

Leseprobe aus: **Glücklich mit mir selbst** von Ruediger Dahlke.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.  
Alle Rechte vorbehalten.

---



Hier geht's zum Buch

[>> Glücklich mit mir selbst](#)

RUEDIGER DAHLKE

# Glücklich mit mir selbst

Alleinsein als Quelle von  
innerer Kraft und Kreativität

**TERZ**IUM

# Inhalt

*Wie und warum dieses Buch entstand* 8

## ERSTER TEIL

*Glücklich mit mir selbst – was heißt das?* 13

Paare und Solisten – in Glück und Unglück 14 \* Die Spielregeln des Lebens 17 \* Allein-Sein ist nicht Einsamkeit 20 \* Das kleine und das große Glück 26 \* Wie wir sprechen, so denken wir auch 29 \* Alles Wesentliche beginnt bei uns selbst – auch die Liebe 32 \* Partnerschaft mit dem Selbst 35 \* »Die Braut, die sich nicht traut« 39 \* Unsere inneren Schätze heben 45 \* Narzissmus – eine moderne Pandemie? 49 \* Von der Einsamkeits-Forschung zur Einsamkeits-Therapie: Was uns die Wissenschaft

zu sagen hat 51 \* Niemand ist schuld, wir alle sind verantwort-  
lich 56 \* Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne – und da-  
nach? 60 \* Ritual statt Routine 64 \* Die innere und die äußere  
Reise 70 \* Unsere Lebensreise ist eine innere Reise 84

## ZWEITER TEIL

### *Partnerschaft und bewusstes Allein-Sein – zwei Wege, ein Ziel 87*

Die Liebe kennt vielerlei Art 88 \* Wertschätzung und Anerken-  
nung 91 \* Selbstständigkeit und Selbstbestimmung 93 \* Tren-  
nung als Chance 95 \* Wer sich Freiheit nimmt, bekommt Verant-  
wortung 100 \* Kunst und Elend des Kompromisses 105 \* Arm an  
Zeit zum Leben? 115 \* Den inneren Kompass finden 125 \* Ein  
Wort zu Stress und Entspannung 135 \* Wegleitung zum Tanz mit  
dem Leben 141

## DRITTER TEIL

### *Geh deinem Glück entgegen – jeden Tag 153*

Beginne jetzt! 154 \* Ordnung ins eigene Leben bringen 157 \*  
Das Körperhaus 159 \* Das Wohnhaus 162 \* Von den Kindern

lernen 165 • Mut zum Lebensplan 167 • Schenken ist exponentielle Glücksvermehrung 173 • Ganz bei dir selbst 178 • Meditation: Der Weg ist das Ziel 182 • Kreative Auswege aus der Einsamkeits-Falle 190 • Schlusswort 200

## *Anhang* 202

Personen- und Sachregister 202

Vita Ruediger Dahlke 204

Veröffentlichungen des Autors 205

Dank 207

# *Allein-Sein ist nicht Einsamkeit*

*Einsamkeit ist das Vermissen des Anderen.*

*Allein-Sein ist das Finden von sich selbst.*

OSHO

Fragst du vielleicht: »Glücklich mit mir selbst, nur ganz für mich allein – ist das nicht egoistisch?« Oder, anders herum: »So ganz für mich allein – bin ich dann nicht schrecklich einsam?«

Einsamkeit ist ein Gefühl von Mangel, das mit Leid verbunden ist. Wer sich einsam fühlt, dem fehlt etwas. Schon diese Feststellung rückt Einsamkeit in die Nähe von Krankheit. Ist doch »Was fehlt ihnen?« die klassische Eröffnungsfrage der Ärzte. Wenn ich einsam bin, fühle ich mich ganz auf mich allein zurückgeworfen. Das Gefühl der Überforderung begleitet mich sogar unausgesprochen, es steht im Raum wie der sprichwörtliche Elefant.

