



© Bild: Isabel Vossen

Geteilte Freude

Ich bin jetzt mal ganz ehrlich: Ich bin sehr, sehr gerne alleine. Das mag jetzt vielen unlogisch vorkommen, weil ich ein ziemlich kommunikativer Typ und auch nicht sonderlich schüchtern bin, schnell Kontakte knüpfe und keine Menschenscheu habe. Das eine hat aber mit dem anderen nicht viel zu tun, finde ich. Ich bin gerne mit mir alleine, wenn ich alleine bin und ich bin gerne mit Menschen zusammen, wenn ich auf Menschen treffe. Beides ergänzt sich hervorragend. Ich bin aber lieber lange alleine als lange mit vielen Menschen zusammen. Ich bevorzuge das Alleinsein und als Kontrast das Zusammentreffen mit wenigen Menschen. Viele Menschen um mich herum brauche ich eher selten, oft finde ich hochfrequentierte Supermärkte schon anstrengend.

Zeit meines Lebens habe ich lange Phasen alleine gelebt und gelernt, das wirklich zu lieben. Mir fehlt absolut nichts, wenn ich alleine bin, im Gegenteil. Das liegt natürlich auch daran, dass ich mir heute immer des baldigen, natürlichen Endes dieses Zustands bewusst bin. Es dauert nicht ewig, irgendwann kommt mein Mann wieder nach Hause, Freunde oder die Kinder kommen gelegentlich zu Besuch, die Nachbarin schaut auf einen Schwatz vorbei. Ich weiß beide Zustände sehr zu schätzen. Aber eine bis vier Wochen alleine mit mir kann ich gut aushalten, ohne dass ich Entzugserscheinungen bekomme.

Ich muss auch nicht unbedingt immer jemanden bei einem Sonnenuntergang an meiner Seite sitzen haben. Vor allem, weil ich die Erfahrung gemacht habe, dass mir ganz viele schöne Momente durch Quasselstrippen zerstört wurden. Oder jemand einfach nicht den gleichen Sinn wie ich für eine Situation hat, zum Aufbruch drängt oder gar nichts von meiner Faszination mitbekommt. In solchen Situationen liebe ich es, alleine zu sein, selbst entscheiden zu können, ob und wann ich stehenbleibe oder weitergehe, wie viel Raum ich mir und diesem Erlebnis jetzt gerade geben möchte. Das können Straßenmusiker sein, die mir gefallen, genauso wie Naturphänomene, spielende Kinder oder tobende Hunde, eine

kleine Katze, die gerade verträumt um die Ecke biegt oder ein besonderer Duft, der lange und intensiv eingeatmet werden will. Ich kann sehr viel aufmerksamer für solche Dinge sein, wenn ich alleine bin. Sie machen mich satt, erfüllen mich und schenken mir tiefe Zufriedenheit.

Wenn ich dies irgendwo erwähne, gibt es zwar die eine oder andere Person, die mein Bedürfnis nach Alleinsein nachempfinden kann. Mein Mann zum Beispiel. Er liebt Motorradtouren nur mit sich, seinem Bike und seinem Zelt. Nur nach dem eigenen Gefühl fahren, anhalten, wo und wie lange man will, fahren, wann und wohin man will. Alleine sein, offen sein, für sich sein und mal mit anderen sein. Viele Menschen haben aber regelrecht Angst vor dem Alleinsein und verwechseln diesen Zustand sehr oft mit Einsamkeit. Das ist allerdings nicht das Gleiche. Ich kann gut alleine sein, ohne mich einsam zu fühlen. Man kann aber auch alleine sein und sich einsam fühlen, und man kann im schlechtesten Falle sogar mit jemandem zusammen sein und sich einsam fühlen.

Einsamkeit ist etwas Schönes. Nur muss manchmal auch jemand da sein, der einem sagt, dass Einsamkeit etwas Schönes ist...

Es gibt aber auch noch Unterschiede in der Ausprägung des Alleinseins. Es ist ja etwas Anderes, ob ich völlig zurückgezogen ganz alleine fernab jeglicher Zivilisation in einer Waldhütte lebe und überhaupt keine Verbindung zu anderen Menschen habe, oder ob ich nur viel Zeit alleine verbringe, aber jederzeit die Möglichkeit der Kontaktaufnahme nach außen habe, wenn mir danach ist. Und die Freiwilligkeit spielt dabei auch noch eine Rolle.

