Leute zu kommen und uns in einen Lebensaustausch hineinzu-begeben. – Das andere Mal ist es umgekehrt: Wir waren so lange unter Menschen, haben immerzu mit vielen Leuten zu tun gehabt, mußten zuhören und sprechen, tausend Impulse aufnehmen und darauf reagieren, daß uns nichts *mehr* not tut als eine Zeit der Ruhe und Distanz. Es scheint schwer zu sein, auch in einer quirligen Gemeinschaft die innere Ruhe zu behalten, das Gefühl für die eigene Identität durchzutragen. Aber es ist auch nicht leicht, in einer Phase der Vereinsamung das Bewußtsein der Verbundenheit mit den vielen anderen Menschen aufrechtzuerhalten.

Es steht außer Frage: der Mensch ist ein soziales Wesen, das nur lebensfähig wird, wenn es von anderen aufgezogen, ernährt, in die Gemeinschaft geführt und zum geistigen Leben erweckt wird. „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“, sagt Martin Buber in seinem berühmten Buch „Ich und Du“³. Und Rainer Maria Rilke drückt das Angewiesensein des einen Menschen auf den anderen so aus:

³ M. Buber, *Ich und Du*. Köln 1962, 18.

„Was haben wir seit Anbeginn erfahren,
als daß sich eins im anderen erkennt.“⁴

Dieser großen Erfahrung steht aber eine andere gegenüber: Wir haben, jeder einzelne für sich, einen eigenen Namen, ein persönliches Schicksal, eine gewisse Unvertauschbarkeit. Die Lebensgeschichte jedes Menschen ist zwar wesentlich durch die Begegnungen bestimmt, die ihm geschenkt wurden; und trotzdem bleibt jeder Mensch ein Eigener, der seinen Weg suchen muß, der an seinen Platz kommen möchte, sein unverwechselbares Gepräge nötig hat. Dazu ist es wichtig, manchmal ins Schweigen zu gehen, manchmal die Einsamkeit auszuhalten.

Vielleicht muß man sogar sagen: Die Einsamkeit ist unser Schicksal. Seit unserer Geburt, als wir aus der symbiotischen Verbundenheit mit der Mutter entlassen wurden, sind wir auf einen Weg geschickt worden, der uns unausweichlich mit der Einsamkeit konfrontieren muß, bis wir unseren sehr persönlichen Tod sterben müssen, den uns keiner abnehmen wird. Natürlich freuen wir uns, wenn wir Weggefährten haben, Freunde finden, wenn uns in der Liebe eine Form der Gemeinschaft geschenkt wird, die aus unserem Einzelleben eine neue Gemeinschaft mit einem anderen Menschen entstehen läßt. Aber all diese Erfahrungen verhindern nicht, daß wir dann doch plötzlich wieder unsere Einsamkeit entdecken. Eine Freundschaft kann zerbrechen, unser Ehepartner kann sterben, der Bekanntenkreis kann sich auflösen; der Halt, der mir bis dahin Sicherheit und Schutz gewährt hat, ist auf einmal nicht mehr vorhanden. Jetzt kommt es darauf an, auch die einbrechende Leere, das Gefühl der Verlassenheit, nicht nur als schreckliches Schicksal zu ertragen, sondern als Chance zu nutzen.

Auf sich zurückgeworfen

Wer in die Einsamkeit hineingeworfen wird, der hat zunächst einmal mit sich selbst zu tun. Das ist etwas, was viele Menschen gar nicht aushalten, womit sie nicht umgehen können, und deshalb wollen sie diesen Zustand möglichst schnell wieder los werden. Aber es kann vorkommen, daß diese hereingebrochene Einsamkeit auch als ein Glück erlebt wird: Ich brauche mir nicht mehr davonzulaufen, ich kann geruhsam mit mir selbst sprechen und ganz neue Schichten und Dimensionen in mir kennenlernen, die mir in meinem bisherigen Leben völlig unbekannt geblieben sind. Jetzt endlich darf ich mich selbst ernst nehmen und muß nicht dau-

⁴ R. M. Rilke, *Fünf Gesänge*, in: *Die Gedichte*. Frankfurt a. M. 1986, 878.

ernd zurücktreten, muß nicht meine Bedürfnisse ausklammern, sondern kann meinen Rhythmus finden.

