



Die Kraft des Alleinseins

Viele Menschen verbinden mit Einsamkeit die Erfahrung eines Mangels, der Unbehagen auslöst und zu seelischen und körperlichen Schmerzen führen kann. Andere erleben sie als schöpferische Kraft, die Nährboden für Neues und Kreatives bereitstellt.

Von Nadia Pernollet

Einsamkeit in der Kunst

Es scheint, als liessen sich kaum Gelehrte der schönen Künste finden, die sich nicht mit dem Thema Einsamkeit beschäftigt haben. So sagt der Schweizer Schriftsteller und Philosoph Jean-Jacques Rousseau: «Ich bin mit einer natürlichen Liebe zur Einsamkeit auf die Welt gekommen.» Van Gogh, Picasso, Beethoven und Nietzsche sind nur ein paar weitere Namen von bedeutenden Menschen, die sich regelmässig und bewusst von ihrer Umwelt zurückgezogen und in der totalen Isolation eine Quelle der Kreativität gefunden haben, in der Neues erschaffen werden konnte. Die Gründe, weshalb gerade Intellektuelle und Künstler für ihr kreatives Schaffen die Einsamkeit suchen, sind vielschichtig. Rousseau beispielsweise fand in der Abgeschiedenheit zu seiner wahren Schöpferkraft, Van Gogh erlangte in ihr die Fähigkeit, sich ganz auf etwas zu konzentrieren und es tiefer zu erforschen, andere wiederum machten das Gefühl der Einsamkeit selbst zum Objekt ihrer Kunst.

Für Nietzsche stellte sie gar eine Art charakterbildende Denk- und Lebensform dar: «Die Einsamkeit macht uns härter gegen uns und sehnsüchtiger gegen die Menschen, in beidem verbessert sie den Charakter.» Auch die japanische Künstlerin Yayoi Kusama nutzt Kunst, um mit Einsamkeit als Lebensform umzugehen. Kusama hat beinahe ihr ganzes Leben freiwillig in einer psychiatrischen Klinik in Tokio verbracht. Ihre Selbstisolation bezeichnet sie als «unbestreitbare Notwendigkeit, sich vor dem Lärm einer Gesellschaft zu schützen, in der sie sich vertrieben fühlt». Ihre Kunst sei die beste und einzige Therapieform, welche die seelischen Schmerzen, verursacht durch ihre Ängste und Halluzinationen, zu lindern vermag.

Die Nähe zum Göttlichen

Die Faszination der Einsamkeit und der in ihr erfahrbaren spirituellen und schöpferischen Kraft geht weit zurück. Im frühen Christentum begaben sich beispielsweise die

Wüstenväter in die Weiten der sandigen Hügel, fernab von der Gesellschaft, um Gott und sich selbst so nah wie möglich zu sein. Die dort erlebte Konfrontation mit der Versuchung stellte die Treue und Ergebenheit der Gläubigen auf eine harte Probe. Aus der schier endlosen Stille und Ruhe der Natur sowie in den verborgenen Tiefen des Seins erfuhren die Eremiten gemäss der Überlieferung am Ende Halt und bedingungslose Liebe, und sie schöpften Kraft, um dem alltäglichen Leben wieder vertrauensvoll und dankbar zu begegnen.

«Die Einsamkeit macht uns härter gegen uns und sehnsüchtiger gegen die Menschen, in beidem verbessert sie den Charakter.»

– Friedrich Nietzsche, Philosoph

Auch in den noch weiter zurückgehenden östlichen Religionen Buddhismus und Hinduismus findet man Rituale, die in Isolation und Abgeschiedenheit vollzogen werden. So leben tibetische Buddhist*innen, die sich in den «Great Retreat» begeben, 3 Jahre, 3 Monate, 3 Wochen und 3 Tage zurückgezogen zum Beispiel in einer Höhle im Himalaya, trainieren ihren Geist und meditieren über Vergänglichkeit, Leere und Mitgefühl. Im Hinduismus stellt Einsiedelei das dritte von vier Lebensstadien dar. Nach Brahmacharya (Jugend) und Grihastha (Erwachsenenleben) folgt Vanaprastha, was wörtlich so viel bedeutet wie «derjenige, der im Wald lebt». Nach Abschluss der

ersten beiden Phasen ziehen sich manche Hindus in eine Unterkunft in der Wildnis zurück. Sie ernähren sich von den Früchten, die sie dort finden, und studieren die heiligen Schriften. Als Waldeinsiedler sind sie nicht mehr Teil der sozialen Gemeinschaft, sondern vertiefen sich in ihre

spirituelle Erfahrung. Daraufhin folgt die vierte Phase, die des Sannyasin (Wanderasket). Doch die Suche nach Einsamkeit muss nicht zwingend vorgegebenen Regeln folgen, sondern kann ganz individuell sein, wie das nachfolgende Beispiel zeigt.