Geteiltes Leid ist halbes Leid...

sagt man. Das bedeutet, dass wir uns nicht mehr ganz so mies fühlen, wenn jemand in schweren, traurigen oder verzweifelten Momenten an unserer Seite ist. Wenn wir nicht alleine sind, wenn jemand Anteil hat an unseren Gefühlen und uns Trost, Zuwendung und Hilfe angedeihen lässt. Es macht schwere Zeiten einfach ein wenig leichter, wenn wir uns liebevoll geborgen fühlen, wenn wir wissen, dass da Menschen sind, denen wir wichtig sind und die Zeit, Energie und liebevolle Zuwendung für uns übrig haben, um unser Leben ein wenig leichter zu machen, wenn wir es am dringendsten benötigen. Sie können uns nichts abnehmen, aber ein kleines Licht der Hoffnung und Zuversicht in uns anzünden. Das ist ganz viel wert. Diese Zuwendung können wir recht verlässlich erleben, wenn wir uns als Partner, Eltern, Freunde, Nachbarn oder Kollegen genauso verhalten. Es spielt nämlich keine Rolle, ob wir der gebende oder der empfangende Teil dabei sind, beides ist gleichwertig und gleich positiv.

Geteilte Freude ist doppelte Freude,

lautet Teil zwei des Sprichwortes. Da ist genauso viel dran, denn es gibt viele Situationen, die zu zweit oder mit anderen Menschen schöner sind. Wo anregende Gespräche möglich sind, echter Austausch, Inspiration, Verbundenheit und Gelächter. Jemanden an den schönen Dingen unseres Lebens teilhaben zu lassen, ist wie ein inneres Auftanken. Schon kleine Kinder üben das mit ihren Puppen, Teddys oder Stofftieren. Da diese für die Kinder genauso echt sind wie lebendige Gefährten, führen sie mit ihnen die interessantesten Unterhaltungen. Ob sie Arztbesuche nachstellen, ihnen zum Mittagessen Spinat andrehen oder ihre

Erlebnisse mit ihnen besprechen, ist dabei egal. Die schweren Themen werden leichter, die guten werden noch besser. Daher sind Kuscheltiere oft so unersetzlich für Kinder und deren Verlust ist eine seelische Katastrophe.

Ich persönlich treffe mich nicht mehr mit Menschen, die mir in epischer Breite ihre aktuelle Krankenakte inklusive Medikamentenliste herunterbeten. Aber ich liebe es, mich mit Menschen zu treffen, die ich als positiv, interessant, lustig, wohlwollend und liebevoll empfinde. Nach diesen Zusammentreffen fühle ich mich gut, angeregt und fröhlich. Ich freue mich dann schon auf das nächste Treffen, auf ein Telefonat oder über eine Nachricht. Das sind Menschen, die mein Leben bereichern. Und umgekehrt ist es ebenso, denn eine Bereicherung findet nie einseitig statt. Entweder beide/alle, oder keiner. Das ist eine Frage der Energie und des Energieaustausches. Nur wenn der Austausch in beide Richtungen ähnlich ist, macht er Freude und strengt nicht an. Wir sollten also ganz bewusst darauf achten, wie wir uns nach einem Treffen mit anderen Menschen fühlen. Fühlen wir uns gut? Oder sind wir leergesaugt und total fertig, während der andere pfeifend seines Weges geht und sich an unserer Energie schadlos gehalten hat? Solche Energie-Vampire sollten wir meiden, sie schaden unserer eigenen Gesundheit.

Eine Tasse Kaffee mit einem Freund ersetzt oft einen Therapeuten

Manchmal sind es einfach die ganz kleinen Dinge, die so wichtig sind. Ein spontaner Anruf, fünf Minuten aufmerksames, aktives Zuhören, Empathie, ehrliches Interesse und ein paar freundliche und aufbauende Worte. Das ist in der Kurzfassung die Essenz eines guten Gesprächs, wenn einer von beiden mal kurz „auf den Arm“ muss.

Kinder nehmen ihre Puppe feste in den Arm, drücken sie an ihr Herz und lassen ihre Liebe überfließen. Andere fragen ihre Giraffe mit allem Charme, ob sie auch Pudding zum Nachtisch haben möchte. Wir als kluge Erwachsene besprechen meist nur unsere Probleme mit anderen Menschen, behalten aber oft die guten Dinge für uns, ohne sie anderen ‚mit-zu-teilen‘. Dabei wäre das doch viel schöner, bevorzugt *diese guten Dinge* mit anderen zu teilen, wegen der freudigen Verdoppelungsquote. Und mehr Spaß macht es außerdem auch.