Es mag schon sein, daß mit der Einsamkeit auch eine gewisse Melancholie verbunden ist, eine stille Traurigkeit: Die Welt und das Leben werden nüchterner und ernster betrachtet, die Wirklichkeit unseres Daseins muß realistischer gesehen werden, für Illusionen ist kein Platz mehr. Das bedeutet aber nicht, der einsame Mensch müßte nun ein Misanthrop werden, ein Weltverächter, der nur noch aus einer unbeteiligten Distanz alles betrachtet und nicht mehr wirklich am Leben teilhat.

Immer besteht die Gefahr, daß aus einer sinnvollen – und manchmal auch beglückenden – Einsamkeit etwas ganz anderes wird: Vereinsamung nämlich. Der Vereinsamte möchte ja am vollen gemeinsamen Leben teilhaben, aber aus Veranlagung oder Schicksal gelingt ihm der Brückenschlag zum anderen nicht. Allmählich kommt er sich wie einer vor, der auf eine einsame Insel verschlagen wurde und bei den übrigen Menschen schließlich in Vergessenheit geriet. Enttäuschungen können uns hart machen, wir fühlen uns unverstanden und sind auch nicht mehr bereit, andere zu verstehen. Verbitterung macht sich breit, der Rückzug auf die eigene kleine Welt ist nicht Ausdruck der Lebensweisheit, sondern der Resignation. Die geistigen Türen schließen sich, die Lebensfunktionen erstarren, alles trocknet aus. Schließlich kann sich ein Lebensekel ausbreiten, der bis zum Haß gesteigert werden kann: Keinem soll etwas vergönnt sein, weil sowieso alles sinnlos ist.

Was an dieser „bösen Einsamkeit“ so schlimm ist, das sind die Folgen für den Betroffenen selbst: der Vereinsamte igelt sich ein, die Sinne verweigern ihren Dienst, deshalb können die Dinge der Schöpfung nicht mehr sprechen, alles verstummt und verliert seine Transparenz. Das Schöne in der Natur und in der Kunst kann nicht mehr wahrgenommen werden, im Innern des Menschen antwortet nichts mehr. Wir sind so sehr auf den Dialog, das Zwiegespräch, angewiesen, daß wir auch im Alleinsein noch ein Gespräch führen, wir müssen uns aber auch ansprechen lassen und antworten.

Wie kann es uns gelingen, aus dieser schlimmen Vereinsamung herauszukommen und zu einer fruchtbaren und lebensbejahenden Einsamkeit zu gelangen? – Wir Menschen sind ja für den Wandel bestimmt, keiner kann bleiben, wie er einmal war, immer kündigt sich etwas Neues und Unbekanntes an. Es gibt in unserem Lebenslauf Phasen, da haben wir vor allem Geselligkeit und Gemeinschaft nötig, aber es gibt auch andere Phasen, da tut es uns gut, das Alleinsein einzuüben und auszukosten.

Das Geschenk der Einsamkeit

Die Einsamkeit kann sich für mich nur dann als heilsam erweisen, wenn ich sie nicht nur als Last und schwer erträgliches Geschick ansehe, sondern sie als ein Geschenk betrachte. Montaigne weist auf eine wichtige Voraussetzung hin: wir dürfen nicht allzu viele bisherige Eigenschaften mitnehmen. Wer den Ehrgeiz in seinem Gepäck hat, die Habgier und andere Begierden, wer unentschlossen und ängstlich ist, der braucht sich nicht zu wundern, wenn ihm die Einsamkeit nichts einbringt. „Es reicht nicht, den Ort zu wechseln, man muß den Pöbel in sich selbst loswerden; man muß sich von sich selbst trennen, um sich wiederzugewinnen.“ Montaigne nimmt an, daß wir den ganzen Ballast eigentlich gar nicht loswerden wollen, „wir drehen uns noch um nach dem, was wir zurückgelassen, wir haben den Kopf noch voll davon.“ Die Chance liegt nicht in einem Ortswechsel, sondern einzig darin, seine Seele zurückzuholen und sie in sich selbst zurückzuführen. Übrigens nimmt Montaigne an, daß man diese Form der Einsamkeit auch inmitten vieler Menschen üben könne. „Das ist die wahre Einsamkeit, die man inmitten der großen Städte und der Königshöfe genießen kann.“

Vielleicht kann man sagen, daß die Einsamkeit *dann* nicht beängstigend erscheint, wenn wir in ihr tätig sein können. Das kann eine Aufgabe sein, die wir uns vorgenommen haben. So schreibt Rainer Maria Rilke am 26. Januar 1922, kurz bevor er die Duineser Elegien endlich zu Ende schreiben konnte: „Ich habe mir innere Aufgaben vorgenommen, für die die mindeste Ablenkung nach außen hindernd wäre, daß ich die genaueste Einsamkeit auf mich nehmen mußte: ich lebe getrennt von Menschen, die ich schweren Herzens versäume.“⁵ Er hatte das Alleinsein und die Stille sehr nötig, um seinem dichterischen Auftrag gerecht zu werden, wurde dabei aber nicht zu einem menschen scheuen Sonderling, sondern freute sich darauf, sich auch wieder in die Begegnungen mit Menschen hineinzubegeben.

