



## **Die hohe Schule der Einsamkeit: Von der Kunst des Alleinseins**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Die hohe Schule der Einsamkeit: Von der Kunst des Alleinseins

*Mariela Sartorius*

**Die hohe Schule der Einsamkeit: Von der Kunst des Alleinseins** Mariela Sartorius

 **Download** [Die hohe Schule der Einsamkeit: Von der Kunst des ...pdf](#)

 **Online lesen** [Die hohe Schule der Einsamkeit: Von der Kunst de ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Die hohe Schule der Einsamkeit: Von der Kunst des Alleinseins Mariela Sartorius**

---

207 Seiten

Kurzbeschreibung

Ein brillantes Buch wider den schlechten Ruf der Einsamkeit

- Die genussreiche Seite des »einsamen« Daseins
- Alleinsein als Lust und Lebenskunst: den Schatz des Innenlebens heben

Dieses Buch hilft, das Alleinsein bewusst zu planen und dabei zu spüren, was einem gut tut. Mit einer neuen Sichtweise - der Lust an der Einsamkeit - können wir Elend in Freude verwandeln und damit Selbstbewusstsein, Seelenfrieden, Lebensklugheit und Freiheit gewinnen. Dabei bedeutet zu sich zu kommen besonders: sich dem Gewimmel zu entziehen, Alleinzeit zu »ergattern«, Störungen abzuwehren und »auszumisten«, um dann die Leere neu zu möblieren.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Mariela Sartorius studierte Psychologie und fernöstliche Philosophie. Sie publizierte als freie Journalistin u. a. in "Süddeutsche Zeitung", "FAZ", und "DIE ZEIT". Heute arbeitet sie als Schriftstellerin und Malerin. Mariela Sartorius lebt in München. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

"Wovon handelt das Buch?" "Von der Einsamkeit." Betroffenes Schweigen.

"Ist das nicht furchtbar traurig?"

"Nein, im Gegenteil."

Noch betroffeneres Schweigen.

Die üblichen Ratgeber für Alleinstehende und andere Einzelgänger sind zu wenig radikal. Sie bewegen sich zwischen TROST und TROTZ und kommen nicht an den Kern der Sache heran: nämlich das Alleinsein als Ziel anzusteuern.

Es geht also im vorliegenden Buch darum, die Einsamkeit als Teil der Lebenskunst zu entdecken.

Die Suche nach dem guten Leben gestaltet sich oft schwierig. Allzu viele Einflüsse von außen verbergen, was das GUTE LEBEN noch so alles bereithalten würde - wäre das Image dieser Möglichkeiten nicht so miserabel. Der schlechte Ruf der Einsamkeit, der sie in die Nähe von Tränen, Depression und Suizid rückt, ist meistens ungerechtfertigt und gehört korrigiert.

Der Leser findet in dieser Streitschrift die Einsichten einer überzeugten Einzelgängerin, die sich sehr wohl auch der ernstesten Hintergründe der Einsamkeit bewusst ist und gerade deshalb weiß, wie man Elend in Freude kippen lassen kann.

Mit fideler Schonungslosigkeit werden zudem elegante Strategien für den von Menschen umzingelten und bedrängten Einzelgänger vorgestellt. Der weltläufige Solitär in seinem eigenwilligen Lebensentwurf begnügt sich nicht mit der friedlichen Bejahung seines Zustands. Er kann die Einsamkeit als lockende Herausforderung angehen.

Welche Art von Einzelgänger sind Sie?

Welche möchten Sie sein? Und warum Sie dieses Buch

eventuell heimlich lesen müssen

Machen Sie sich gleich darauf gefasst:

Allein lebende Menschen neigen dazu, in ausuferndem Maße nur von sich zu reden. Ihre blauäugige Weltzugewandtheit wird verstehbar aus der Einsamkeit des Einzelgängers. Wenn er sich denn mal unter Menschen begibt und sich äußert (selten am Stammtisch, öfter in der Selbsthilfegruppe, gern in Leserbrief oder Buchform), wird seine oft tagelange Isolation aufgehoben. Er hat dann den Rededrang des Senners, der im Herbst von der Hochalm ins Tal hinabsteigt und den Mund nicht mehr halten kann, wo er doch erstmals wieder Lebewesen vor sich hat, die zuzuhören scheinen.

Bevor das alles beginnt und ich Ihnen also mit eigenen Erfahrungen, Anekdoten, Interviews, Hin- und Beweisen komme, will ich als überzeugte Einsamkeitsfanatikerin dennoch erstmal über Sie, liebe Leser, sprechen.

Um es kurz zu machen: Wieso haben Sie dieses Buch gekauft/ ausgeliehen/geklaut/bis hierher gelesen?

Erste Möglichkeit: Sie glauben, Sie seien einsam?

Schon falsch.

Sie fühlen sich einsam. Das ist ein gewaltiger Unterschied. Nicht umsonst ist es neuerdings üblich, in den Wetterberichten von gefühlter Kälte oder Hitze zu sprechen. In Wirklichkeit ist die Temperatur eine andere. Und nur weil Wind oder die Tatsache, dass gerade November oder Aschermittwoch ist, noch dazu kommen, fühlt sich die Sache so und nicht anders an.

