# Sei allein!

## Die uralte Angst vor dem Alleinsein.

## In unserer Kultur ist das Alleinsein ein Tabu geworden.

»Eine filmisch-philosophische Meditation über Einsamkeit, Rückzug, Stille – und was geschieht, wenn wir der Welt den Rücken kehren. Gedanken mit Arthur Schopenhauer, Friedrich Nietzsche, Søren Kierkegaard u.a. – für die Nacht, für Kopfhörer, für dich.

Einsamkeit ist ein Wort, das so leise beginnt wie das Fallen eines Blattes in einer dunklen Waldesnacht. Es ist die Stille nach dem Sturm, wenn der letzte Gast gegangen ist und nur noch der Atem in den Mauern halt. In der Einsamkeit verliert die Welt ihre vertrauten Farben. Die Stadtlichter scheinen kalt und die Stimmen der anderen verhallen wie ein ferner Donner. Plötzlich steht man da, allein mit sich selbst und spürt eine leise Panik im Brustkorb. Es ist die uralte Angst vor dem Alleinsein, die in uns aufsteigt.

Wir leben in einer Zeit der endlosen Ablenkung. Jeder Augenblick wird mit Geräusch, Licht und Tätigkeit gefüllt, um die Stille zu vertreiben. Das Smartphone in der Hand ist zum stetigen Begleiter geworden. Bildschirme flimmern in endlosen Schleifen, wo immer wir hinschauen. Wir scrollen, klicken, reden . . bis kein Moment mehr ohne Rauschen bleibt.

Diese dauernde Zerstreuung ist eine Mauer um uns herum. Eine Mauer gegen die Erkenntnis, dass wir allein sind. Wir fürchten das Schweigen, als wäre es ein Gespenst, das sich in den Schatten versteckt. Kinder lernen früh Langeweile zu fürchten. Schon als Kind greifen wir nach Radio oder Fernseher, wenn es im Zimmer still wird. Wir hören auf, in die Wolken zu starren und fürchten den Weg zu uns selbst. Denn in der Stille beginnen unwillkürlich Gedanken zu kreisen. Alte Erinnerungen und ungelebte Sehnsüchte tauchen auf.

In unserer Kultur ist das Alleinsein ein Tabu geworden. Wir sind so sehr angewöhnt draußen zu sein, in Gruppen zu streben, dass wir kaum noch wissen, wie es ist, einfach nur still dazusitzen. Wir meiden die Lehre, als wäre sie ein Abgrund. [2:16]

Doch früher oder später kündigt sich dieser Moment an. Vielleicht ist es eine Reise allein im Zug durch die Dunkelheit, bei der man die Welt vorbeiziehen sieht - oder eine mondlose Nacht, in der das letzte Summen im Elektroradio erlischt. Der Regen prasselt gegen das Fenster und plötzlich realisieren wir: wir hören unser eigenes Herz schlagen. Dann legen wir das Telefon weg, schalten die Musik ab und für einen Augenblick gehört der Raum nur uns.

Der erste Atemzug in dieser Stille fühlt sich schwer und zugleich befreiend an. Die Dunkelheit umarmt uns sanft. Zögernd atmen wir tiefer. Die Furcht wird langsam greifbarer. Wir können sie benennen und dieses Benennen ist zugleich ein Anfang. Denn wenn wir die Angst benennen, beginnen wir ihr die Macht zu nehmen.

Schritt für Schritt gewöhnen wir uns an diese Stille. Sie wirkt am Anfang wie ein fremder Gast im Zimmer, gespenstisch und ungebeten. Das zittrige Herz schlägt leise, die Muskeln entspannen sich. Manchmal kommt der Impuls sofort die Flucht zu ergreifen, das Licht anzuknipsen, den Fernseher anzumachen, irgendwen anzurufen. Doch langsam spüren wir: wir können aushalten. Das Schweigen beginnt wie zarte Musik uns hineinzuwiegen. [3:50]

In dieser neuen Weite hören wir zum ersten Mal seit langer Zeit unserem wahren**Ich** zu. Ein leises Flüstern, wie das Rauschen der Blätter im Wind, spricht zu uns. Es erzählt von Träumen, von Wut und Traurigkeit, von Hoffnungen und Zweifeln, die wir so oft übertönt haben. Diese inneren Stimmen waren früher im Alltag kaum zu hören, verschluckt vom Lärm der Welt. Jetzt aber werden wir gezwungen, sie zu hören. Die Stille zwingt uns wahrhaftig zu sein, uns selbst zuzuhören ohne Maske. Wir spüren uns selbst mit jedem Atemzug, mit jedem Puls, der beruhigter schlägt.