Er riet übrigens auch anderen Menschen, manchmal die Einsamkeit zu wagen, um dem routinierten Leerlauf zu entkommen. In einem Brief schrieb er: „Eine kurze Absonderung, Trennung für ein paar Wochen, ein Sichbesinnen, ein neues Zusammenfassen ihrer überfüllten und losgebundenen Natur böte die meiste Wahrscheinlichkeit zu einer Rettung alles dessen, was in und durch sich selbst sich zu zerstören scheint.“⁶

⁵ R. M. Rilke, *Brief an Alwina von Keller*, In: *Briefe*. Dritter Band. Frankfurt a. M. 1987, 736.

⁶ R. M. Rilke, *Brief an E. M.*, in: *Briefe*, 796.

Die Landschaft unserer Seele

Ein Gedicht Rilkes hat unserem Beitrag den Titel gegeben: „Ausgesetzt auf den Bergen des Herzens“. In diesem Gedicht führt uns Rilke gleichsam in eine karge Gebirgslandschaft, damit wir aufmerksamer werden und auch ein Gespür für das Unscheinbare bekommen.

„Ausgesetzt auf den Bergen des Herzens. Steingrund
unter den Händen. Hier blüht wohl
einiges auf; aus stummem Absturz
blüht ein unwissendes Kraut singend hervor.“⁷

Es gibt Landschaften, die eignen sich dazu, die innere Landschaft der eigenen Seele zu entdecken; die verkarsteten Berge, die Abgründe, aber auch die zarten Pflänzchen, die aufblühen möchten, sie können wie ein Spiegelbild des seelischen Terrains empfunden werden. Wie sehr haben wir es nötig, eine Spanne Zeit in einer einsamen Landschaft zuzubringen, damit uns die unbekannten Regionen des eigenen Herzens vertrauter werden. Vielleicht geht es uns dann so wie dem jungen Mann in einem Hörspiel von Ingeborg Bachmann, der von sich sagen kann: „Ich möchte jetzt eine Karte haben, die mich dir erklärt: alle meine Wüsten, sandfarben darauf, und weiß die Tundren, und eine noch unbekannte Zone. Aber auch eine neue grüne Zeichnung ist da, die besagt, daß der Kältesee in meinem Herzen zum Abfließen kommt.“⁸

In unserem Alltag haben die Sinne ganz bestimmte Funktionen: das Klingeln des Weckers am Morgen wird vom Ohr wahrgenommen, es ist der Impuls zum Aufstehen. Und den ganzen Tag muß das Ohr hellwach sein, damit wir die Zurufe, Fragen, Informationen usw. aufnehmen können, die zu unserer Tätigkeit gehören. Das Auge benötigt eine ähnliche Sensibilität, sonst können wir uns nicht in den Straßenverkehr wagen, sonst versagen wir bei den uns übertragenen Aufgaben. So geht es uns mit allen unseren Sinnesorganen. – Gehe ich aber einmal in die Einsamkeit der Natur, dann können die Sinne sich auf andere Weise öffnen.

Ich bin ja dort nicht wirklich allein, sondern komme in Verbindung mit den vielen Gestalten und Kreaturen der Schöpfung. Das Alleinsein bezieht sich auf die Distanz zu anderen Menschen, dagegen kann uns die Verbundenheit mit der Natur um so stärker aufgehen. Das Wehen des Windes mit seinem eigentümlichen Gesang, das Zwitschern der Vögel, das vielgestaltige Spiel der Farben und des Lichtes im Wald, all das spricht uns an und löst Gefühle aus. Auch die Nase wird aktiviert, die

⁷ R. M. Rilke, *Die Gedichte*, 880.

⁸ I. Bachmann, *Der gute Gott von Manhattan*. Dtv sr 14. Frankfurt 1963, 64f.

Haut mit ihren Poren kann reagieren. Wir sind also gar nicht in einer völligen Einsamkeit, sondern in eine andere Gemeinsamkeit geraten, und werden von anderen Stimmen angesprochen. Und es ist gut, wenn wir jetzt keine abgedroschenen Worte sprechen müssen und das Alltagsgerede unnötig wird. Gerade der Verzicht auf die menschliche Gefährten-schaft bringt uns die Verbundenheit mit der Natur zu Bewußtsein, ein anderes Ohr als das übliche kann sich öffnen, ein anderes Auge kann sich ins Schauen einüben, ein anderer Geruchssinn kann sich durchsetzen.