Einsamkeit ist kränkend und kann auch körperlich krank machen, zumal wenn sie mit Gefühlen des Ausgeliefertseins einhergeht und wie ein Gespenst im kleinsten Zeitraum lauert, der ohne Ablenkung ist. Umfragen haben ergeben, dass die Hälfte der Deutschen Angst davor hat, im Alter zu vereinsamen. Vor allem Frauen, und sie

haben guten Grund dafür, bleiben sie doch weit häufiger allein übrig, quasi als gesellschaftlicher Restposten. Angst aber kann erst recht erkranken lassen, wie auch die Kollateralschäden der Angstverbreitung in Zeiten der Pandemie gezeigt haben. Hinter der Angst vor Einsamkeit steckt auch häufig die vor Ablehnung. Je mehr man sich abgelehnt fühlt, umso williger lehnt man sich auch selbst ab: ein Teufelskreis, der wiederum die Abhängigkeit von Lob und Anerkennung fördert. Selbstliebe und Selbstachtung, dann bereits geschwächt, bleiben schließlich ganz auf der Strecke. All das zeigt: Einsamkeit ist nicht etwa ein isoliertes Gefühl, sondern steht im Zusammenhang mit Angst, enttäuschten Hoffnungen und unerfüllter Sehnsucht.

Es ist durchaus gerechtfertigt, chronifizierte Einsamkeit als Krankheitsbild zu sehen, das falsche Vorstellungen von der Realität hervorruft. Die Einsamkeit nimmt dann gleichsam die Rolle einer ständigen Lebensbegleiterin an. Der Ausstieg ist infolgedessen schwieriger als aus einem akuten Geschehen, aber sehr wohl möglich, wie sich zeigen wird.

Allein-Sein will dagegen schon vom Wort her etwas ganz anderes sagen, nämlich Alles-in-einem zu sein. So verstanden, ist Allein-Sein ein existenzieller Zustand, das heißt natürlich gegeben und nicht künstlich hervorgebracht. Allein-Sein ist seinem innersten Wesen nach ein Glückszustand, ist deutlichst gefühlte Gewissheit meiner Allverbundenheit. Allein-Sein in diesem Sinne kann es, mit Krishnamurti gesprochen, »erst geben, wenn die Einsamkeit aufgehört hat«. Ein einziger, bewusst gewählter Moment kann reichen, um wieder zu sich zu kommen, seine Gedanken zu ordnen und sich zu

sammeln, Abstand von einer problematischen Situation zu gewinnen. Um das eigene Leben zum Besseren zu wenden, geht es darum, sich Qualitätszeit zu nehmen für absichtsvolles Innehalten, um den inneren Halt wiederzufinden.

Warum verursacht Einsamkeit Angst? Weil sie aus dem Schmerz darüber erwächst, sich niemandem wirklich nahe zu fühlen, mit niemandem verbunden zu sein und gegenseitig Erfahrungen teilen zu können. Es gehört zu den typischen Begleiterscheinungen der heutigen Zeit, dass Einsamkeitsgefühle vermehrt auch in Beziehungen auftreten. Nicht immer liegt das am Partner. Die Seele kann sich auch einsam und vernachlässigt fühlen, weil wir nicht auf dem Weg zu ihr sind.

Wenn so viele Menschen Angst vor Vereinsamung haben, dann liegt ein tieferer Grund dafür wohl in der gefürchteten »inneren Leere«, die fühlbar wird, wenn wir keine Befriedigung erfahren, weil uns Ansprache und Zuspruch fehlen, oder einfach schon deshalb, weil wir aus der Gewohnheit fallen. Jedoch besitzt die »Leere« als innerliche Erfahrung auch eine erlöste Form. Ja, sie ist dann sogar das eigentliche Ziel des spirituellen Weges.

Als alles entscheidenden Unterschied zwischen Einsamkeit und Allein-Sein erkennen wir also: Es kommt darauf an, mit welcher Einstellung wir unsere Situation sehen und vor allem fühlen. Er fühlt sich schlecht, weil niemand für ihn da ist. Sie fühlt sich gut, im Idealfall glücklich schon allein mit sich selbst.

Mit einem Wort: Einsamkeit ist ein negatives Gefühl, geformt durch ein negatives Bewusstsein. Bewusstes Allein-Sein dagegen bewirkt, dank einer willentlichen Geisteshaltung, ein positives Gefühl.



Einfach nur allein zu sein ist lediglich ein objektiv-neutraler Tatbestand. In welche Richtung das Pendel im Seelenraum ausschlägt, hängt von uns selbst ab.

Der Einsame sucht in einem fort nach dem anderen. Ihm fehlt etwas Entscheidendes. Statt bei sich selbst, ist er gedanklich stets beim anderen und ohne ihn unglücklich. Er ist im Wortsinn *außer sich* und sucht seine Erfüllung außerhalb von sich. Der andere soll ihm das Glück bringen!

