

## achtsamkeit



## WAS MICH MIT MIR UND DEM LEBEN VERBINDET

Eva Metz' Kolumne zum achtsamen Sein

## Einsamkeit

Auch gemeinsam können wir einsam sein. Sich verbunden zu fühlen, ist von zentraler Wichtigkeit – für uns selbst und ein gutes Zusammenleben.

Gemeinsam gegen Einsamkeit“ ist das diesjährige Motto von „Kassel engagiert“. Angebote der Begegnung und Teilhabe oder kleine Aktionen, die im nachbarschaftlichen Kontext stattfinden, werden dabei gefördert. Es ist sehr erfreulich, dass das Thema immer mehr auch in der Öffentlichkeit wahrgenommen wird. Vor 15 Jahren habe ich in Wiesbaden ein Kursangebot ins Leben gerufen, das sich „Essmanagement für Singles und Solisten“ nannte. Die Kurse waren schnell ausgebucht. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wollten zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: lernen, wie sie sich im Single-Haushalt gut ernähren können und natürlich Menschen treffen, vielleicht sogar auch mögliche Lebenspartner. Bei meiner damaligen Vorbereitung für den Kurs konnte ich bereits recherchieren, dass die Anzahl der Single-Haushalte immer mehr zunimmt, vor allem in großen Städten. Dies trägt sicherlich auch dazu bei, dass sich immer mehr Menschen einsam fühlen.

## Menschen miteinander verbinden

Begegnungsmöglichkeiten und Orte zu schaffen, wo sich Menschen unkompliziert treffen können, ist eine wichtige Herausforderung unserer Zeit. Dies kann helfen, Vorurteile abzubauen und Verbindung zwischen Menschen zu schaffen. Das Förderprogramm der Stadt Kassel setzt Formate der Anerkennungs- und Wertschätzungskultur dabei in den Fokus.

Diese Ausrichtung finde ich sehr wichtig, denn wir können uns auch trotz vieler Kontakte einsam fühlen. Es gibt einen großen Unterschied zwischen allein sein und sich einsam fühlen.

Thich Nhat Hannh, ein leider bereits verstorbener, ehrwürdiger Meditationslehrer, Zen-Meister, Dichter und Vertreter eines engagierten Buddhismus schreibt: „Einsamkeit ist das Leiden unserer Zeit. Selbst wenn wir von anderen umgeben sind, können wir uns sehr einsam fühlen. Wir sind zusammen einsam. In uns ist ein Vakuum, das uns Unbehagen verschafft. Wir versuchen es daher zu füllen, indem wir mit anderen Menschen in Kontakt treten. Wir glauben, dass das Gefühl der Einsamkeit dann verschwinden wird.“

Sich trotz vieler Kontakte manchmal oberflächlich und unverbunden zu fühlen, haben wir alle sicherlich schon mal erlebt. Wie so oft

im Leben fängt es bei mir selbst an. Bin ich mit mir verbunden und im Einklang mit mir, dann kann ich auch Mitgefühl und Verbundenheit mit anderen erleben. Eine nährnde Kommunikation, die daraus entspringt, vertreibt dann das Gefühl der Einsamkeit.

## Mit sich selbst gut kommunizieren

Thich Nhat Hannh gibt folgende Empfehlung: „Kommen Sie also zu sich selbst nach Hause zurück und hören Sie sich zu. Wenn Sie mit sich selbst nicht gut kommunizieren können, dann funktioniert das auch nicht gut mit anderen. Kehren Sie wieder und wieder zu sich zurück und kommunizieren Sie liebevoll mit sich. Das ist die Praxis.“ Es wäre doch wunderbar, wenn wir uns auf solch einer Ebene begegnen könnten und uns verbunden fühlen würden. Dann wäre Einsamkeit kein Thema mehr. Sicherlich würde das auch zum sozialen Miteinander und zum Frieden beitragen.

## „Still-sein“

Wären wir nicht so einseitig  
auf dauernde Geschäftigkeit eingestellt,  
um den vermeintlichen Schwung  
in unserem Leben aufrechtzuerhalten,  
könnten wir nur einmal wirklich nichts tun,  
vielleicht würde eine gewaltige Stille  
diese unsere Traurigkeit unterbrechen;  
die Traurigkeit darüber,  
dass wir uns nicht verstehen.

Zitat aus einem Gedicht von Pablo Neruda,  
chilenischer Dichter