

Wachsen im Alleinsein .... damit niemand mehr allein sei  
=====

So klagte die ältere Frau: "Ich bin so viel allein. Praktisch bin ich immer allein. Niemand kommt zu mir. Niemand kümmert sich um mich. Es ist schrecklich. Manchmal spreche ich tagelang kein Wort".

Und ein gehetzter Mann stöhnt: "Hätte ich doch wenigstens eine Stunde für mich - für mich allein. Nur einmal wieder Ruhe und Alleinsein, daß ich zur Besinnung komme".

Vermutlich kennt jeder ähnliche Äußerungen, die in dieser Zusammenstellung blitzartig die Bipolarität menschlichen Lebens, die Angewiesenheit auf den Anderen und das Bedürfnis nach Alleinsein erhellen. Nur in der Polarität von Alleinsein und In-Beziehung-Sein ist personales Wachsen möglich und kann das menschliche Leben gelingen (1).

1. Zwei Weisen des Alleinseins

Genau das wird hörbar im Doppelton der Klagen; der quälende Mangel zeigt sich auf zweifache Weise. So kommt zum Ausdruck, daß es zwei grundverschiedene Formen von Alleinsein gibt.

"Alleinsein und Alleinbleiben kann die äußere Form so gegensätzlicher Gegebenheiten sein wie Stärke und Hoffnung oder Schwäche und letztlich Verzweiflung" (2).

Es gibt ein ungesuchtes, wie schicksalhaft auferlegtes, notvolles Alleinsein, ein Verlassen- oder Alleingelassensein, das noch bitterer wird durch das Gefühl der Entwertung: "Niemand mag mich, niemand sorgt sich um mich; niemand nimmt mich wichtig".

Es gibt aber auch das gesuchte, notwendige Alleinsein, worin ein Mensch wieder zu sich selbst findet und seinem eigenen Ursprung nahekommt, indem er sich aus der Zerstreuung und aus der Vereinnahmung durch andere zurückruft. Dadurch gelingt es, Distanz zu gewinnen, um nicht länger vom eigenen Leben abgelenkt zu werden. "Ich muß die Einsamkeit wollen, wenn ich selbst aus eigenem Ursprung zu sein und darum in tiefste Kommunikation zu treten wage" (3).

Beide Weisen des Alleinseins sollen im folgenden daraufhin betrachtet werden, wie sie für das Wachsen des Menschen fruchtbar werden können, weil beide Bedingungen solchen Wach-

sens sind.

## 2. Ziel des Wachsens: Aufhebung des Alleinseins

Das ungesuchte, geschickhaft auferlegte Alleinsein braucht nicht einfach hingenommen und erlitten werden; es soll auf seinen möglichen Sinn durchschaut werden, damit in ihm Wachsen, Veränderung, Wandlung so möglich werden, daß sie die Aufhebung des Alleinseins zum Inhalt haben.

Auch der Sinn des anderen, des ersehnten und gesuchten Alleinseins, in dem andere Menschen nicht länger stören noch vom Wesentlichen ablenken, hat sich noch nicht ganz erfüllt, wenn mit Franz Kafka gesagt werden kann: "Was ich geleistet habe, ist nur ein Erfolg des Alleinseins". Zuletzt geht es auch hier um ein Wachsen und Wandlungsgeschehen, in dem die Aufhebung allen Alleinseins ahnbar wird. Ein so verstandenes Alleinsein steht in einer großen Tradition der Menschheitsgeschichte, auf die nur in aller Kürze hingewiesen werden kann. Die Stifter der Religionen und ihre Propheten haben im ausgehaltenen Alleinsein ihre Botschaft empfangen. Die Asketen, die Einsiedler, die ersten Mönche zogen sich in die Wüste, in die Einsamkeit zurück, um allein für Gott dazusein, allein mit dem alleinigen Gott. Als der Mönchsvater Antonius nach zwanzig Jahren aus solchem Alleinsein wieder unter die Menschen trat, erschien er ihnen wie ein Mann, "eingeweiht in tiefe Geheimnisse und gottbegeistert" (4). Das ist auch der Weg der Mystik. In der "Abgeschiedenheit" von allem und allen, in der "Ledigkeit" der Seele öffnet sich der dreistufige Weg der Läuterung, der Erleuchtung, der Einung; doch ist dieses Eingehen in die liebende Weltzugewandtheit Gottes alles andere als bleibende "Entweltlichung" (5).

## 3. Wachsen zum Selbstsein

In der Annäherung an dieses Wachstumsziel, von Gott her das Leben neu zu verstehen und das Alleinsein auf seine endgültige Aufhebung hin zu bestehen, muß zunächst der Anfang menschlichen Wachsens in den Blick kommen.

