

# Ich lebe ziemlich isoliert. Warum bin ich so einsam?

**E**s ist ein interessantes Spiel, das Einsamkeitsspiel. Normalerweise zieht Gleiches Gleiches an, ja, es gesellt sich sogar gerne. Wieso in deinem Falle nicht? Doch noch nie gab ein Einsamer eine Anzeige auf: „Einsame aller Länder vereinigt euch!“ oder „Der Club der Einsamen lädt ein“. Er wüßte wohl: Niemand ginge dorthin, weil er das aufgeben müßte, womit er sich identifiziert hat: die Einsamkeit.

Da stellt sich die Frage: Kokettiert da jemand mit seinem Status? Beklagt er sich über das selbstgewählte Los? Skatspieler finden einander, Golfspieler finden einander, alle Formen von Hobby- und Lobbyisten finden einander. Menschen verschiedener Rassen, Nationalitäten, Religionen suchen und finden sich. In bestimmten Kneipen finden sich zusammenpassende Gruppierungen. Wo auch immer menschliche Ansammlungen sind, ist sicher, daß sie alle etwas miteinander verbindet. Sportliches, Politisches, Fröhliches, Trauriges. Alle Menschen suchen nach Verbindendem, nach Ähnlichkeiten, um sich darüber miteinander auszutauschen, miteinander zu sprechen. Alle wollen über den Gleichgesinnten, den, der jetzt oder schon seit langem die gleichen Erfahrungen macht, eine Verstärkung des eigenen Wesens erfahren.

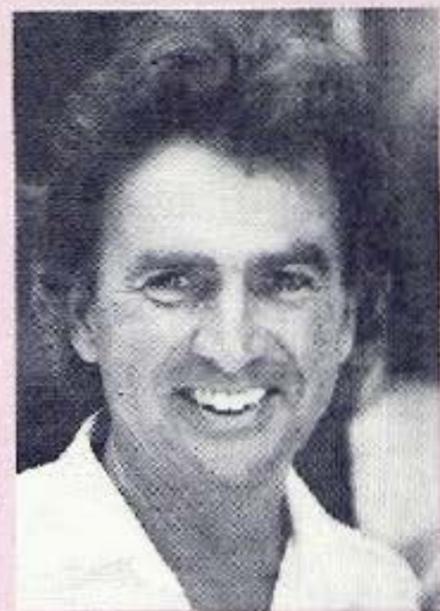
**T**raurige können einander trösten, Lustige miteinander ihre Freude teilen. Einige tauschen Briefmarken, andere Informationen. Und alle suchen die Begegnung, um neben Äußerem (Briefmarken) auch Gedanken auszutauschen. Beim zweiten oder dritten Treffen geschieht es manchmal, daß außer Gedanken auch Gefühle mitgeteilt werden. Man zeigt sie sich, manchmal werden sie sogar ausgetauscht. Sie werden entwickelt, enthüllt, sie werden dem Gegenüber vermittelt, ihm gegeben, für ihn empfunden. Es entstehen Freundschaften, manchmal mehr.

Hier ist der Punkt, um den es geht. Fragt man die Beteiligten, so sagen sie: Wir lieben das Gefühl, verstanden zu werden. Es

ist schön zu wissen, daß auch andere so wie wir empfinden, denken, sind. Wir sind geachtet, beliebt, ja werden sogar geliebt. Diese Menschen haben sich auf ihrer Suche nach Liebe in das Gefühl selbst verliebt. Aber sie wissen, daß hier ein Tor ist, sie gehen tiefer und dann kann es geschehen, daß sie plötzlich „in Liebe fallen“. Es geschah in einem Augenblick.

**E**s ist der Augenblick, in dem du plötzlich total aufmachst, dein Innerstes zeigt, wenn auch dein Gegenüber sich öffnet, wenn es keinen Trick mehr gibt, kein Verstellen, wenn du dich angenommen fühlst. Liebe geschieht in einem einzigen Augenblick, dann, wenn alles, was du vorhattest, unwichtig wird, wenn du keine einzige Bedingung mehr stellst. Dann geschieht Liebe. Sie verwandelt dich, und du wirst nie wieder sein wie früher. Dann wirst du süchtig, willst mehr, willst dieses Gefühl, daß dich in Zeitlosigkeit entführte, festhalten – und dann ist es vorbei. Jetzt gehst du wieder und wieder in die Kneipe, suchst nach Ähnlichem, willst wieder Liebe. Täglich bist du bereit, einen höheren Preis dafür zu zahlen. Dann machst du die Erfahrung, daß Liebe nicht in der Kneipe ist, auch nicht auf dem Golfplatz oder im Club. Aus der Liebe herausgefallen zu sein, läßt dich nie mehr los. Deine Anstrengungen werden in alle Richtungen immer größer, du wirst manchmal zum Abenteurer, um sie wiederzufinden. Du beginnst, um sie zu kämpfen, und sie begegnet dir nicht mehr. Du resignierst, verschließt dich, machst zu, erstarrst, willst sterben. Du bist einsam.