Begegnung mit Stephanie Kay Ventling

Stephanie Kay Ventling hat ein bewegtes Leben hinter sich. Zahlreiche geografische und emotionale Entwurzelungen, instabile Beziehungen zu den engsten Bezugspersonen während der Kindheit und weitere, teils traumatische Erlebnisse führten zu dysfunktionalen Strukturen, aus denen sie erst nach vielen Jahren der Auseinandersetzung mit sich selbst und ihrer Geschichte herausgefunden hat. Was ihr dabei geholfen hat, ist das Schreiben: «Wenn ich schreibe, bin ich eins mit mir. Dabei vergesse ich Zeit und Raum. Im diesem «Flow» dringe ich in die Tiefe seelischer Gewässer und fühle mich sehr zufrieden, kreativ, empfangend.» So war Schreiben auch das, was Stephanie nach ihrem ersten grossen psychischen Zusammenbruch tat. Vier Monate verbrachte sie zurückgezogen in ihrem Schreibzimmer, bis sie an einen Punkt kam, an dem sie auch die schmerzhafteste Seite der Einsamkeit erfuhr. Das wachsende Bedürfnis nach einem Austausch mit anderen Menschen, nach gemeinsamem Lachen, brachte sie wieder zurück in die Gesellschaft. Was jedoch blieb und sie antrieb, war die Suche: die Suche nach etwas Göttlichem, Ursprünglichem.

Diese Suche führte Stephanie auf zahlreiche Reisen rund um den Globus und über viele verschiedene Glaubensrichtungen hin zur Mystik des Christentums. Sie habe sich schon immer den Eremiten in der Heiligen Schrift nahe gefühlt, erzählt sie. «Ich glaube, es ist das Suchende, das die Menschen verbindet, die sich immer wieder bewusst in die Einsamkeit begeben. Die Suche nach sich selbst, nach Antworten, nach etwas Göttlichem, einer höheren Ordnung und nach der Verbundenheit damit.» Während ihrer Reisen hat sich Stephanie verschiedene Formen spiritueller Lehren und Techniken angeeignet, die sie als Bewältigungsstrategien auf ihrem Weg begleiten. «Besonders Kundalini-Yoga hat mich zu erweiterten Räumen in mir gebracht, weg von dem dysfunktional geprägten einen Raum, in dem ich festsass.»

Es muss nicht immer extrem sein

Extreme kennt Stephanie zur Genüge, emotionale Höhen und Tiefen prägen ihre Geschichte. Was die Einsamkeit

betrifft – sie bevorzugt den englischen Begriff «solitude» – muss es nicht immer gleich die totale Abschottung in einer Höhle oder in der Wüste sein. «Ganz Eremitin bin ich nicht», sagt Stephanie. «Ich kann zwar lange im Exil sein, aber irgendwann vermisse ich die Menschen. Ich brauche Rückzug, ja, innerlich wie äusserlich. Ein Rückzugsort kann überall sein, ob in einem Zimmer zu Hause oder in der unendlichen Weite des Grand Canyon. Lachend fügt sie hinzu: «Die höchste Errungenschaft ist es wohl, wenn man es geschafft hat, in seelischer Ausgeglichenheit die



Stephanie Kay Ventling auf dem Ganges, Indien

tiefe Verbindung zu sich selbst wie auch zu einer höheren Kraft mitten auf dem Marktplatz zu leben.»

Stephanie umgibt etwas Mystisches; dies erkennen selbst Menschen, die sonst wenig Zugang zu dieser Form von Spiritualität haben. Zweifelsohne verfügt sie über ein tiefes Wissen über das Menschsein, die Psyche und deren Vulnerabilität. Ihr Leben ist geprägt von psychischen Erschütterungen, vom Hinfallen und wieder Aufstehen.

Doch sie hat nie aufgegeben, hat nie aufgehört zu kämpfen und zu suchen. Der Rückzug in die Stille und in sich selbst sind feste Bestandteile ihres Recoveryweges. Als Expertin für psychische Gesundheit und Peer teilt Stephanie seit vielen Jahren ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit anderen und leistet mit ihrer Tätigkeit und ihrem Einsatz einen wichtigen Beitrag zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen. Die Anforderungen von aussen und die damit einhergehende Überflutung führen jedoch dazu, dass sie immer wieder bewusste Auszeiten plant. Solche Auszeiten fix in die Agenda einzuplanen, sei sehr herausfordernd für sie, «weil immer wieder das Leben hineinflutet».

