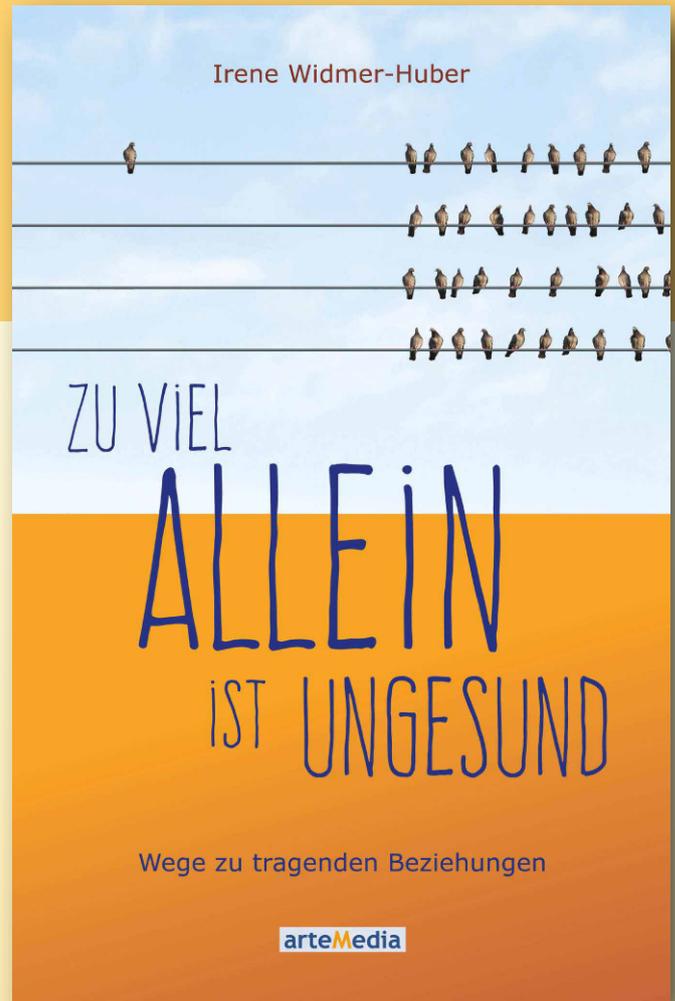


## Zu viel allein ist ungesund



Wer kennt es nicht, das Gefühl des Alleinseins, mal subtil, mal quälend. Es lohnt sich, dieses Empfinden als Anstoß zu nehmen, sich aufzumachen zu neuen Beziehungen. Das Buch gibt Anregungen zum Umgang mit Einsamkeit, Wunschträumen und nervigen Artgenossen.

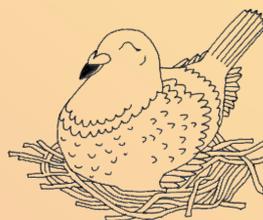


»Einsamkeit betrifft uns alle – Frauen und Männer, Verheiratete und Singles, Junge und Alte. Einsamkeit kann uns gefangen nehmen. Sie muss aber kein Gefängnis bleiben, sondern kann ein Weg zu mehr Leben werden. Dieses Buch ist wie ein Wegweiser und kann ein hilfreicher Begleiter sein. Ich empfehle es allen, die auf der Suche sind nach sich selbst und nach Gemeinschaft.«

*Astrid Eichler, Mitgründerin vom Netzwerk Solo&Co*

»Dieses Buch tut der Seele wohl. Fast jedes Mal, wenn ich mich damit beschäftigt habe, durchströmte mich danach neuer Lebensmut.«

*Stefanie Thoms*



Irene Widmer-Huber  
Zu viel allein ist ungesund  
– Wege zu tragenden Beziehungen  
Softcover, 128 Seiten, Verlag arteMedia  
ISBN 978-3-905290-87-5, 17,80 CHF / 15.- EUR

Bestellbar in jeder Buchhandlung  
oder direkt bei:  
CH: irene.widmer@moosrain.net  
D: www.fontis-shop.de  
+49 (0)23 519 69 30

Irene Widmer-Huber

ZU VIEL

ALLEIN

IST UNGESUND



arteMedia

Zu viel allein ist ungesund

Wege zu tragenden Beziehungen

Irene Widmer-Huber

**ISBN 978-3-905290-87-5**

Alle Rechte vorbehalten

© 2018 beim Verlag arteMedia, Lenzburg, Schweiz.