**D**u bist enttäuscht von den anderen, du hast, was du suchtest, gefunden, es aber dann in der Menge wieder verloren. Du suchst nach Gründen, suchst Schuldige, rationalisierst, du bist sicher zu wissen, warum und wieso. Auf jeden Fall sind die anderen schuld. Du selbst bist nur das Opfer, du hättest ja gewollt, aber man hat dich nicht gelassen. Dann wirst du bockig, machst zu, lädst



Das Neue Zeitalter setzt heute den Abdruck des neuesten Buches von Erhard F. Freitag fort: „Erkenne Deine geistige Kraft“ (Goldmann Verlag). Den Autor stellen wir Ihnen bereits vor. Der bekannte Hypnosetherapeut aus München hat nun gemeinsam mit der Journalistin Carina Zacharias die wichtigsten Fragen zur Praxis des positiven Denkens gesammelt und beantwortet. Dabei geht es Freitag um die richtige Lösung des Problems: Wie soll ich leben? Allerdings will und kann er nicht Gebrauchsanweisungen, Rezepte geben. Was er versucht, das ist, den Leser zu ermutigen, seinen Weg zu gehen. Das Buch soll Anregung sein, einen Dialog mit sich selbst zu eröffnen. Und das ist das aufregendste Zwiegespräch, das man überhaupt im Leben führen kann. Deshalb wählte er als Einstimmung „Erkenne Deine geistige Kraft“ den Ratschlag von Carlos Castaneda: „Ist es ein Weg mit Herz? Wenn er es ist, ist der Weg gut, wenn er es nicht ist, ist er nutzlos.“



deine Freunde aus und gehst in Einzelhaft.

Jetzt suchst du einen Weg über das Alleinsein zum All-Ein-Sein. Deine Isolation ist gut, wenn sie freiwillig ist und nicht über Beleidigtsein und Trotz geschieht. In diesem Falle ist sie schmerzhaft und führt zu Beschränkungen, Rückentwicklung, Weltfremdheit.

**D**u sagst: Wenn ich nicht die Liebe finde, dann verlange ich, daß sie mich findet. Dein Warten beginnt. Wenn du gute Nerven hast, dauert das bis du alt bist.

Durchschaust du diesen Prozeß, kannst du jederzeit aussteigen. Aber bisher führte dein Suchen dich über die Aktivität, bis hin zum Abenteuer, in die Nähe deines Ziels. Du gabst, es schon einmal fest in den Händen zu halten, es entglitt dir, und du hast die Schlußfolgerung gezogen, auf dem falschen Weg zu sein. Jetzt beginnt dein Suchen im Warten, im nicht aktiv sein. Wenn du an dieser Stelle deines Weges zu meditieren beginnst, hast du eine neue Chance, tut sich dir ein neuer Weg auf.

**A**ber noch fragst du: „Warum bin ich so einsam?“ Du hast alles, was dich mit anderen verbindet, unterbunden. Du weißt ganz genau, daß du die dir selbst auferlegte „Verhaftung“ jederzeit aufgeben kannst. Aber du hoffst, daß jemand anderer kommt, um dich zu befreien. Du bist trotzig.

Ich kann aber niemandem empfehlen, zu dir zu gehen. Denn du wirst nicht da sein, sondern ein Schauspieler, der ein von sich inszeniertes Theaterstück anbietet, in dem kein Platz für einen Dialog ist. Dieser Schauspieler redet und redet, und der andere merkt, daß er nur Zeuge eines Dramas sein soll. Er merkt, daß er miteinander verlobt werden soll, aber keinerlei Recht hat, mitzugestalten. Seine Rolle wird die des entsetzten Zeugen sein, der den Akteur in seiner Rolle bestätigen soll.

**D**u mußt erst wieder aufmachen, auch wenn es weh tut, auch wenn du Angst hast. Du mußt dich vorwagen, dich verletzlich zeigen. Du mußt nach dem Wärter rufen, der dich unter Verschluss hält und ihn die Türe öffnen lassen. Du mußt deinen Trotz aufgeben, deine Bockigkeit. Du mußt deine Barrieren einreißen und deine Stachel einziehen.