

Die letzten Wochen ist oft die Rede von Allein-Sein, Einsamkeit und Isolation. Gemeint ist damit meistens Einschränkung und Verzicht, angesprochen werden Ängste und Verlust. Als würde der Mensch selbst durch die fehlende Gemeinschaft verloren gehen. Ich habe Kenntnis davon, dass wir soziale Wesen seien. Trotzdem ist mir das Allein-Sein ein Geschenk. Gedanken darüber, die Kunst des Ausgleichs und den Mut, Nähe zuzulassen.

Lukas Huppenbauer

Neulich war jemand bei mir und sagte unter anderem: *Wenn ich zu Hause bin, ist Herr S. – damit meinte er sich – in Ordnung. Auswärts nicht.* Ich kenne das gut. Für mich ist das Allein-Sein auch der normale, der 'richtige' Zustand. Gewissermassen die Heimat, der sichere Ort, der Erholungs- und Freiraum. Nüchterne Begegnungen mit Menschen lerne ich erst seit wenigen Jahren wirklich kennen und übe sie. Ja, ich mag das auch sehr. Ich bin Menschen zugeneigt und Austausch kann unterdessen auch nüchtern wundervoll sein. Doch die Begegnungen erschöpfen mich. Vielleicht sind viele Menschen sich selbst in der Spiegelung eher näher. Andere – wie ich – neigen dazu, sich darin komplett zu verlieren und tun sich schwer zurückzufinden. Ich freue mich immer wieder, in die Einsamkeit heimzukehren. Die Kunst ist es darin die Balance zu finden und dieser Ausgleichsbereich wird für jeden Menschen woanders liegen.

Allein-Sein entspricht meinem Grundgefühl. Ich kenne es 'schon immer'. Es ist mir sicher. Ich bin mir sicher. Ich bin dort geborgen. Allein ist mir die Welt (fast) zum Greifen nah. Allein kann ich mit dem sein, was ich glaube zu sein. Und auch den anderen bin ich daraus heraus gern zugeneigt. Darum ist Allein-Sein-Zeit ein Geschenk, der sicherste Ort der Welt für mich.

Selbstverständlich hat die Erschöpfung in der Gemeinschaft und die Gewöhnung an innere Isolation viel mit vergangenen Ereignissen zu tun. Ich kenne psychologische Deutungen. Misstrauen und Ängste haben mich geprägt. Es ist in Ordnung.

Ich erlebte beide Wege im Umgang mit grundlegender emotionaler Verunsicherung. Den exzessiven Weg der Veräusserung im verzweifelten Versuch die scheinbare Leere mit allem auszufüllen. Auch den Weg des Rückzugs, der 'Verinnerung' in dem alles 'Äussere' nur verstörend ist. Ich kenne viele Menschen, die eben dieses Letztere erfahren. Gerade in Krisenzeiten, in denen alles in uns damit beschäftigt ist, irgendwie nur zu überleben, wirkt oft alles weitere, 'äussere' als zu viel. Selbst wenn dieses hilfreich sein möchte und könnte.

Aus einer übergeordneten Betrachtung verstehe ich mich im Allein-Sein nie ausschliesslich isoliert. Niemand ist eine Insel. Wir sind immer – zwischenpersönlich und -körperlich – verwoben in unserem Dasein. Gerade in der heutigen Zeit, merke ich zudem, wie wichtig mir eine Gesellschaft

ist, die sich grundsätzlich Nähe zumutet, soziale Kontakte zulässt und Verbindlichkeit riskiert. Ich fühle und empfinde auch ganz konkrete Bedürfnisse



nach Begegnung und Berührung. Diese sind jedoch und ziemlich sicher im Verhältnis zu vielen eher weniger.