Der Mensch kommt ins Leben unfertig, schutzbedürftig, auf Hilfe angewiesen, nicht fähig, allein zu leben. Vor ihm liegt ein weiter Weg, der Weg des Erwachsen-Werdens, auf dem er lernt, sich aus dieser Abhängigkeit und Bedürftigkeit herauszuarbeiten und selbständig zu werden. Diese Lebensarbeit kann ihm niemand abnehmen; er muß sie selbst vollbringen. Dabei hat jeder sein eigenes Tempo und seinen eigenen Rhythmus; auch daran wird deutlich, wie er in dieser Aufgabe von anderen verschieden und auf sich allein gestellt ist (6).

Wenn auch differenziert nach den verschiedenen Lebensphasen, so wird der Mensch doch durchgängig bestimmt vom Bewußtsein und Gefühl solchen Unfertigseins und Nicht-vollendet-seins: das Kind wartet auf seine Bewährung: "wenn ich einmal groß bin ...."; der Jugendliche will endlich selbst Verantwortung übernehmen - oder deutlich zeigen, daß alles keinen Zweck hat; der Mensch jenseits der Lebensmitte hat vielfach das Empfinden, das Eigentliche verpaßt zu haben. Romano Guardini beschreibt dieses Grundgefühl so: "Ich bin nicht ich, sondern hoffe, ich zu werden .... Ich habe mich nicht, sondern bin unterwegs zu mir .... Ich kenne mich nicht, sondern suche mich zu erkennen" (7).

In der Erfahrung des Alleinseins kann dem Menschen zum Bewußtsein kommen, daß er selbst es ist, der für sein Werden die Verantwortung trägt. "Diese Entwicklung ist kein natürlicher biologischer Prozeß....., sondern ein Vorgang, der eine individuelle geistige Leistung des Einzelnen darstellt" (8) Mit dem Erwachsen-Werden ist das Werden und Wachsen des Menschen nicht abgeschlossen. Solches Wachsen und Reifen der Persönlichkeit bestimmt das ganze Leben bis zu seinem Ende. Dabei erscheint das Wachsen als ein zielgerichteter Prozeß, in dem immer schon auf das Ende vorausgeblickt wird. Dennoch muß auch immer - wie im Gegensatz - mitgesehen werden: Diese Bewegung kann in jedem Moment ihr Ziel erreicht haben. Denn in jedem Augenblick des gerühmten "Hier und Jetzt" kann, muß und darf ein Mensch am Ziel sein: er selbst sein, sich nehmen, wie er ist, sich geben, wie er ist. Carl R. Rogers fordert dazu auf, "das Selbst zu sein, das man in Wahrheit ist" (9). Er nimmt damit das Wort Pindars auf: "Werde, der du bist"; Harald Holz hat es zu "sei, der du wirst" umgeformt (10).

Dieses jeweils momentane Ergebnis des Wachsens wird mit unstrittenen Termini wie "Selbstbestimmung" oder "Selbstverwirklichung" gekennzeichnet. Eine theologische Reflexion kann Selbstverwirklichung nur als Selbsthingabe verstehen, die den Menschen durch "Herrschaftswechsel" in die "Seins- und Schicksalsgemeinschaft" mit Jesus Christus hineinnimmt (11)

Mit der zum Sprichwort gewordenen Weisheit "Der Weg ist das Ziel" muß das johanneische "Ich bin der Weg" (Joh 14,6) zusammengebracht werden. Viele gehen den Weg. Niemand geht den Weg ohne andere. Jeder muß den Weg selbst gehen. Dabei wird er immer mehr er selbst. Doch in diesem Werden und Wachsen, in seinem Selbstsein ist er allein.

#### 4. Alleinsein und Beziehung

Wenn Alleinsein als Bedingung des Wachsens, also des Werdens der Persönlichkeit, thematisiert wird, dann ist es gut, von Anfang an und dauernd mitzuhören, daß hier nur ein Aspekt des Menschseins in den Blick kommt, unter dem der Mensch nur unzureichend gesehen wird. Denn schon am Anfang machen Gott und Mensch die Erfahrung: "Es ist nicht gut, daß der Mensch allein bleibt" (Gen 2,18). Vom platonischen Gastmahl bis zum dialogischen Denken der Gegenwart gilt diese Überzeugung, die zugespitzt so formuliert werden kann: ein einzelner Mensch ist nur ein halber Mensch; ein Mensch ist kein Mensch.

