

## Aus dem Inhalt

**Vorwort – Die Redaktion**

Seite 7

### **„Nimm Abschied und gesunde“**

*Interview mit Ute Bernhardt, Designerin, und Wolfgang Schlüter, Unternehmer von Wolfgang Weirauch*

Einsamkeit ist eine Wachstumskraft / Sie drehte sich nicht einmal um / Behütet, aber einsam / Wie eine Ausgestoßene auf der Bank / Ein Brief aus dem Nichts / Supermann / „Ich stand am Fenster und wartete“ / „Mein Partner verdammte mich zur Einsamkeit“ / Stufenweiser Ablösungsprozeß / „Die Abschlußfeier unserer Ehe“ / Die Petersilie / „Ich habe mich selbst kennengelernt“ / Traum der Entscheidung / Der Streik / Allein / „Die späte Rache der Ute Bernhardt“ / „Menschen kann man nicht verändern“ / „Das Scheitern eines Ideals tut weh“ / „Mir wurde schwarz vor Augen“ / Schlaflose Nächte / Keine Entwicklung ohne Einsamkeit. Seite 8

### **Wege des Ich**

*Interview mit Mathias Wais, Neuropsychologe, Sozialtherapeut von Wolfgang Weirauch*

Einsamkeit ist ein Ich-Moment / Der Atmungsvorgang des Lebens / Abgrenzungsschwäche / Der Verlust der Stille / Abgrenzung von der Welt / Einsam in der Partnerschaft / Innere Leere / Gemeinsam einsam / Bilanzbedürfnis am Ende des Lebens / Resonanzorientierte Gespräche / Faulheit, sich selbst zu begegnen / Die Paradoxie des Ich. Seite 37

### **Einsamkeit**

*Gedicht von Nikolaus Lenau*

Seite 53

### **Jeder kann sein Leben ändern**

*Interview mit Dr. Doris Wolf, psychologische Psychotherapeutin von Wolfgang Weirauch*

Wir fühlen uns von anderen getrennt / Die Angst, abgelehnt zu werden / Phasen der Einsamkeit / Bewußt das Alleinsein suchen / Aus dem Einsamkeitskäfig befreien / Interesse am anderen zeigen. Seite 54

## **Einsamkeit – Katalysator der Liebe**

Spurensuche nach Entwicklungschancen

*Rolf Lutzeböck, Waldorflehrer*

Einsamkeit und Vereinsamung / Das Los hervorragender Geister / Der aristotelische Mensch, ein „zoon politikon“ / Ambivalenz des Alleinseins im Mittelalter / Der ausgegrenzte Einsame / Die Hölle auf Erden / Das Ideal asketischer Norm / Programm der Einsamkeit mittelalterlicher Bestseller / Die Einsamkeit des heiligen Franziskus / Von der symptomatologischen Einsamkeit des Parzifals / Bewußte Isolation als Schutzpanzer gegen den Schmerz: Soltane / Das Schattenerlebnis auf dem Gipfel des äußeren Erfolges / Ein Lehrstück für die moderne Biographie / Durch das finstere Tal / Einsamkeit in der Rhythmik des Lebens / Zunehmende Freiheit macht einsamer / Die einsamen Jahre nach dem 42. Lebensjahr / Zu den Folgen der Vereinsamung / Krise, Einsamkeit, Depression ... / Wie ist mit der bedrückenden Form von Einsamkeit umzugehen? Seite 63

## **Einsamkeit im Denken**

*Winfried Bäse, Waldorflehrer*

Die Weihnachtsgeschichte / Das Osterwunder / Einsame Trainingsprozesse / Denkend im Strom des Weltgeschehens / Man wird auf seine Lehrer treffen. Seite 81

## **„Ausgesetzt auf den Bergen des Herzens“**

Von der Einsamkeit der Geistesarbeiter, Steppenwölfe und Aufständischen des Gewissens

*Rolf Lutzeböck*

„Sie haben nie einen Einsamen gesehen“ / Einsamkeit als *Conditio sine qua non* des Künstlers / Die Gemeinschaft der geistverwandten Einsamen / Einsamkeit ohne Gemeinsamkeit treibt Nietzsche in den Wahnsinn / „Ein Ertrinkender beschäftigt sich nicht mit seiner Frisur“ / Der einsame Wolf / Angst und Einsamkeit nach den Terroranschlägen vom 11. September 2001 / Die Kraft, die stets das Böse will und stets das Gute schafft? / Ewige Worte der in dunkler Zeit Verstorbenen an uns / Anthropologische Konstanten im Umgang mit dem fast Unsagbaren / Das Gift des bloßen Zuschauens. Seite 87

## **„Ich habe für meine Ziele gekämpft“**

*Interview mit Angelika Goder, freischaffende Künstlerin, ehem. Mitglied der Bewegung 2. Juni*

*von Julia Pehrs und Wolfgang Weirauch*

Idealismus und Wirklichkeit / Schüsse auf Benno Ohnesorg / „Ich war eine Außenseiterin“ / „Plötzlich gehörte ich zu denen, vor denen mich alle gewarnt hatten“ / Die Aktionen der Bewegung 2. Juni / „Man kann sich gegen den Staat wehren“ / Befreiungsaktionen und Banküberfälle / Annäherung an die RAF / Isolation im Alltag / Die Verhaftung / Der Prozeß / Totale Überwachung / Es fehlt die Luft zum Atmen / „Die Hungerstreiks eröffneten neue Räume“ / Hungern bis zum Tod / „Wir hatten das Gefühl, vernichtet zu werden“ / Einsamkeit in der Freiheit / „Mein ganzer Alltag wurde umgewälzt“.

