

ALL-EIN-SEIN

Eine der weitverbreitetsten Ängste ist die vor dem Alleinsein. Wir fürchten uns vor den Augenblicken, in denen wir ohne Gesellschaft oder Zerstreuung sind, in denen kein anderer Mensch unsere Aufmerksamkeit von uns selbst ablenken kann.

Die Angst vor dem Alleinsein ist in Wahrheit die Angst vor der Selbsterkenntnis. Wir fürchten in uns nichts als eine grosse Leere zu finden, wenn wir allein sind. Aber in Wirklichkeit können wir durch das Alleinsein ungeahnte Tiefen unseres Selbst und eine unglaubliche Kreativität entdecken. Dort, wo wir nichts zu finden fürchten, entdecken wir so viel: die Wahrheit unserer Seele und unserer Gefühle, Erinnerungen und Sehnsüchte, einen tiefen inneren Frieden und das Gefühl stiller Verbundenheit mit allen und allem.

Habe keine Angst vor dem Alleinsein. Erlaube dir, es kennenzulernen. Gestatte der Einsamkeit, von dir Besitz zu ergreifen, und lerne dich so auf noch tiefere Weise kennen.