Der Mensch scheint nur in der Doppelbewegung von Alleinsein und In-Beziehung-Sein leben zu können, die in einem wechselseitigen Bedingungsverhältnis zueinander stehen. Das Alleinsein hat deswegen nur seinen Sinn, wenn es der Beziehungsfähigkeit dien-t; für sich genommen ist es nur ein Mangel. Insofern ist Alleinsein voller Ambivalenz; sich dem anderen oder den anderen entziehen oder sie zu entbehren, soll das gelingende Miteinander mit dem Du und in Gemeinschaft vieler ermöglichen.

Vor ein paar Jahren sagte mir ein etwa dreißigjähriger Taxifahrer, der damals seit zwei Jahren von seiner Frau geschieden war: "Unsere Ehe ist daran gescheitert, daß niemand von uns beiden vorher gelernt hatte, allein zu leben". Beide hatten den anderen als Halt gesucht, und keiner konnte schon selber Halt geben. Es scheint erwiesen, daß man schlecht

mit jemandem leben kann, wenn man nicht auch ohne ihn leben könnte (12). Die Beziehung zum andern und nach außen und das Verhältnis zu mir selbst sind für einander bestimmend und voneinander bestimmt.

### 5. Unvertretbarkeit und Alleinsein

Im Alleinsein herrscht der heilsame Zwang, sich auf sich selbst zu stellen, sich selbst zu wollen, sich selbst zu wählen, um dann, zum Selbst geworden, sich dem anderen zuwenden zu können, ohne ihm zu verfallen, ohne in ihm aufzugehen, ohne an ihm und in ihm den symbiotischen Selbstverlust zu erleiden - und um im gemeinschaftlichen und gesellschaftlichen Leben das Eigene einzubringen, ohne im Aufgehen ins "Man" sich "gemein" zu machen. Alleinsein führt zu Selbstständigkeit und Selbstbestimmung; Befreiung aus schlimmen Abhängigkeiten wird möglich; der Zwang zur Anpassung und Gefälligkeit lockert sich; die Masken, die das wahre Selbst unkenntlich machen, dürfen fallen. So kann im Alleinsein der Mensch dazu finden, daß er der sein darf, der er ist. Aufgrund der Bipolarität seines Lebens darf solche Selbstfindung im Alleinsein aber nicht nur als Voraussetzung von Beziehung, sondern kann auch als Ergebnis von In-Beziehungssein verstanden werden.

Das Alleinsein scheint für den Menschen konstitutionell bedeutsam. Er ist als er selbst ein anderer als jeder andere; er kann nur sein Leben leben. Bei allen Ähnlichkeiten und Übereinstimmungen mit anderen ist die Unterscheidung von jedem anderen wichtiger: ich bin ich - und sonst niemand. Das ist ihm als Last oder zur Lust in Unausweichlichkeit und Unvertretbarkeit überkommen. Carl R. Rogers spricht von der Einsamkeit, "die ein grundlegender Teil der menschlichen Existenz ist. Du kannst nie wissen, was es bedeutet, ich zu sein, und ich kann nie wissen, was es heißt, Du zu sein. Ob wir uns einander voll und ganz mitteilen wollen oder große Bereiche für uns behalten - die Tatsache bleibt, daß unsere Einzigartigkeit uns voneinander trennt. In diesem Sinne muß jeder Mensch allein leben und allein sterben" (13).

Was im Letzten einen Menschen bewegt und bestimmt, kann er nie adaequat mitteilen: "individuum ineffabile" ist dafür die traditionelle Formulierung. Darin zeigt sich die Unvertretbarkeit, die konstitutionelle Einsamkeit. Diese wesenhafte Nichtvermittelbarkeit muß erkannt, gelernt und geübt werden, damit Menschen einander nicht überfordern.