Der Autor Lars Svendsen beschreibt dies in seinem Buch «Philosophie der Einsamkeit» ebenfalls: «Der Zugang zur guten Einsamkeit ist wohl geringer als früher und das ist nicht zuletzt dem Umstand geschuldet, dass wir uns entschieden haben, den Raum, der eine solche Einsamkeit hätte ausmachen können, mit Sozialität zu füllen.» Er sieht die gute Einsamkeit bedroht, wenn wir uns aus Langeweile, Rastlosigkeit, Unsicherheit und Faulheit zu schnell an andere wenden, von Angesicht zu Angesicht, via Telefon oder Computer, statt in diesem Zustand zu verharren. Stephanie kennt das auch: «Unsere heutige Zeit mit Social Media macht es tatsächlich nicht einfacher.»

Letztes Jahr sehnte sich Stephanie nach einem Ort mit dicken Mauern, um endlich in Ruhe ihr drittes Manuskript zu Ende zu bringen. Diesen Ort fand sie im Kloster St. Johann in Müstair. «Ein Weltkulturerbe der Unesco», sagt sie. Dort, bei den Nonnen, konnte sie sich völlig ihrer Leidenschaft, dem Schreiben, hingeben. Soziale Kontakte zu den Klosterfrauen waren möglich, aber nicht zwingend. «Ich erlebte ausgesprochen intensive Phasen von kreativer Einsamkeit und Natur», erzählt sie weiter. Und doch verliess sie das Kloster zu früh: Zurück in der Stadt fand sie dann keine Ruhe mehr, um weiterzuschreiben, und Selbstvorwürfe machten sich breit. Kurz entschlossen begab sie sich zurück in die Bündner Abgeschiedenheit und in die kreative Stille, die sie zum Weiterschreiben benötigte.

Die eigene Retraite

Seit ein paar Monaten nennt Stephanie, neben ihrer Mietwohnung in der Stadt, eine Wohnung über dem Vierwaldstättersee ihr Eigen. «Mit Blick auf die Berge und den See, die absolute Ruhe», schwärmt sie. Hierher kommt sie und bleibt so lange, bis der Punkt kommt, an dem der Rückzug

sich nicht mehr nährend anfühlt. Rechnungen, Steuererklärung und andere Stress auslösende Dinge haben in dieser Retraite keinen Platz. Den Laptop zum Schreiben allerdings hat sie immer dabei. «In der bewussten Abgeschiedenheit erfahre ich einen intensiven Selbstkontakt, nehme meine Gefühle und Bedürfnisse besser wahr. Ich verstehe mich und meine Psyche besser und praktiziere Selbstfürsorge. Sich seinen inneren Dämonen und Ängsten zu stellen, wie oder wo auch immer, kann manchmal schmerzhaft sein, doch es erweitert mein Bewusstsein und fördert Wachstum genauso wie das Gefühl der Verbundenheit zum Göttlichen oder Spirituellen in diesen Momenten.»

Stephanie musste lernen, allein sein zu können und den Rückzug als Geschenk zu betrachten. Sie kennt beide Seiten der Medaille. So ist es wohl dieser schmale Grat zwischen inspirierender Kreativität und zerstörerischer Dynamik der die Einsamkeit für die Denker*innen und Künstler*innen aller Zeiten so faszinierend macht. Vincent Van Gogh trieb die selbstverordnete Isolation immer mehr in die Verzweiflung, und auch Hermann Hesse beschreibt die Einsamkeit in seinem Werk «Steppenwolf» als ambivalent: «Einsamkeit ist Unabhängigkeit, ich hatte sie mir gewünscht und mir erworben in langen Jahren. Sie war kalt, o ja, sie war aber auch still, wunderbar still und gross wie der kalte stille Raum, in dem die Sterne sich drehen.»

Stephanie führt eine Nutzerseite für Mental Health Recovery (auf Englisch)...

► drachenengel.tumblr.com

...sowie eine Seite für Spirituelles auf Instagram

@[rosencrucifix](https://www.instagram.com/rosencrucifix)



Nadia Pernollet

Fachmitarbeiterin
psychosoziale Angebote
Pro Mente Sana

n.pernollet@promentesana.ch