Selbst große Denker haben diese Begegnung mit sich selbst einmal beschrieben. Arthur Schopenhauer sagte sinngemäß: "Ein Mensch könne nur so lange ganz er selbst sein, wie er allein ist. Wer nicht die Einsamkeit liebt, wird auch die Freiheit nicht lieben", schrieb er.

Schopenhauer, der oft zurückgezogen in seinem Studierzimmer lebte, glaubte, dass nur das Alleinsein uns erlaubt, wirklich zu fragen, was wir wollen. Die Einsamkeit spricht von Freiheit. Sie heißt uns willkommen, indem sie uns keine Forderungen stellt, außer einer, uns selbst zu finden. Auch Sören Kirkegard sah in der Einsamkeit einen Prüfstein für die menschliche Existenz.« [5:26] >> **zum Video** [3]. (Gesamtdauer 20:19 Min.).

Bitte auch die Zitate weiter unten beachten, zusammengestellt von H.S.

[4]

Bitte durchsucht mal das ganze Repertoire dieses Kanals. Taucht bei Gefallen unbedingt tiefer ein und verbreitet den Hinweis auf den Kanal "HELLE GEISTER" gerne im Netz. Klickt einfach oben auf den Banner, um zur Übersicht aller bisher veröffentlichten Videos zu gelangen. Ein echte Fundgrube! Eine kleine Auswahl findet ihr **HIER** [5]..

Wünsche allen Lesern / Zuhörern erkenntnisreiche Stunden. (Helmut Schnug).

**Hinweis:** Logo des Youtube-Kanals HELLE GEISTER: Copyright © HELLE GEISTER. Die Veröffentlichung des Logos auf dieser Seite erfolgt aus redaktionellem Grund, nämlich der Hinweis auf diesen Youtube-Kanal und Verlinkung zu einigen ausgesuchten Videobeiträgen. Die alleinigen Rechte verbleiben selbstverständlich beim Betreiber des Youtube-Kanals "HELLE GEISTER" >> https://www.youtube.com/@HelleGeister/

»Wer in seiner freien Zeit nichts als Zerstreuung sucht,
hat so gut wie keine Chance, zu sich selbst zu finden.«
(-Ernst Ferstl, österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker)

♦♦♦

»Das Größte in der Welt ist, sich selbst gehören zu können.«
(-Michel de Montaigne, * 28. Feb. 1533 auf Schloss Montaigne; † 13. Sept. 1592)

♦♦♦

»Wenn du Einsamkeit nicht ertragen kannst,
dann langweilst du vielleicht auch andere.«
(-Oscar Wilde (1854 - 1900), irischer Lyriker, Dramatiker und Bühnenautor)

♦♦♦

»Was die Herde am meisten hasst, ist der, der anders denkt;
Es ist nicht so sehr die Meinung selbst, sondern die Kühnheit,
selbst denken zu wollen, etwas, von dem sie nicht wissen,
wie sie es tun sollen.«
(-Arthur Schopenhauer, * 22. Feb. 1788 in Danzig; † 21. Sept. 1860 in Frankfurt/Main)

♦♦♦

»Ganz er selbst sein darf jeder nur, solange er allein ist.
Wer also nicht die Einsamkeit liebt, der liebt auch nicht die Freiheit;
denn nur wenn man allein ist, ist man frei!«
(-Arthur Schopenhauer, * 22. Feb. 1788 in Danzig; † 21. Sept. 1860 in Frankfurt/Main)

♦♦♦

»Ein geistreicher Mensch hat, in gänzlicher Einsamkeit,
an seinen eigenen Gedanken und Phantasien vortreffliche Unterhaltung ...«
(-Arthur Schopenhauer, Aphorismen zur Lebensweisheit; P I, Seite 337)

♦♦♦

»Einsamkeit gewährt dem intellektuell hochstehenden Menschen einen zweifachen Vorteil:
erstens den, mit sich selber zu sein, und zweitens den, nicht mit andern zu sein.«
(> P I, Seite 451)

♦♦♦

»Liebe zu Einsamkeit ist nicht als ursprünglicher Hang da,
sondern entsteht erst in Folge der Erfahrung und des Nachdenkens,
namentlich der Einsicht in die moralisch und
intellektuell elende Beschaffenheit der Menschen.«
(> P I, Seite 452 f.)