**[www.arte-media.ch](http://www.arte-media.ch)**

Umschlaggestaltung: Stefanie Thoms unter Verwendung einer Grafik von © freshidea/Fotolia und eines Himmelfotos von © kzww/Shutterstock.

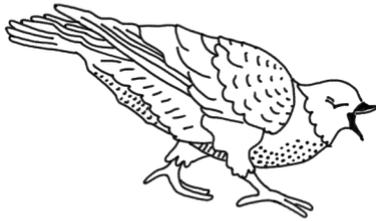
Tauben-Grafiken im Layout: [www.ateliers-meier.ch](http://www.ateliers-meier.ch)

Zitat von Irvin D. Yalom, Und Nietzsche weinte © 2008 btb Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH. Übersetzung Uda Strätling.

Druck: Pustet, Regensburg.

Gedruckt in Deutschland.

*Rosmarie Tramèr gewidmet.  
Ohne sie wäre dieses Buch nicht entstanden.*



## Über die Autorin

Irene Widmer-Huber ist Gemeinmediakonin und Traumacoach und leitet mit ihrem Mann seit vielen Jahren eine christliche Gemeinschaft. Sie wohnt mit ihrer Familie im Gemeinschaftshaus Moosrain in Riehen, das sie mitgegründet hat. Mit ihrem Mann zusammen führt sie die Fachstelle Gemeinschaftliches Leben. Sie ist verheiratet und Mutter von drei erwachsenen Kindern.



# Inhalt

Wie es zu diesem Buch kam.....	9
<b>1. Allein oder einsam? .....</b>	<b>11</b>
1.1 Wer allein ist, muss sich nicht unbedingt einsam fühlen ..	11
1.2 Alleinsein als Kraftquelle .....	14
1.3 Alleinsein als Einsamkeit .....	18
1.4 Wie sehr spielt die Lebenssituation eine Rolle? .....	23
<b>2. Zu viel allein ist ungesund: Spannendes aus der For-</b>	
<b>schung .....</b>	<b>33</b>
2.1 Das Beispiel Roseto.....	33
2.2 Einsichten aus der Forschungspraxis.....	36
2.3 Drei Einsamkeitsfallen .....	40
2.4 Leiden Männer anders? .....	47
<b>3. Einsamkeit gehört zum Leben.....</b>	<b>57</b>
3.1 Alle ändern schaffen es... nur ich nicht? .....	57
3.2 Jesus zwischen Alleinsein und Einsamkeit .....	61
<b>4. Die eigene Einsamkeit gestalten .....</b>	<b>65</b>
4.1 Sich seinen Gefühlen stellen.....	65
4.2 Einsame Stunden in der Natur .....	68
4.3 Das Kreuz mit der Liebe.....	72
4.4 Die Sinnfrage stellen .....	75
4.5 Der Pilgerweg der Hoffnung.....	82
<b>5 Aufbruch zu tragenden Beziehungen .....</b>	<b>87</b>
5.1 Aufbruch zur Gemeinschaft wagen.....	87
5.2 Frust und Lust der Gemeinschaft .....	91
5.3 Was hindert mich? .....	94
5.4 Kann man mit mir auskommen? .....	99

