



Von der
EINSAMKEIT
zum
All-ein(s)-sein



Einsamkeit als Mangelgefühl kann nur entstehen, wenn wir unser Glück von äußeren Faktoren abhängig machen. Wie du den Weg aus der Einsamkeit hinein in einen Zustand der Zufriedenheit und der Erfüllung findest

TEXT ● S. A. SREEDHARAN
ÜBERSETZUNG ● NINA HAIKEN



Einsamkeit hängt mit dem Gefühl zusammen, dass etwas fehlt: Wir fühlen uns innerlich unvollständig. Ob es die Abwesenheit einer Person, einer Sache oder eines bestimmten Erlebens ist – wenn ein Bedürfnis über lange Zeit unerfüllt bleibt, dann fühlt man sich einsam. Diese Erfahrung ist im Leben nahezu unvermeidlich, und wir neigen dazu, still vor uns hin zu leiden, wenn sie eintritt. Einsamkeit greift mitsamt ihren Auswirkungen beträchtlich um sich, und je mehr die Urbanisierung und die Digitalisierung unserer Gesellschaft voranschreiten – und zwar auf Kosten einer echten, real erlebten Verbindung zu anderen Menschen sowie zur Natur und zu uns selbst –, desto isolierter fühlen wir uns.

**WORIN LIEGEN DIE URSACHEN
FÜR EINSAMKEIT?**

Einsamkeit ist ein Effekt des *Samsara*, sie ist durch die Verstrickung mit dem Weltlichen bedingt:

Wir lassen uns so in das verstricken, was im Außen geschieht, dass wir den Kontakt zu unserem Inneren verlieren.

Einsamkeit ist eine Emotion, kein körperlicher Zustand. Wie bei allen Emotionen, haben wir die Macht, sie zu verhindern und zu kontrollieren. Wenn wir das versäumen, kann Einsamkeit in Depressionen münden. Einsamkeit rührt typischerweise von emotionaler Unsicherheit und einem Mangel an Selbstvertrauen her.

Kam es dir jemals so vor, als ob niemand dich versteht? Überall bist du von Menschen umgeben – bei der Arbeit, auf der Straße, im Supermarkt, im Yogakurs. Und dennoch kennt dich niemand wirklich. Das führt dazu, dass du dich einsam, traurig und deprimiert oder sogar depressiv fühlst. Wir alle kennen dieses Gefühl. Einsamkeit ist die nächste große Epidemie.

Spezifische Ursachen von Einsamkeit sind:

- Tod eines Angehörigen oder engen Freundes
- Zerbrechen der Paarbeziehung
- die Erfahrung, betrogen zu werden
- die Erfahrung, versagt zu haben
- Erfolg (wenn du ihn nicht mit dir nahestehenden Menschen teilen kannst)
- Älterwerden
- Dinge, die man bereut und nicht bereinigt hat
- Abbrechen des Kontakts mit nahestehenden Personen
- soziale Einsamkeit: Man mag hunderte von virtuellen Freunden haben – aber wie viele davon sind wahrhaftige Freunde?

Der Weg in die Einsamkeit beginnt mit der Unfähigkeit, mit den eigenen unerfüllten Bedürfnissen umgehen zu können. In der Regel geht es uns Menschen so lange gut, wie unsere Bedürfnisse gestillt werden. Doch sobald wir eine Zurückweisung erleben oder uns die Erfüllung unserer Bedürfnisse versagt bleibt, fühlen wir uns allein gelassen. Wenn dies über längere Zeit anhält, wird das Gefühl von Einsamkeit immer schlimmer. So steht z.B. die mangelnde Fähigkeit, mit der Diskrepanz zwischen der erträumten Wunschbeziehung und der real gelebten Beziehung zu rechtzukommen, in direktem Zusammenhang mit dem Ausmaß an Einsamkeit, das man empfinden wird. Wenn du beginnst, nach Aufmerksamkeit zu streben, ist dies das erste Anzeichen dafür, dass du einsam bist.

WIE DU DICH SELBST VOR EINSAMKEIT BEWAHREN KANNST

Kein einziger Mensch, kein Geschlecht und keine Erfahrung hat das Recht, sich in deinem Kopf festzusetzen und nachhaltig deinen Frieden zu stören. Du kannst zwischen zwei Möglichkeiten wählen, wie du deinen Geist einsetzen kannst: entweder wie eine Vase, in die du Blumen einpflanzt, oder wie ein Gefäß, in dem du Säure aufbewahrst. Die Säure kann das Gefäß zerstören, so wie dir

eine Person, eine Angelegenheit oder ein Erlebnis, denen du gestattest, deinen Geist in Beschlag zu nehmen, schaden. Es ist so, als würdest du einen Dieb in deinem Haus dulden und dich dann beschweren, wenn er etwas stiehlt. Wenn dir etwas nicht guttut, lass es im Außen bleiben, aber gewähre ihm keinen Einlass in deinen kostbaren Geist. Setz deinen Frieden an oberste Stelle.