#### 6. Leben als Wiederholung der Geburt und Vorwegnahme des Todes

Die Aufdeckung und Bejahung der Einzelheit und Einzigkeit, die damit gegebene Entdeckung und Stärkung des wahren Selbst, nennt C.G. Jung "Individuation". Eine Frau, für die auf dem Weg zu sich selbst das Denken von C.G. Jung bestimmend ist, erzählte mir, was sie wie in einem Wachtraum sah: "Ich sah von hinten eine große Gestalt in einem langen Mantel. Ihr Gesicht sah ich nicht. Rechts von dieser Gestalt war eine Mauer. Da überkam mich das Gefühl: Diese Gestalt könnte ich selbst sein. Und ich bewegte mich auf die Mauer zu. In der Mauer war ein kleines Tor, das Nadelöhr. Ich hatte schreckliche Angst, durch das Tor zu gehen. Ich fürchtete das, was hinter der Mauer war. Schließlich brachte ich doch den Mut auf und quälte mich durch das Tor. Auf der anderen Seite des Tores begann eine schnurgerade Straße. Sie führte durch eine kahle Ebene. Ich begann, die Straße zu gehen. Ungefähr halbwegs kam ich an einen Brunnen. Ich kauerte mich in den schmalen Schatten, den der Brunnenrand warf, lehnte mich an und ruhte aus, vielleicht sogar eine ganze Nacht. Dann hatte ich die Kraft und den Mut, mich aufzurichten. Ich beugte mich über den Rand in den Brunnen hinein. Vom Brunnengrund sah mich mein Spiegelbild an. Als ich mich wieder aufrichtete, waren wir zu zweit, als wenn sich das Spiegelbild zur Figur aufgerichtet hätte. Wir waren zu zweit, und doch war niemand da, außer mir. Das wußte ich ganz deutlich. Ich umarmte die andere mit starker, intensiver Liebe, ich umarmte mich also selbst. Wohltuend, fraglos".

Den Durchgang durch das Tor in Angst vor dem Unbekannten, ein Neuwerden wie eine Geburt - das vermag ein Mensch nur selbst, das kann er nur allein. Niemand kann ihn dabei vertreten. Wie in einem Durchbruch gelangt er in das Freie. Freiheit und

Wahrheit aber gehören zusammen. Nur der Mensch, der freige-  
worden ist und sich frei fühlt, kann leben, wie es ihm ent-  
spricht, wie er wirklich leben will. Ihn behindern weder al-  
te Fesseln noch künftige Sanktionen. So ist sein Leben von  
der Wahrheit bestimmt und wird wahrhaftig und echt. Die ge-  
fundene Wahrheit führt ihn ins Freie; die erfahrene Freiheit  
macht ihn wahr. "'Die Wahrheit wird euch frei machen' - ja,  
aber ich sage hinzu: Die Freiheit wird euch wahr machen" (14).  
Diese Wahrheit ist die Wahrheit seines Lebens. Sie hat er zu  
bewähren im Leben wie im Sterben. Darin ist er von Unvertret-  
barkeit bestimmt.

Zwar sind die Umstände, die Bedingungen, die wechselnden Situa-  
tionen vielfach von anderen verursacht, gar verschuldet: daß  
die Welt so ist, wie sie ist - die kleine Welt und die Welt im  
Ganzen. Aber wie er damit umgeht, ist seine Sache. Emmanuel  
Levinas nennt dieses "Wie" das Geheimnis des Psychischen (15),  
und in Hugo von Hofmannsthals "Rosenkavalier" - von Richard  
Strauß kompositorisch verstanden - heißt es: "Das alles ist  
geheim, so viel geheim. Und man ist dazu da, daß mans erträgt.  
Und in dem 'Wie' da liegt der ganze Unterschied" (16).

Dieses "Wie" als Wahrheit des eigenen Lebens wird im Schmerz  
der eigenen Selbstwerdung errungen. "Ich weiß, ich muß mich  
noch einmal zur Welt bringen - als wenn ich mich selbst ge-  
bären müßte; aber das ist so schwer", sagte mir eine junge Frau  
im Beratungsgespräch. "Ich muß überhaupt noch erst richtig zum  
Leben kommen". Doch auch dafür gilt die trostvolle Verheißung:  
"Wenn die Frau gebären soll, ist sie bekümmert, weil ihre Stun-  
de da ist, aber wenn sie das Kind geboren hat, denkt sie nicht  
mehr an ihre Not über der Freude, daß ein Mensch zur Welt ge-  
kommen ist" (Joh 16.21). In den Tagebüchern Kafkas ist zu le-  
sen: "Mein Leben ist das Zögern vor der Geburt" (17). Wie le-  
bensvereitelnd dieses Zögern ist, lehrt Kafkas Parabel "Vor  
dem Gesetz".

Der Geburtsakt ist ein Trennungsakt; die ursprüngliche Verbun-  
denheit und Geborgenheit werden aufgegeben, das Einssein geht  
verloren. An seine Stelle tritt Alleinsein: jeder lebt für sich  
allein, jeder stirbt für sich allein. Geboren-werden ist Lebens-

anfang und Sterbensanfang. Nur der lebt richtig, der lebend das Sterben lernt. Jedes Lebensmoment hat nämlich durch den Tod das Gewicht der Endlichkeit und der Unwiederholbarkeit. Diese Todesbestimmtheit offenbart sich aber nicht nur im Lebensende, sondern in jedem wahrhaft gelebten Augenblick, in dem das Leben sich in der Hingabe selbst verliert. "Wer sein Leben zu bewahren sucht, wird es verlieren; wer es dagegen verliert, wird es gewinnen" (Lk 17,33).