6. Ein kleiner »Gemeinschafts-Survival-Kit«.....	103
6.1 Gute Laune steckt an – schlechte Stimmung ebenfalls ..	103
6.2 Die Frage nach der Liebe: den andern sehen wie Gott ihn sieht .....	106
6.3 Die Frage nach der Gnade: inneren und äußeren Raum schaffen .....	109
6.4 Die Frage nach der Verbindlichkeit: Zugehörigkeit schaffen.....	111
6.5 Die Frage nach der Hingabe: Verzicht und Gewinn erleben .....	113
6.6 Die Frage nach der Gelassenheit: den andern so »lassen« können .....	115
6.7 Die Frage nach der Motivation: fliehen oder sich berufen fühlen?.....	117
7. Oh Happy Day: Feste feiern wie sie fallen .....	119
Anhang .....	123
Homepages, die weiterhelfen.....	123
Literatur-Empfehlungen .....	124

## Wie es zu diesem Buch kam

»Was?? – Du schreibst ein Buch über das Alleinsein??« – So plakativ wagte es zwar niemand, sich mir gegenüber zu äussern. Dafür habe ich viele erstaunte Blicke geerntet, als ich meinem Umfeld von meinem neusten Projekt erzählte. Ja – ausgerechnet ich versuche, zu diesem Thema etwas Hilfreiches zu sagen – ich als Ehefrau, Mutter, gesegnet mit lieben Freundinnen und einer tollen Verwandtschaft, eingebunden in eine Lebensgemeinschaft und in einem Gemeinschaftshaus zu Hause. Die Verwunderung war ja durchaus berechtigt: Ich wäre selbst wohl nie auf die Idee gekommen, ein Buch zu schreiben – und schon gar nicht zu diesem Thema – wäre da nicht Rosmarie Tramèr gewesen. Sie, aus der Gründerfamilie des Trägervereins unserer Hausgemeinschaften,<sup>1</sup> hatte vor Jahren schon ein Büchlein über das Alleinsein geschrieben. Beim Schwatz nach der Kirche wurde uns klar: da sollte »man« mal wieder etwas schreiben.

Es liegt auf der Hand, dass ich alleine mit diesem Thema nicht sehr weit gekommen wäre, womit wir schon mitten im Thema sind: Ich war nicht alleine. Viele haben mitgeholfen. Einige haben aktiv mitgeschrieben. Andere haben mir an ihrem Leben Anteil gegeben, mir Einblick in ihre Seelen gewährt – und ich durfte ihnen ein Stück weit eine Stimme geben. So wurde das Ganze ein Gemeinschaftswerk von Mann und Frau und Jung und Alt: denn »Zu viel allein ist ungesund« kann jeden treffen: über alle Generationen hinweg, mitten im Leben und mitten unter Menschen.

---

1 [www.offenetuer.ch](http://www.offenetuer.ch)

Ein großes Dankeschön all denen, die zu diesem Buch beigetragen haben! Da einige von euch anonym bleiben wollen, kann ich euch im Dank nicht namentlich aufzählen. Eines ist klar: ohne euch gäbe es dieses Buch nicht. Eure Beiträge haben mir die Augen geöffnet, meinen Horizont erweitert und mich nachdenklich gemacht. Nachdenklich genug, um das Abenteuer »Buch schreiben« in Angriff zu nehmen. Was gemeinsam möglich war, hätte ich alleine nicht gewagt und kaum geschafft.

# 1. Allein oder einsam?

## 1.1 Wer allein ist, muss sich nicht unbedingt einsam fühlen

Alleine oder einsam? – Es ist so eine Sache mit diesen Begriffen: Fühlt sich jeder, der allein ist, auch einsam? Ist Alleinsein und Einsamsein dasselbe? Je mehr ich mit anderen darüber philosophierte, desto größer schien die Verwirrung zu werden. Letztlich brachte ein Griff zum guten alten »Duden« Klarheit in unseren Begriffssalat: Einsam und allein kann in vielen Fällen durchaus als Synonym verwendet werden.<sup>2</sup> Spüren wir den Begriffen aber nach und vertiefen uns in den Sprachgebrauch, entdecken wir bald auch Unterschiede. Alleinsein heißt noch lange nicht, sich einsam zu fühlen. Alleinsein ist in unserem Sprachempfinden wohl vorerst einfach die neutrale Beschreibung eines Daseins, im Gegensatz zu »unter Menschen, in Gesellschaft sein«. Alleinsein beschreibt einen Zustand unter Abwesenheit von anderen Menschen. Und die Tierfreunde unter uns würden wohl sagen: »Mein Haustier ist ja da, ich bin nicht allein zu Hause«. Im Alleinsein steckt das Durchatmen der jungen Mutter, die ihre Kinder für einige Stunden gut betreut weiß: »Endlich allein«! Alleinsein beschreibt vielleicht auch einen Zivilstand: »Nein, ich bin nicht verheiratet, ich lebe allein« – und wäre etwas moderner mit »solo« zu übersetzen. Nach dem Alleinsein sehnen wir uns manchmal – oder wir beschreiben damit einen Status Quo, der in sich noch wertneutral ist.