Worin auch immer du Zeit und Energie investierst, das wird stärker. Das, worauf du keine Aufmerksamkeit verwendest, verringert sich hingegen. Je weniger du also zulässt, dass dein Geist an negativen Erfahrungen hängenbleibt, desto geringer ist der Einfluss, den sie auf dich ausüben. Wenn du eine Erfahrung in deinem Geist immer und immer wieder durchspielst, gibst du der damit verbundenen Person oder Sache viel zu viel Macht und räumst ihr einen viel zu großen Stellenwert ein. Warum solltest du deine Energie und Aufmerksamkeit jemandem geben, der dir nicht dienlich ist?

Um dich vor Einsamkeit zu schützen, umgib dich mit Menschen, die frohen Herzens sind und nicht zu Oberflächlichkeit neigen. Widme deine Aufmerksamkeit und deine kostbare Zeit den Menschen, die dir etwas bedeuten und denen du etwas bedeutest. Sei für sie ganz präsent, und du wirst keine Einsamkeit mehr empfinden. Schwelg in der Natur, in beruhigender Musik, gib dich der Stille hin, beschäftige dich mit Büchern und mit allem anderen, was dir innere Zufriedenheit schenkt. Gönn dir immer wieder das, was deinen geistigen Frieden fördert, und du wirst dich nicht einsam fühlen. Und am wichtigsten: Je authentischer du dein Leben lebst, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass du dich einsam fühlst. Gemeint ist damit, dass du nach deinen eigenen Werten lebst. Dazu gehört zum Beispiel die Wahl eines entsprechenden beruflichen Weges, aber auch, dass du deine Zeit mit Menschen verbringst, die deine Werte teilen. Das Bedürfnis, geliebt zu werden, ist stärker als das Bedürfnis, andere zu lieben – aus diesem Grund versuchen wir ständig, uns irgendwo einzufügen, damit wir uns gewollt fühlen. Aber dieses Gefallenwollen führt uns in der Regel von unserem wahren Selbst weg und sollte deshalb vermieden werden. Lerne, mit Anmut Nein zu sagen, denn sonst findest du dich schnell in einem Zustand der Selbstentfremdung wieder, aus dem Einsamkeit resultiert.

WIE MAN EINSAMKEIT ÜBERWINDET

Der einzige Weg, aus der Einsamkeit auszusteigen, besteht darin, an uns selbst zu arbeiten. Wir können nicht erwarten, dass andere sich ändern. Wir müssen uns auf das fokussieren, was wir selbst verändern können – und das sind wir selbst. Es ist kein einfacher Prozess, aber ob er zum Stolperstein oder zum Sprungbrett wird, hängt davon ab, was wir daraus machen. Zuerst gilt es die Vergangenheit loszulassen. Es liegt in der Natur des Geistes, in die Vergangenheit oder in die Zukunft zu wandern, aber wenn du deine Einsamkeit überwinden möchtest, musst du dich mit der Gegenwart auseinandersetzen. Die alten Erfahrungen sind vergangen, warum also daran festhalten?

Wir lassen uns so in das verstricken, was im Außen geschieht, dass wir den Kontakt zu unserem Inneren verlieren.

Einsamkeit ist eine Emotion, kein körperlicher Zustand. Wie bei allen Emotionen, haben wir die Macht, sie zu verhindern und zu kontrollieren. Wenn wir das versäumen, kann Einsamkeit in Depressionen münden. Einsamkeit rührt typischerweise von emotionaler Unsicherheit und einem Mangel an Selbstvertrauen her.

Kam es dir jemals so vor, als ob niemand dich versteht? Überall bist du von Menschen umgeben – bei der Arbeit, auf der Straße, im Supermarkt, im Yogakurs. Und dennoch kennt dich niemand wirklich. Das führt dazu, dass du dich einsam, traurig und deprimiert oder sogar depressiv fühlst. Wir alle kennen dieses Gefühl. Einsamkeit ist die nächste große Epidemie.

Spezifische Ursachen von Einsamkeit sind:

- Tod eines Angehörigen oder engen Freundes
- Zerbrechen der Paarbeziehung
- die Erfahrung, betrogen zu werden
- die Erfahrung, versagt zu haben
- Erfolg (wenn du ihn nicht mit dir nahestehenden Menschen teilen kannst)
- Älterwerden
- Dinge, die man bereut und nicht bereinigt hat
- Abbrechen des Kontakts mit nahestehenden Personen
- soziale Einsamkeit: Man mag hunderte von virtuellen Freunden haben – aber wie viele davon sind wahrhaftige Freunde?

