

## Gegen die Einsamkeit – ein Eremit gibt uns hilfreiche Ratschläge

Viele Menschen tun sich im Augenblick schwer damit, mit dem ihnen jetzt aufgezwungenen Alleinsein fertig zu werden. Der SPIEGEL hat bei einem Einsiedler unserer Tage um Rat gefragt.

Der Priester Jürgen Knobel lebt als Diözesan-Einsiedler in einer Eremitage in Lindow unweit von Berlin. Ein Paradox: Die Einsamkeit ist nicht absolut. Viele Menschen kommen zu ihm, um mit ihm zu beten, um sich bei ihm Rat zu holen. Um diesen guten Rat geht es auch in einem Gespräch, dass der SPIEGEL mit ihm führte. Einige wesentliche Gedanken aus dem Interview fasse ich im Folgenden zusammen.

**Einsamkeit ist nicht immer leicht.** Ein eremitischer Lehrer spricht vom „Kampf mit den Dämonen“. Das ist natürlich psychologisch gemeint: „Der Rückzug und die Stille wirken wie ein Vergrößerungsglas für die Seele, sie zwingen sozusagen zur Konfrontation mit den inneren Dämonen, mit verdrängten seelischen Vorgängen. Das können zum Beispiel Aggressionen sein, die man nicht versteht, Zorn, Begehrlichkeiten oder Gier.“ Man kann diese Situation nutzen, um in der Konfrontation mit den Belastungen innerlich weiterzukommen. Dazu gehört auch der richtige Umgang mit dem Alleinsein: das Wissen um die Gefährdung (Frustration, depressive Stimmungen, falsche Kompensation) das Annehmen der Situation und das Nutzen des gewonnenen zeitlichen Spielraums

**„In jeder Krise steckt eine Chance.“** Das können wir von den Eremiten lernen. Pater Knobel rät dazu, in dieser Situation nicht vor sich selbst zurück zu schrecken, vielmehr zu lernen, dass „dieses Ringen mit sich selbst großen Gewinn bereithält“. „Nicht vor sich selbst zurückzuschrecken, sondern lernen, dass dieses Ringen mit sich selbst großen Gewinn bereithält.“ Er empfiehlt uns, in uns hinein zu horchen, umso mehr über uns selbst zu erfahren und über manches Klarheit zu gewinnen. Vor allem aber empfiehlt er Geduld und den sorgsamsten Umgang mit sich selbst.

Er empfiehlt aber uns auch in dieser Situation gute Kontakte zu pflegen, Entspannung in der Natur oder bei guter Lektüre zu suchen. Viel fernzusehen ist keine gute Kompensation, und man sollte das vermeiden oder versuchen abzubauen. Schließlich hält er viel von Sport und jeder Form von meditativem Tun und von kreativem Gestalten.

**Schließlich noch ein Blick in das persönliche Programm des Priesters:** „Ich setze mich jetzt intensiver und unmittelbarer mit meiner Sterblichkeit auseinander. Auch weil für die Menschen, die ich betreue, Krankheit, Sterben und Tod wichtigere Themen geworden sind.“