---

2 Der Duden, Die sinn- und sachverwandten Wörter, Mannheim, Wien, Zürich 1986.

Anders verhält sich's da mit der Einsamkeit. Sagt jemand von sich, er sei allein, werden wir auf den Gesamtzusammenhang und weitere verbale und nonverbale Ausdrucksformen achten müssen, um zu entdecken, ob er damit auch sagt, dass er einsam ist. Mit dem Wort »einsam« wird jedem aufmerksamen Zuhörer schnell klar: hier geht es nicht um die Beschreibung eines soweit wertneutralen Zustandes, sondern um ein Gefühl, das generell als unangenehm empfunden wird. Das Alleinsein kann durchaus schön sein – Einsamsein assoziiert kaum jemand mit angenehmen Gefühlen oder einem erstrebenswerten Ideal.

Etwas anders verhält es sich mit der substantivierten Form: Die Einsamkeit hat beides in sich: Die Seite der unwirtlichen Einöde oder eines ebenso harschen Gefühls, aber auch die Seite der Faszination, als Ort unseres Rückzuges, um sich zu besinnen und zur Ruhe zu kommen. Wer einen einsamen Ort aufsucht, sucht wohl einen Ort der Inspiration, der Gottesnähe, der Sammlung. »Alleine die Einsamkeit aufsuchen« hat also durchaus wieder eine heilsame, erlösende Dimension, nach der sich viele sehnen.

Die Spielerei mit diesen Worten mag uns zeigen: je nach Zusammenhang und Lebensphase, je nach Gemütsverfassung und aktueller Situation klingen die Begriffe ganz anders. Wie Einsamkeit oder Alleinsein, solo, ledig, verlassen, selbständig, abgelegt und wie die Synonyme alle heißen mögen, in unseren Ohren klingen, hat auch mit unserer eigenen Bewertung und Verfassung zu tun und ist wandelbar. Davon aber später mehr.

In diesem Buch werden alle Begriffe benutzt. Einsamsein grundsätzlich im Sinne eines negativen Gefühls. Alleinsein in wechselnder Begrifflichkeit, deren Interpretation aber im Zusammenhang schnell klar wird.



GEDICHT

### *Einsamkeit – Zweisamkeit*

Stunden – Minuten – Momente:  
Einfach sein.

Allein sein mit mir:

mir nachspüren

mich suchen

finden, was in der Betriebsamkeit  
verloren ging.

Verloren in dieser Welt:

Ich bin in der Welt und doch nicht von dieser Welt.

Einsam – allein unter den Menschen –  
und doch eine Lüge, denn Jesus in mir.

Nie mehr allein.

Nie mehr einsam?

Ganz Mensch mit meinen Gefühlen  
und doch bestimmt fürs Himmlische:

in einer großen Familie zu Hause  
bis in Ewigkeit.