Seite 101

## **Long Island**

Einsamkeiten vor der kanadischen Ostküste

*Peter Krause, Geschäftsführer Integralweb GmbH*

Verschiedene Aspekte der Einsamkeit / „Ein Gestirn, das blühend durch die Weltnacht schwebt“ / In der Neuen Welt / Die Gestaltung der Welt als schwere Arbeit / Überall Spuren der Geschichte / Schützende Kräfte der Gemeinschaft / Insel-Aphorismen / Zwischen den Extremen / Begegnung mit der „offenen Zeit“ / Vertiefung der Gefühle / Innere und äußere Weltebenen / Einheit von Mensch und umgebender Welt / Die Schönheit der Natur.

Seite 132

## **Einsamkeit – ein zweifaches Stranden**

*Rainer Kubiessa, Waldorflehrer*

„Patient just dying“ / Eine Entwurzelung / Die Insel nahm mich auf / Ein neues Abenteuer / Reich beschenkt / Eine Liebenswürdigkeit in jedem Moment.

Seite 151

## **Eine Reise an die Grenzen des Ich**

*Interview mit Wilfried Erdmann, Weltumsegler*

*von Arfst Wagner*

Vom Fahrrad zum Boot / Ein wunderbares Gefühl der Freiheit / Ein Berg an Zeit / Den Mount Everest rückwärts besteigen / „Du hast das alles für dich!“ / Wie eine Fahrt ins Nirgendwo / Freude an der Einsamkeit /

Wirklich allein / Über 300 Tage sind schon sehr lang / Fünfmal so schwierig / Alle Am-Wind-Kurse im Kielwasser / Eine wunderschöne Seekarte / Seltsame Träume / Ein blechtrockener Sender / „Ich konnte nichts mehr tun“ / „Mein Ernährungszustand hat die Moral untergraben“ / Die Rückkehr. Seite 158

### **Allein zum Ziel**

*Interview mit Rüdiger Nehberg, Abenteurer, Aktivist für Menschenrechte von Wolfgang Weirauch*

Neugier auf die Welt / „Ich war zu einer Mumie geschrumpft“ / Mord am Nil / Allein auf dem Ozean / Dem Meeresherrn ein Schnippchen schlagen / „Die Einsamkeit hat mich beglückt“ / „Ich blieb allein in der Wüste zurück“ / Todeserlebnisse vor dem Eingang zur Hölle / Das Adrenalin spritzt aus den Poren / In den Gewalten des Meeres / Die Weite der Wüste ... / ... und die Enge des Urwalds / „Wenn Du tot bist, esse ich Dich auf“ / Völkermord und der Lockruf des Goldes / Bildung als Waffe / Ein Paar Strümpfe wurde geteilt / Genitalverstümmelung / Der Verein Target / Die Frauen werden mit dem Taschenmesser aufgeschlitzt / Genitalverstümmelung ist Gottesanmaßung / Ein Fest in der Wüste zur Abschaffung der Verstümmelung. Seite 176

Liebe Leserinnen und Leser!

Einsamkeit und Alleinsein – Zustände, die jeder kennt. Der eine sucht sie bewußt, der andere vermeidet sie, wo er kann. Was für den einen geistige Erfrischung ist, kann für den anderen zum lebensbestimmenden Leid werden. Jede Einsamkeit birgt Entwicklungschancen – bewußt durchlebt und ergriffen, bringt sie uns einen Schritt im Leben voran.

Durch die gesamte Biographie ziehen sich Phasen der Einsamkeit: das erste Alleinsein des Kindes, Zweifel an sich selbst und der Welt während der Pubertät, Einsamkeitserlebnisse in der Lebensmitte und im hohen Alter. Die meisten Menschen durchleben dunkle Augenblicke des Verlassenseins. Sie gehören zum Leben. Problematisch wird es aber, wenn die Einsamkeitserlebnisse chronisch werden und zur Vereinsamung und Depression führen.

Wir zeigen in diesem FLENSBURGER HEFT nicht nur die verschiedenen biographischen Einsamkeitsphasen und Hilfen, wie man mit der Einsamkeit umgehen und auch aus ihr herauskommen kann, sondern stellen auch Menschen vor, die unfreiwillig in die Isolation geraten sind, und solche, die in der Weite der Welt bewußt die Einsamkeit gesucht haben.

Zu Beginn werfen wir einen exemplarischen Blick auf das Leben zweier Menschen mit ihren Einsamkeitserlebnissen, setzen fort mit Gesprächen über die biographischen Phasen der Einsamkeit, ihre anthroposophischen Hintergründe und zeigen Wege auf, sich aus der Einsamkeit zu befreien. Persönliche Berichte und Artikel über die Einsamkeit als Katalysator der individuellen Entwicklung sowie die Einsamkeit einiger bedeutender Künstler und Persönlichkeiten ergänzen diesen ersten Teil.

Ein ehemaliges Mitglied der Bewegung 2. Juni schildert ihre revolutionäre Vergangenheit, die Zeit des Hungerstreiks und der sozialen Isolation als Gefangene. Im zweiten Teil des Buches lesen Sie Berichte über Abenteuer camps auf einer einsamen kanadischen Insel sowie zum guten Schluß die Berichte zweier Menschen, die einmalige Leistungen vollbracht haben: Wilfried Erdmann, der allein und nonstop um die Welt gesegelt ist, und Rüdiger Nehberg, der von seinen Alleingängen über das Meer, durch den Urwald und die Wüste berichtet sowie von seinem Zukunftsprojekt, der proislamischen Allianz gegen die Genitalverstümmelung von Mädchen und Frauen.

Es grüßt Sie  
Ihre FLENSBURGER HEFTE-Redaktion