Allein-Sein ist mein Nest. Das Haus ist gut bevölkert und rege belebt. Die Situation ist weit, tief und hoch. Es gibt unzählige, wechselnde Räume. Noch habe ich nicht ansatzweise eine Ahnung aller Welten in mir. Sich selbst ein prima Gesellschafter sein. Bewegen, tönen, denken, tun und lassen. Ich schöpfe daraus und lebe davon. Manchmal halte ich es aus, mich aber nicht. Oft ist es ein Vergnügen. Selbstgespräche sind nicht weniger ergiebig als andere. Einsamkeit kann lustig sein! Ich lache oft und gerne, vielleicht auch

etwas irre vor mich hin. Manchmal ist es grässlich und zermürend. Wutentbrannt! Empört! Doof. Ich freue mich oft an kleinen Dingen. Staubfusel. Amselhähnchen. Blätterrauschen. Oder traurig. Die Tränenflut in einigen Zimmern ist angemessen. Ich bin noch nicht ausgeweint. Sich selbst mögen... mir so begegnen, wie ich wirke. Die Katakomben reichen tief. Fürchterlich und beängstigend. Nicht nur eine Leiche ist im Keller. Das stinkt gehörig. Kein Boden zu sehen. Aushalten und einlassen. Kein Halt, Trost und Sinn von Göttern. Was für Abenteuer, ohne Ende!

Isolation ängstigt viele Menschen. Und wir wissen, dass sie in der Tat auch Schaden anrichten kann. Nach jahrzehntelanger innerer Isolation habe ich mich jedoch mit ihr angefreundet und möchte zumindest auch Möglichkeiten darin sehen. Die der Konzentration, der Meditation. Horchen. Sehen. Still sein. Den Blick nach innen richten. Wir sehen die 'äussere' Welt mit unseren Augen. Die Welt ist eigentlich in uns. Kein Universum ist weiter als dieses. Was für Chancen. Ablenkung bleibt auch 'innen' genug. Still sitzen. Atmen. Einkehren.

In Krisenzeiten ziehe ich mich übrigens reflexartig zurück. *Allein-Sein! Lasst mich nur ja in Ruhe!* Oft ist es genau das, was ich brauche. Ich finde Sicherheit, vertrautes Gelände. Genug Lärm in mir. Kämpfe mit den Dämonen. Wache die Nächte. Zittere durch die Atemzüge. Irgendwann Klarheit. Werde wieder geboren. Manchmal ist es nicht das, was ich brauche. Immer wieder in meinem Leben wurde mir manches zu viel. Ich ging mir in den inneren Welten verloren oder zerschellte an den äusseren. Ich war und bin auf Hilfe, Gesellschaft, Therapien, Kliniken, Notärzte, Familie, Freunde angewiesen. Dann brauche ich Begegnungen mit Menschen. Blosses Dasein. Gespräche. Berührungen. Vielleicht sogar eine Umarmung. Diese Art ist mir in Krisenzeiten immer noch nicht frühzeitig geläufig. Wird sie sich mir je 'rechtzeitig' erschliessen? Aus dem mir bekannten Feld der sicheren Einsamkeit kann ich sie vorsichtig erkunden. Ich übe in kleinen Schritten. Öffne mich, lasse zu. Sage leise: *Ich brauche dich.* Ein Sieben-Meilen-Schritt dahin. Auch das tut gut. So lerne ich.

Möglicherweise geht es - tief drin, stabil oder nicht - vielen Menschen so. Wirklich 'Nähe wagen' scheint selten einfach so nebenbei zu gelingen. Allein sind wir und doch auch nicht. Ja, lasst es uns gut und gerne sein. Dieses **allein**. Darin kraftvoll stehen und daraus schöpfen. Wohl wissend, dass wir immer auch in unserem ganzen Sein verwoben sind. **Uns begegnen**. Uns berühren. Uns mögen. **All-Ein** sein. Vielleicht.

Verbindlich und zugeneigt grüsst euch das Peerle-Team!

Claudia, Ulrike und Lukas

PS. Teilt uns weiter eure Erfahrungen mit! Zeichnungen, Worte, Photos an u.kaiser@traversa.ch.

Die weiteren persönlichen Adressen:

c.schmidiger@traversa.ch l.huppenbauer@traversa.ch

PEERLE-Infos: direkt ☎ : 041 319 95 03

☎ erreichbar mittwochs 9 – 11.30 h / 14 – 17 h

[Bisherige PEERLE-Briefe. Peer-Arbeit traversa, Luzern](#)

Was tun zu Hause? Hier einige empfehlenswerte online Museum- und Galeriebesuche!

Outsider-Art / Art brut:

[Henry Boxer Gallery](#) England

[Musée Visionaire](#) Zürich

[Museum im Lagerhaus](#) St. Gallen

Andere:

[Kunstmuseum Bern Highlights](#)

[Kunsthaus Zürich Sammlung online](#)

[The Metropolitan Museum of Art New York](#)