Und doch auf dieser Welt,

einsam und allein

und doch nie mehr einsam.<sup>3</sup>

---

3 Von einer Frau, 51, geschieden.

## 1.2 Alleinsein als Kraftquelle



ZUM  
NACHDENKEN

*Peter Strauch in seinem Buch »Stille Begegnung – Entdeckungen in der Einsamkeit«:*

Meine Zeit in der Einsamkeit war ja in keiner Weise mit spektakulären Erfahrungen verbunden. Sie erfüllte nur eine wichtige Voraussetzung: hörende Stille. Unter dieser Voraussetzung sprach Gott durch seinen Heiligen Geist. Und ich verstand ihn.<sup>4</sup>

Zu behaupten, Alleinsein im Sinne von »die Einsamkeit suchen« sei eine Kraftquelle, ist wohl für viele Zeitgenossen eine reichlich befremdende Aussage. Sofern mich meine Beobachtungen nicht täuschen, geht unsere heutige Gesellschaft der Einsamkeit doch eher aus dem Wege. Selbst beim Joggen gehören selbstverständlich Musik oder ein guter Vortrag über Kopfhörer dazu, einen freien Abend verbringen wir lieber hinter dem TV-Gerät oder dem Computer. Wer von uns hält sie aus, die totale Stille, den Rückzugsort, das »Nichts«?

Ich beobachte aber auch eine andere Bewegung in unserer Gesellschaft: Viele suchen vermehrt wieder die Stille im Kloster, in Meditationskursen oder in Auszeiten.

Auch ich erinnere mich gerne an unsere Retraiten über das Jahresende. Als die Kinder noch klein waren, durften wir

---

<sup>4</sup> Peter Strauch, *Stille Begegnung. Entdeckungen in der Einsamkeit*, Brockhaus-Verlag, Wuppertal 2001, S. 34.

sie jeweils für einige Tage bei meiner Mutter in die Ferien geben. Mein Mann und ich hatten so die Möglichkeit, uns für einige Tage zurückzuziehen. Wir gingen zwar zusammen, verbrachten dann aber auch viel Zeit ganz in der Stille. Einer unserer beliebtesten Orte lag über dem Thunersee. Aus der Ferienwohnung hatten wir einen herrlichen Blick auf den See und die schneebedeckten Berge. Dort entdeckte ich den Charme des Rückzuges. Stundenlang konnte ich mich durch das Fenster an der Wintersonne wärmen und einfach bei mir sein.

Einfach nichts tun. Einfach allein sein. Einfach sein.

Erstaunlich, wie viele Gedanken mir dabei durch Kopf und Herz purzelten. Erstaunlich, wie viele Situationen und Menschen nochmals Revue passierten, wie viel Erlebtes nochmals Raum einnahm und mich erfüllte. Erstaunlich auch, wie müde ich plötzlich wurde. Vorerst ließ ich meist »alle Viere« hängen und es geschah nicht selten, dass ich mitten am Morgen trotz einer guten Nacht nochmals einschlief. Alles schien sich zu entspannen. Alles »war gut«. Die Stille, das Alleinsein, das nichts tun müssen – wie gut das tat!

Regelmäßig erlebte ich dann eine innere Wende. In mir erwachte die Kreativität. Ich fühlte mich Gott sehr nahe. Meist begab ich mich dann in die zugehörige Kapelle und begann zu malen oder zu schreiben. Viel Kreatives durfte in diesen Zeiten entstehen. Oft auch erhielt ich Wegweisung über wichtigen Entscheidungen im Neuen Jahr. Visionen erneuerten sich, Berufungen bestätigten sich. Es war genau-

so, wie Peter Strauch beschreibt: »Unter diesen Voraussetzungen sprach Gott durch seinen Heiligen Geist. Und ich verstand ihn.«<sup>5</sup>



GEDICHT

Über die Schwierigkeit, von der Stille vor Gott zurück zu kommen in den belebten Alltag mit all seinen Anforderungen und Anfragen:

### *Vom Berg kommen*

- »Wer kommt morgen?«
- »Was kochen wir?«
- »Was läuft am Abend?«
- »Wo gehst du hin?«
- »Wie gestalten wir das?«

Zu früh.

Gequälte Seele.

Atmen wollen,

DIR nahe sein.

Leben:

weit, offen, frei!

Bitte! Nur noch heute!

Abschied.