Nur weil

- Ihre eigene Stimmung, Ihr Selbstmitleid, Ihre ganz persönliche Auslegung des Begriffs "Einsamkeit" dazu kommen,
- darüber hinaus auch noch Ihre Fremdsprachenkenntnisse, die Ihnen ermöglichen, englische Schlagertexte zu übersetzen und Sie kaum einen Song ohne das Wort "lonely" vernehmen,
- Sie außerdem wahrscheinlich eine rege Phantasie haben und alle, aber auch absolut alle Menschen um sich herum gerade jetzt in trautem Gespräch, in inniger Umarmung, in seliger Stimmung, in familiärer Umgebung, in atemraubender sexueller Aktion sehen,
- also nur weil all diese und tausend andere Ingredienzien dazu kommen, fühlen Sie sich einsam - statt allein.

Zweite Möglichkeit: Sie sind nicht einsam, fürchten aber, es eines Tages oder in ein paar Jahren (man weiß ja nie) oder im Alter (das weiß man schon genauer) oder vielleicht sogar in ein paar Stunden zu sein:

Dazu ist nicht viel mehr zu sagen, als: Warten Sie's ab.

So manche über Nacht verlassene Person,

so manche Mutter, deren Kinder das Angebot des "Hotel Mama", all inclusive, ausschlugen und das gefürchtete empty nest mit vereinsamten Eltern zurückließen,

so manche Leute, die sich in wesentlich schlimmeren Umständen befanden, wie zum Beispiel im Krieg, auf der Flucht, verfolgt, krank oder alt und dabei auf sich allein gestellt waren,

so manche dieser Menschen brachen in der neuen Einsamkeit nicht zusammen, sondern - auf: Sie brachen auf zu neuen Ufern. Mutig und demütig zugleich, manchmal aufatmend, auch entlastet, sogar befreit und nicht selten zu ihrem eigenen Erstaunen nicht unglücklich, sondern auf eine gewisse Art glücklich - nämlich versöhnt mit ihrem Schicksal und nicht hadernd.

Es bleibt eine dritte Möglichkeit: Sie sind nicht einsam, möchten es aber sein. Auch das gibt es.

Vielleicht wollen Sie auch nur mehr Zeit für sich haben. Sie sind reif für die Inseln, Inseln der Einsamkeit.

Wer sich nach solchen paradisischen Eilanden in seinem ansonsten mit Menschen, gar Mitmenschen angereicherten Leben sehnt und sie hin und wieder aufsuchen möchte, der ist hier richtig.

Sie werden aus diesem Buch Ansporn, ja Aufstachelung ziehen können und sich bestätigt alsbald auf die Socken und von dannen machen. Allerdings sollten Sie das Buch ein wenig versteckt lesen. Aus

Schülertagen wissen wir noch, mit gefälschten Einbänden umzugehen. In unserem Fall bieten sich Titel wie

"So erhalte ich meine Ehe", "Gemeinsam geht es besser", "Der Mensch ist nicht allein da" und ähnliche an.

Denn die Frage der Sie umgebenden Leute (Ehepartner, Kinder, Eltern, Schwiegereltern, Schulfreunde, Notärzte, der hereingebetene Gasableser): "Was liest Du/lesen Sie denn da Schönes?" wird nicht ausbleiben. Übrigens einer der Gründe, lieber allein zu leben respektive zu lesen. Was man gerade Schönes liest, kann man dann immer noch in die Mikrophone der Fernsehreporter sprechen, die einen in Fußgängerzonen mit ihren Literatursendungsumfragen belästigen.

Das Thema Einsamkeit reicht in beinahe jedes Leben hinein, auf diese oder jene Weise. Der eine wünscht sie sich. Ein anderer zerbricht daran. Der eine beruft sich auf große Geister (wir werden sie in einem späteren Kapitel auflisten), der andere weist auf die Nachbarin hin, die sich wegen der Einsamkeit, die sie nicht mehr ertrug, aus dem Fenster stürzte. Was also hat es mit diesem Zustand auf sich? Mit einem Zustand, der genau betrachtet erstmal nichts weiter darstellt, als (mit sich) allein zu sein?

Wer ist mit sich allein?

Die allein erziehende Mutter sieht in den düstersten Augenblicken ihres Feierabends vor sich einen geliebten Menschen, der Betreuung und Zuwendung fordert und Liebe und Glück vermittelt - und sie sieht sich dennoch ziemlich allein gelassen, weil dieser Mensch eben noch nicht auf Augenhöhe mit ihr kommunizieren kann.

Download and Read Online Die hohe Schule der Einsamkeit: Von der Kunst des Alleinseins Mariela Sartorius #Y8F09DHMRX2

Lesen Sie Die hohe Schule der Einsamkeit: Von der Kunst des Alleinseins von Mariela Sartorius für online ebookDie hohe Schule der Einsamkeit: Von der Kunst des Alleinseins von Mariela Sartorius Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die hohe Schule der Einsamkeit: Von der Kunst des Alleinseins von Mariela Sartorius Bücher online zu lesen.Online Die hohe Schule der Einsamkeit: Von der Kunst des Alleinseins von Mariela Sartorius ebook PDF herunterladenDie hohe Schule der Einsamkeit: Von der Kunst des Alleinseins von Mariela Sartorius DocDie hohe Schule der Einsamkeit: Von der Kunst des Alleinseins von Mariela Sartorius MobipocketDie hohe Schule der Einsamkeit: Von der Kunst des Alleinseins von Mariela Sartorius EPub