Der Weg in die Einsamkeit beginnt mit der Unfähigkeit, mit den eigenen unerfüllten Bedürfnissen umgehen zu können. In der Regel geht es uns Menschen so lange gut, wie unsere Bedürfnisse gestillt werden. Doch sobald wir eine Zurückweisung erleben oder uns die Erfüllung unserer Bedürfnisse versagt bleibt, fühlen wir uns allein gelassen. Wenn dies über längere Zeit anhält, wird das Gefühl von Einsamkeit immer schlimmer. So steht z.B. die mangelnde Fähigkeit, mit der Diskrepanz zwischen der erträumten Wunschbeziehung und der real gelebten Beziehung zurechtzukommen, in direktem Zusammenhang mit dem Ausmaß an Einsamkeit, das man empfinden wird. Wenn du beginnst, nach Aufmerksamkeit zu streben, ist dies das erste Anzeichen dafür, dass du einsam bist.

WIE DU DICH SELBST VOR EINSAMKEIT BEWAHREN KANNST

Kein einziger Mensch, kein Geschlecht und keine Erfahrung hat das Recht, sich in deinem Kopf festzusetzen und nachhaltig deinen Frieden zu stören. Du kannst zwischen zwei Möglichkeiten wählen, wie du deinen Geist einsetzen kannst: entweder wie eine Vase, in die du Blumen einpflanzt, oder wie ein Gefäß, in dem du Säure aufbewahrst. Die Säure kann das Gefäß zerstören, so wie dir

eine Person, eine Angelegenheit oder ein Erlebnis, denen du gestattest, deinen Geist in Beschlag zu nehmen, schaden. Es ist so, als würdest du einen Dieb in deinem Haus dulden und dich dann beschweren, wenn er etwas stiehlt. Wenn dir etwas nicht guttut, lass es im Außen bleiben, aber gewähre ihm keinen Einlass in deinen kostbaren Geist. Setz deinen Frieden an oberste Stelle.

Worin auch immer du Zeit und Energie investierst, das wird stärker. Das, worauf du keine Aufmerksamkeit verwendest, verringert sich hingegen. Je weniger du also zulässt, dass dein Geist an negativen Erfahrungen hängenbleibt, desto geringer ist der Einfluss, den sie auf dich ausüben. Wenn du eine Erfahrung in deinem Geist immer und immer wieder durchspielst, gibst du der damit verbundenen Person oder Sache viel zu viel Macht und räumst ihr einen viel zu großen Stellenwert ein. Warum solltest du deine Energie und Aufmerksamkeit jemandem geben, der dir nicht dienlich ist?

Um dich vor Einsamkeit zu schützen, umgib dich mit Menschen, die frohen Herzens sind und nicht zu Oberflächlichkeit neigen. Widme deine Aufmerksamkeit und deine kostbare Zeit den Menschen, die dir etwas bedeuten und denen du etwas bedeutest. Sei für sie ganz präsent, und du wirst keine Einsamkeit mehr empfinden. Schwelg in der Natur, in beruhigender Musik, gib dich der Stille hin, beschäftige dich mit Büchern und mit allem anderen, was dir innere Zufriedenheit schenkt. Gönn dir immer wieder das, was deinen geistigen Frieden fördert, und du wirst dich nicht einsam fühlen. Und am wichtigsten: Je authentischer du dein Leben lebst, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass du dich einsam fühlst. Gemeint ist damit, dass du nach deinen eigenen Werten lebst. Dazu gehört zum Beispiel die Wahl eines entsprechenden beruflichen Weges, aber auch, dass du deine Zeit mit Menschen verbringst, die deine Werte teilen. Das Bedürfnis, geliebt zu werden, ist stärker als das Bedürfnis, andere zu lieben – aus diesem Grund versuchen wir ständig, uns irgendwo einzufügen, damit wir uns gewollt fühlen. Aber dieses Gefallenwollen führt uns in der Regel von unserem wahren Selbst weg und sollte deshalb vermieden werden. Lerne, mit Anmut Nein zu sagen, denn sonst findest du dich schnell in einem Zustand der Selbstentfremdung wieder, aus dem Einsamkeit resultiert.

WIE MAN EINSAMKEIT ÜBERWINDET

Der einzige Weg, aus der Einsamkeit auszusteigen, besteht darin, an uns selbst zu arbeiten. Wir können nicht erwarten, dass andere sich ändern. Wir müssen uns auf das fokussieren, was wir selbst verändern können – und das sind wir selbst. Es ist kein einfacher Prozess, aber ob er zum Stolperstein oder zum Sprungbrett wird, hängt davon ab, was wir daraus machen. Zuallererst gilt es die Vergangenheit loszulassen. Es liegt in der Natur des Geistes, in die Vergangenheit oder in die Zukunft zu wandern, aber wenn du deine Einsamkeit überwinden möchtest, musst du dich mit der Gegenwart auseinandersetzen. Die alten Erfahrungen sind vergangen, warum also daran festhalten?