Den Alltag bejahen.<sup>6</sup>

---

5 Strauch, *Stille Begegnung*, S. 34.

6 Von Irene Widmer-Huber, 51.

Mittlerweile dürfen wir die Silvestertage in Gemeinschaft mit unseren erwachsenen Kindern genießen. Nichts desto trotz suchen wir immer wieder nach neuen Gefäßen der Stille, sei es in eigenen »Stillen Tagen« oder stundenweise draußen in der Natur. Im Zurücktreten aus dem Alltag erschließen sich mir neue Perspektiven, finde ich zu mir selber, höre ich Gott reden, breche ich auf zu neuen Ufern. Hier wird die Einsamkeit zu diesem faszinierenden Ort der Kraft und der Erbauung, den wir in unserer schnellen Zeit dringend nötig haben. Einsamkeit lässt sich genießen, so widersprüchlich diese Aussage für einige klingen mag. Vielleicht braucht es etwas Mut, sich hier auf Entdeckungsreise zu begeben. Mittlerweile gibt es viele Angebote für »Schweige-Retraiten«, »Stille Tage« oder »christliche Meditation«, wo man sich in Gesellschaft und mit einer geistlichen Begleitung auf Entdeckungsreise begeben kann. Diese sind schon vielen zum Segen geworden.

Über die Pendelbewegung zwischen Stille und Betrieb:



GEDICHT

### *Wiegenlied*

In Arbeit leisten, an Festen feiern,  
im Verkehr sich bewegen,  
Menschen begegnen.

Heimkehren, verarbeiten, ruhen.

Freundschaft pflegen, mich zeigen,

mein Ich am Du werden lassen, Tiefe erkennen.

Einkehren, zusammenfinden, in mir sein.

Öffnen – schließen.

Hingeben – einkehren.

Verausgaben – auftanken.

In Gottes Wiege leben.<sup>7</sup>

## **1.3 Alleinsein als Einsamkeit**

Nun kommen wir zu jener Art von Einsamkeit, die schwer auszuhalten ist. Diese Einsamkeit wird zu einem quälenden Gefühl. Und solche Gefühle bewerten wir normalerweise »negativ« und wollen sie möglichst rasch wieder loshaben. Nur ist das Loswerden dieser Gefühle gar nicht möglich und auch sonst keine wirklich gute Idee. Was nicht verarbeitet ist, holt uns meist wieder ein. Ich meine, es hilft uns mehr, unsere *Bewertung* des Unangenehmen zu überprüfen. Eine liebe Mitbewohnerin sagte dazu vor kurzem etwas ganz Grundsätzliches. Sie argumentierte, dass ein Gefühl doch

---

<sup>7</sup> Von Irene Widmer-Huber, 51.

erst mal einfach »ein Gefühl sei«. Es ist einfach. Es kommt und geht auch wieder. Es will gesehen, gehört, wahrgenommen, »durchlebt« sein. In dem Sinne sei doch kein Gefühl »schlecht«, es gehöre einfach zum Leben.

In der Praxis gibt es aber meist riesige Unterschiede, wie wir Gefühle empfinden, bewerten und dann auch mit ihnen umgehen.

Freude, Glück, Liebe – das sind das, was wir »schöne Gefühle« nennen. Sie beflügeln uns. Selbst unser Sprachgebrauch erzählt davon: »Wer liebt, dem wachsen Flügel« heißt ein Deutscher Kinofilm. Wir machen einen Luftsprung vor Freude oder hüpfen vor Glück. Gleichzeitig können wir aber auch »weinen vor Glück« und »Freudentränen« haben.

Es ist so eine Sache mit dem Weinen. Wer vor Glück weinen und dieses Glück zudem mit andern teilen kann, wird sich wohl doppelt glücklich fühlen. Wer Tränen der Trauer in tröstende Arme legen kann, wird Erleichterung und Hilfe erleben. Trauer lässt sich mitteilen und damit verarbeiten. Wie aber ist es mit den Tränen in der Einsamkeit, falls man sie überhaupt zulässt?