„Schaffe Schweigen!“

Es geht aber nicht nur um eine innerseelische Reinigung und einen Klärungsprozeß, wenn wir uns zu einer Phase der Einsamkeit bereit erklären, auch unsere religiöse Existenz bedarf solcher Stilleperioden. Die Evangelisten berichten häufig davon, daß Jesus in die Einsamkeit der Nacht und eines Berggipfels ging, um zu beten. Er entzog sich den ihn umgebenden Menschen nur selten, aber manchmal muß er den dringenden Wunsch gehabt haben, allein zu sein, um sich ganz horchend dem Vater zuzuwenden. – Um wieviel mehr haben wir es nötig, die Welt der Unruhe und des Betriebs einmal hinter uns zu lassen, um ganz intensiv in unsere Herzmitte hineinzutauschen, ob sich dort die Stimme des göttlichen Meisters zu Wort meldet.

Die Voraussetzung eines solchen Lauschens ist das Schweigen. Aber gerade das Schweigen fällt uns so schwer, kommt uns oft geradezu unerträglich vor, als fielen wir in eine Leere und in einen Abgrund. Sören Kierkegaard hat einmal auf bewegende Weise die Wichtigkeit des Schweigen-Könnens herausgestellt: „Wenn ich Arzt wäre, und mich jemand fragte: ‚was glaubst du, soll getan werden?‘ – dann würde ich antworten: ‚Das erste, die unbedingte Bedingung dafür, daß etwas getan werden kann, das erste also, was getan werden muß: schaffe Schweigen, führe Schweigsamkeit ein; Gottes Wort kann nicht gehört werden, und will man es durch lärmende Mittel hinausschreien, damit es durch das Getöse hindurch gehört wird, so wird es nicht Gottes Wort. Schaffe Schweigen! ... Der Mensch, dieser kluge Kopf, ist gleichsam schlaflos geworden, um neue, immer neue Mittel zu erfinden, den Lärm zu vermehren, um möglichst schnell im größten Maßstab das Getöse und das Nichtssagende auszubreiten... O schaffe Schweigen!“⁹

Es gibt also viele Einsamkeiten in unserem Leben: die Einsamkeit des

⁹ S. Kierkegaard, *Zur Selbstprüfung*, in: *Religion der Tat*. Stuttgart 1948, 187.

jungen Menschen, der auf der Suche nach sich selbst ist und hofft, aus dieser Einsamkeit erlöst zu werden; die Einsamkeit des vielbeschäftigten Menschen, der einen Gegenpol zu seiner Aktivität sucht; die Verein-samung des enttäuschten und verbitterten Menschen, der sich grollend oder resignierend in einen Schlupfwinkel zurückzieht und der ganzen Welt zürnt; die Einsamkeit des schwermütigen Menschen, der den Eindruck hat, in eine Welt des undurchdringlichen Nebels gestoßen worden zu sein; und schließlich die Einsamkeit des Menschen, der sich zur Einsamkeit hingezogen fühlt, weil er dort etwas von der Nähe Gottes spüren kann.

Nur wenigen Menschen ist es gegeben, als Einsiedler zu leben – und trotzdem innerlich reich zu sein und einen immerwährenden Dialog mit dem Schöpfer zu führen. Aber wir alle haben Zeiten der Stille und Einkehr nötig, wo nicht das Gerede triumphiert, sondern das Schweigen herrscht, wo wir uns nicht ausgeben, sondern sammeln. Eine solche Einsamkeit führt uns nicht in eine „Burg der Absonderung“, wie Martin Buber das nennt¹⁰, sondern macht uns die Verbundenheit mit allem, was lebt, erst wirklich bewußt. Wir sollen uns nicht selbst bestarren und nur um das eigene Ich kreisen, sondern gerade die dynamische Mitte in uns selbst finden, die uns die Kraft schenkt, den eigenen personalen Weg weiterzugehen, ohne Anpassungszwänge, aber auch ohne krampfhaftige Distanzierung.

Wer die Einsamkeit ausgehalten hat und sich durch sie beschenken ließ, der wird dann wohl auch die Kraft haben, sich anderen Menschen zuzuwenden, ihnen beizustehen und sich zu verschenken, ohne sich zu verlieren.

¹⁰ M. Buber, *Ich und Du*, 123.