♦♦♦

»Der größte Nachteil der Einsamkeit ist, dass unser Gemüt so empfindlich wird,
dass wir durch die unbedeutendsten Vorfälle und Worte
beunruhigt oder gekränkt werden«
(> P I, Seite 457)

♦♦♦

**Der Lärm - Eine Kampfschrift gegen die Geräusche unseres Lebens.**
(Theodor Lessing, **Originaltext von 1908** [6].)

---

## ► Bild- und Grafikquellen:

**1.** »**Allein zu sein! Drei Worte, leicht zu sagen, und doch so schwer, so endlos schwer zu tragen.**« **Adelbert von Chamisso** [7] (* 30. Januar 1781 als Louis Charles Adélaïde de Chamissot de Boncourt auf Schloss Boncourt bei Ante, Châlons-en-Champagne, Frankreich; † 21. August 1838 in Berlin), deutsch-französischer Dichter und Naturforscher. Adelbert von Chamisso ist gebürtiger Franzose und Schüler der Frühromantiker, er wird beeinflusst von den Ideen Rousseaus und dem Kampf des Bürgertums gegen feudale Privilegien.

**Foto OHNE Textinlet:** geralt / Gerd Altmann, Freiburg (user_id:9301). **Quelle OHNE Textinlet:** Pixabay [8]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. Pixabay Lizenz [9]. >> **Foto** [10]. Der Text wurde von Helmut Schnug in das Foto eingearbeitet.

**2. Hand greift nach dem Licht:** Plötzlich steht man da, allein mit sich selbst und spürt eine leise Panik im Brustkorb. Es ist die uralte Angst vor dem Alleinsein, die in uns aufsteigt. **Licht ist ein Zeichen der Hoffnung, der Erwartung und des Vertrauens**. Licht ist aber auch von lebenswichtiger Bedeutung. Tageslicht, das Licht der Sonne, wird buchstäblich zum Leben benötigt. Wer zu wenig davon aufnimmt, dem mangelt es schnell an Vitamin D, dem »Lichthormon«.

**Foto OHNE Textinlet:** sms00644 / Syed Wasi Hassan, Dera Ghazi Khan / Pakistan (user_id:29699153). **Quelle**: Pixabay [11]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. Pixabay Lizenz [9]. >> **Foto** [12]. Der Text wurde von Helmut Schnug in das Foto eingearbeitet.

**3. Das Schweigen beginnt wie zarte Musik** uns hineinzuwiegen. **Foto:** darksouls1 / Enrique Meseguer, Madrid/España (user_id:2189876). **Quelle**: Pixabay [11]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. Pixabay Lizenz [9]. >> **Foto** [13].

**4. Originalcover:** "Der Lärm – Eine Kampfschrift gegen die Geräusche unseres Lebens", Theodor Lessing, aus: Grenzfragen des Nerven- und Seelenlebens Bd.9, Hft 54; Wiesbaden, J. F. Bergmann - 1908.

| Anhang | Größe |
|---|---|
| Theodor Lessing: Der Lärm - Eine Kampfschrift gegen die Geräusche unseres Lebens. Originaltext von 1908 [14] | 3.16 MB |

---

**Quell-URL:** https://kritisches-netzwerk.de/forum/sei-allein-die-uralte-angst-vor-dem-alleinsein

**Links**
[1] https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/11843%23comment-form
[2] https://kritisches-netzwerk.de/forum/sei-allein-die-uralte-angst-vor-dem-alleinsein
[3] https://www.youtube.com/watch?v=kEDf2WuY64I
[4] https://www.youtube.com/@HelleGeister/videos
[5] https://kritisches-netzwerk.de/forum/vorstellung-des-youtube-kanals-helle-geister
[6] https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/theodor_lessing_-_der_laerm_-_eine_kampfschrift_gegen_die_geraeusche_unseres_lebens_-_originaltext_von_1908.pdf
[7] https://de.wikipedia.org/wiki/Adelbert_von_Chamisso
[8] https://pixabay.com/de/
[9] https://pixabay.com/de/service/license/
[10] https://pixabay.com/de/photos/burnout-ersch%c3%b6pft-allein-einsamkeit-384083/
[11] https://pixabay.com/
[12] https://pixabay.com/de/photos/seele-meditation-licht-hoffnung-7430702/
[13] https://pixabay.com/de/photos/fantasie-gotisch-dunkel-violine-4522946/
[14] https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/theodor_lessing_-_der_laerm_-_eine_kampfschrift_gegen_die_geraeusche_unseres_lebens_-_originaltext_von_1908_2.pdf
[15] https://kritisches-netzwerk.de/tags/abgeschiedenheit
[16] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ablenkung
[17] https://kritisches-netzwerk.de/tags/adelbert-von-chamisso
[18] https://kritisches-netzwerk.de/tags/alchemie-der-seele