Einsamkeit assoziieren wir automatisch mit Verlassenheit, Verlorenheit, Isolation. Einsamkeit, so wurde mir erzählt, erleben Betroffene nicht selten als Gefühl der Hoffnungslosigkeit und Bodenlosigkeit – und dem irrtümlichen Empfinden, dass es nie mehr anders wird und für immer so bleibt. Einsamkeit findet vielleicht gar keine Ausdrucksform, weil

derjenige, der von ihr gequält wird, sich zurückzieht und verstummt. Einsamkeit macht krank. Davon werden wir noch ausgiebig sprechen.



WEISHEIT

Die Einsamkeit kommt selten allein. Meistens bringt sie ihre Freunde die Stille, die Enge und die Leere mit.<sup>8</sup>

An dieser Stelle möchte ich nur etwas zum Bedenken geben: Selbst wenn wir Einsamkeit als Mühsal erleben und negativ bewerten, hat auch dieses Gefühl seine Chance und seine Berechtigung. Nur dank ihm können wir wahrnehmen, dass etwas in unserem Leben aus dem Lot geraten ist. Nur dank ihm können wir überhaupt in Bewegung kommen, bevor die Einsamkeit uns tatsächlich auf den Magen, respektive vielleicht schneller auf das Herz und auf die Rippen schlägt, wie wir später noch sehen werden. Einsamkeitsgefühle dienen zu unserer Warnung, ähnlich einem körperlichen Schmerz und sagen: »Etwas stimmt da nicht. Es geht mir nicht gut. In mir schreit es. Ich muss etwas unternehmen«. Was auch immer dieses »etwas« ist: Vielleicht war ein erster Schritt, »etwas zu unternehmen«, dieses Buch zu kaufen und es zu lesen.

Vielleicht ist es der Anfang, darüber nachzudenken, was denn der Gegenpol zur Einsamkeit wäre. Der Gegenpol, der dann offensichtlich fehlt, wenn Einsamkeit überhand-

---

8 Von Sonja Furter, 24.

nimmt und ein Leben dominiert. Im gemeinsamen Nachdenken über diese Gegenpole sind uns Begriffe wie »Begegnung«, »Bindung« oder »Zugehörigkeit« eingefallen. Ganz bewusst sehe ich hier nicht eine »Partnerschaft« als den einzig passenden Gegenpol, auch wenn die Idee in vielen Köpfen vorherrschend sein mag.

Einsamkeit ist in diesem Zusammenhang ein sozialer Schmerz, ein Schmerz, der uns zeigt, dass wir zu wenig eingebunden sind. In diesem Sinne ist auch die Einsamkeit ein »gutes« Gefühl und es lohnt sich, darauf zu achten und es liebevoll wahr- und anzunehmen. Verdrängen hilft auch hier höchstens vorübergehend weiter. Und vielleicht hilft diese Sicht, Einsamkeit nicht als unangenehmen Störenfried, sondern als wegweisendes Alarmzeichen zu verstehen.



GEDICHT

### *Einsamkeit?*

Zuckerwatte, Magenbrot,  
Karussell und Riesenrad,  
Puppenkleider, Schaukelpferd,  
Kinderfest und Kutschenfahrt:

*Qual der Wahl, vorwärts mein Kind!  
Die Zeit vergeht, die Zeit verrinnt.*

Rhythmikstunde, Smartphonegame,  
Förderkurs und Eiskunstlauf,  
Frühfranzösisch, Ausdruckstanz,  
Turnverein und Großeinkauf:  
*Qual der Wahl, vorwärts mein Kind!  
Die Zeit vergeht, die Zeit verrinnt!*

Fitnessstraining, Zickenkrieg,  
Liebesfrust und Lehrabschluss,  
Zukunftsplanung, Studienwahl,  
Ferienjob und Leiterkurs:  
*Qual der Wahl, vorwärts mein Kind!  
Die Zeit vergeht, die Zeit verrinnt!*

Wohnungssuche, Partnerwahl,  
Autokauf und Dauerstau,  
Wellnesstage, Arbeitslast,  
Schwangerschaft und Stressabbau:  
*Qual der Wahl – vorwärts?<sup>9</sup>*

---

9 Von Irene Widmer-Huber, 51.