Genau diese Bestimmung ist im Alleinsein enthalten. Denn in ihm wird der endgültige Beziehungsverlust, nämlich der Tod, durch Trennung und Distanzierung zu Gunsten des wahren Lebens vorweggenommen. In diesem "zu Gunsten" erscheint die helle Seite des Alleinseins. "Und so lang du das nicht hast, / Dieses: Stirb und werde! / Bist du nur ein trüber Gast / Auf der dunklen Erde" (18).

In diesem ständigen, dem Leben inwendigen "Stirb und werde" geschieht bis zum Tode die Wiederholung der Geburt. Das ist Leben: allein sein - geboren werden - das Leben lassen - unvertretbar - auf den Anderen hin.

#### 7. Selbstannahme im Alleinsein mit dem Anderen

Im Wachtraum der Frau erscheint das Leben im Durchgang und als Weg. Ein Weg ohne Ablenkung. Auf dem Wege - aus einem Abstand - gelingt die Begegnung mit sich selbst: im Brunnengrund, im Ursprung. Die Begegnung mit sich selbst führt zur Selbstwahrnehmung und Annahme seiner selbst in der wohltuenden Selbstumarmung: Ich darf sein, der ich bin.

Diese Selbstannahme geschieht allein und doch nicht allein. Sie geschieht in der verborgenen Anwesenheit eines Anderen, in der Kraft des mitanwesenden Gottes. Geheimnisvoll, glaubhaft, aber nicht beweisbar erlebt die Frau: Ich darf sein, die ich bin. Wirklich! In Deiner Liebe, Gott, wegen Deiner Liebe, im Mitvollzug Deiner Liebe zu mir. Ich will mich "bejahen als bejaht" (19).

Doch damit ist "halbwegs" nur eine Seite der aufgegebenen Bipolarität erfüllt. Im Gehen des ganzen Weges wächst auch die Kraft, dem Nächsten zu begegnen, sich ihm hinzugeben, ihn zu



bejahen als bejaht. Diese vorantreibende Dynamik auf die Beziehung zum Anderen hin ist dem Alleinsein zuinnerst. Denn "dies ist das Geheimnis der Liebe, daß sie solche verbindet, deren jedes für sich sein könnte und doch nicht ist, und nicht sein kann ohne das andere" (20).

#### 8. Gott ist mit denen, die allein sind

Die auf den anderen, die auf Gott weisende Dynamik des Alleinseins wird anfänglich als Mangel, als Not, als Schmerz erlitten. Dem Menschen, dem das Alleinsein gegen seinen Willen schicksalhaft auferlegt wurde, fehlt Wesentliches zum Gelingen des Lebens, zum Lebensglück. Alleingelassen, verkümmert er in diesem Mangel. So beschreibt es eindrucksvoll der Prediger: "Zwei sind besser als einer allein. ....Denn wenn sie hinfallen, richtet einer den anderen auf. Doch wehe dem, der allein ist, wenn er hinfällt, ohne daß einer bei ihm ist, der ihn aufrichtet" (Koh. 4,9f). Der Mensch, der so allein ist und keinen Menschen hat, findet sich auf Gott verwiesen; wenigstens Gott sollte bei ihm und mit ihm sein, als Trost, als rettende Hand, als letzter Halt.

Das ist aus der Zeit der alttestamentlichen Gottverbundenheit als verheißungsvolle Selbstbekundung Gottes überliefert, daß Gott den Einsamen, den Waisen und Witwen ein Helfer und Retter ist (vgl. etwa Ps. 146). Weil es nicht gut ist, daß der Mensch allein ist, fällt die Sorge für die Allein-Gelassenen Gott selbst zu, in gleicher Weise aber dann auch den mit Gott Verbundenen, so daß die Sorge für Witwen und Waisen zum Kriterium der Gottverbundenheit wird (vgl. etwa Jer 7,6).

Hier kommt eine eigentümliche Verschränkung im Verhältnis von Gott und Mensch in den Blick: wie Gott sich in seiner Sorge der Einsamen und Allein-Gelassenen annimmt, gilt in nahezu allen Religionen der Menschheit, sich erst einmal selbst einsam zu machen und allein zu sein, um als Einsamer Gott zu suchen, weil Gott sich des Einsamen annimmt. Eine solche Überlegung kann freilich nur den bewegen, der wenigstens in anfänglichem Glauben eine Kunde von Gott angenommen hat.