[19] https://kritisches-netzwerk.de/tags/alleinsein
[20] https://kritisches-netzwerk.de/tags/alleinseinsbedurfnis
[21] https://kritisches-netzwerk.de/tags/alte-erinnerungen
[22] https://kritisches-netzwerk.de/tags/angst-vor-der-leere
[23] https://kritisches-netzwerk.de/tags/arthur-schopenhauer
[24] https://kritisches-netzwerk.de/tags/aussere-stimmen
[25] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ausgeschlossensein
[26] https://kritisches-netzwerk.de/tags/bewusstsein
[27] https://kritisches-netzwerk.de/tags/bildschirme
[28] https://kritisches-netzwerk.de/tags/demut
[29] https://kritisches-netzwerk.de/tags/eigenverantwortung
[30] https://kritisches-netzwerk.de/tags/einsame-stunden
[31] https://kritisches-netzwerk.de/tags/einsamkeit
[32] https://kritisches-netzwerk.de/tags/einsamkeitsangst
[33] https://kritisches-netzwerk.de/tags/einsamkeitsbedurfnis
[34] https://kritisches-netzwerk.de/tags/einsamkeitserfahrung
[35] https://kritisches-netzwerk.de/tags/einsamkeitsgefuhl
[36] https://kritisches-netzwerk.de/tags/emotionale-nahe
[37] https://kritisches-netzwerk.de/tags/endlosschleifen
[38] https://kritisches-netzwerk.de/tags/erholung-durch-stille
[39] https://kritisches-netzwerk.de/tags/erkenntnisverweigerung
[40] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ernst-ferstl
[41] https://kritisches-netzwerk.de/tags/freiwillige-zuruckgezogenheit
[42] https://kritisches-netzwerk.de/tags/friedrich-nietzsche
[43] https://kritisches-netzwerk.de/tags/furcht
[44] https://kritisches-netzwerk.de/tags/fur-sich-sein
[45] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gerausche
[46] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gerauschkulisse
[47] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gruppenzugehorigkeit
[48] https://kritisches-netzwerk.de/tags/helle-geister
[49] https://kritisches-netzwerk.de/tags/innerer-mut
[50] https://kritisches-netzwerk.de/tags/innere-stimmen
[51] https://kritisches-netzwerk.de/tags/innere-wahrheit
[52] https://kritisches-netzwerk.de/tags/isolation
[53] https://kritisches-netzwerk.de/tags/jean-jacques-rousseau
[54] https://kritisches-netzwerk.de/tags/kampfschrift-gegen-die-gerausche-unseres-lebens
[55] https://kritisches-netzwerk.de/tags/langeweile
[56] https://kritisches-netzwerk.de/tags/larm
[57] https://kritisches-netzwerk.de/tags/larmbelastigung
[58] https://kritisches-netzwerk.de/tags/larmbelastung
[59] https://kritisches-netzwerk.de/tags/larmempfindlichkeit
[60] https://kritisches-netzwerk.de/tags/larmfolter
[61] https://kritisches-netzwerk.de/tags/mitsichalleinsein
[62] https://kritisches-netzwerk.de/tags/mitsichsein
[63] https://kritisches-netzwerk.de/tags/mitsichselbstsein
[64] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nachdenken
[65] https://kritisches-netzwerk.de/tags/niedergeschlagenheit
[66] https://kritisches-netzwerk.de/tags/panik
[67] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ruckkehr-zu-uns-selbst
[68] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ruckzug
[69] https://kritisches-netzwerk.de/tags/schweigen
[70] https://kritisches-netzwerk.de/tags/seelenschmerz
[71] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstbegegung
[72] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbsterkenntnis
[73] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstfindung
[74] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstfursorge
[75] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstsein
[76] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstisolation
[77] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstwertgefuhl
[78] https://kritisches-netzwerk.de/tags/sichselbstsein
[79] https://kritisches-netzwerk.de/tags/smartphone
[80] https://kritisches-netzwerk.de/tags/soren-kierkegaard
[81] https://kritisches-netzwerk.de/tags/stille
[82] https://kritisches-netzwerk.de/tags/stille-erkenntnis
[83] https://kritisches-netzwerk.de/tags/stillesein
[84] https://kritisches-netzwerk.de/tags/theodor-lessing
[85] https://kritisches-netzwerk.de/tags/tiefgrundige-einblicke
[86] https://kritisches-netzwerk.de/tags/umgebungslarm

[87] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ungelebte-sehnsuchte
[88] https://kritisches-netzwerk.de/tags/verlassenheit
[89] https://kritisches-netzwerk.de/tags/verlorenheit
[90] https://kritisches-netzwerk.de/tags/wache-geister
[91] https://kritisches-netzwerk.de/tags/wahrnehmung
[92] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zerstreuung
[93] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zerstreuungssucht
[94] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zuruckgezogenheit
[95] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zwangsbeschallung