»Alleinstehende« mitleidsvoll über die Schulter anzuschauen ist somit absolut fehl am Platz. Ja, sie stehen allein. Na und? Das heißt doch zunächst nur, dass sie für sich selbst allein einstehen müssen. Ist ein solcher Mensch dann nicht vielleicht sogar glücklicher, als wenn er sich bindet und sein eigenes Glück von einem anderen Menschen abhängig macht?

Warum wird Singles immer noch bereitwilligst unterstellt, sie müssten sich einsam fühlen? Frei nach dem Motto: »So ganz allein, das ist doch bemitleidenswert. Da muss man auf Dauer doch schrullig werden!« Dahinter steht ein Missverständnis, das tief in die unbewussten, kollektiven Glaubensstrukturen der modernen Massengesellschaft blicken lässt.

Wir sind so rasch so viele auf Mutter Erde geworden, dass wir schlicht und ergreifend nur noch selten allein sein können. Und wenn, dann sind wir noch seltener *wirklich* allein. Die *virtuelle* Gegenwart anderer Menschen hielt nicht erst seit gestern Einzug in unser ureigenes Rückzugsgebiet. Es begann vor gut einhundert Jahren mit wenigen Stunden Radio am Tag, setzte sich fort mit Fernsehen rund um die Uhr und ist mit dem Internet in die letzten

Nischen des Privaten vorgedrungen. Wie *selfish* sind eigentlich all die *Selfies*? Das nicht mehr wirklich erlebte Leben wird als Ersatzhandlung ins Smartphone gebannt.

So schön der Gedanke des Teilens auch ist, es bleibt doch die Frage: Ist das reine Erleben als solches denn sonst gar nichts mehr wert? Bist *selbst du* nur noch wert, was du teilst, wo du bist, wie du bist, mit wem du bist, wofür du bist? Wen interessiert das eigentlich *wirklich*? Wer interessiert sich noch für sich selbst? Ist nicht das Wichtigste individuell (das heißt wörtlich: un-teilbar)?

Der Flug einer Möwe über der Brandung, ein wogendes Getreidefeld im Wind, ein Sonnenaufgang am Berg, ihr Untergang im Meer: Sie stehen doch so unmittelbar und überzeugend für sich selbst, dass sie nicht immer auch geteilt und kommentiert werden müssten. Sind sie nicht immer noch am intensivsten zu erleben und zu genießen, wenn wir dabei selbst ungeteilt und ganz bei uns sein dürfen?

Dass dies nicht mehr erstrebenswert oder sogar unmöglich sei, ist ein epochal zu nennendes Missverständnis. Der ohnehin schon rasant fortschreitende Verlust der Fähigkeit, sich allein wohl, sicher und glücklich zu fühlen, wird dadurch noch weiter beschleunigt.

Natürlich sind wir alle verschieden, die einen mehr von Emotionen, andere mehr von Gefühlen eingenommen. Denn auch Emotion und Gefühl sind nicht ein und dasselbe. »Emotion« kommt vom Lateinischen *ex* = aus und *motio* = Bewegung und bezeichnet somit ganz wörtlich eine Bewegung, die nach außen gerichtet ist, die hinauswill und -muss. Zu fühlen heißt, direkt wahrzunehmen, was in uns geschieht – nicht mehr und nicht weniger. Es will von sich aus gar nicht vermittelt, also geteilt werden. Begeisterung möchtest du

vielleicht hinausschreien, deine Mutterliebe braucht das nicht. Die natürlich gegebenen Unterschiede unter uns Menschen erklären aber nicht, warum immer mehr Menschen sich einer künstlichen, Total-Sozialisierung ihrer höchst persönlichen Erlebniswelt unterwerfen. Nun spricht uns schon nicht mehr nur die Stimme aus dem GPS an – oder die des Autos selbst, das eine Inspektion wünscht –, sondern sogar auch aus Haushaltsgeräten. Um heute mit sich selbst allein zuhause zu sein, würde selbst ein Stromausfall nicht ausreichen. Das heißt, mit und für uns selbst allein existieren wir – ohne bewusste Absicht und nachhaltiges Bemühen – schon gar nicht mehr. Die »Schöne Neue Welt«, von Aldous Huxley bereits vor fast einhundert Jahre mit ironischer Hellsichtigkeit in ihren fatalen Auswirkungen beschrieben, ist dank der neuen Technologien bereits Realität!

All das ist längst bekannt. Was weniger auffällt, aber umso schwerer wiegt: Das allgemeine Verständnis von Allein-Sein hat sich grundlegend gewandelt. Es wurde und wird weiter ins Negative gezogen. Im Drang, alles »teilen« zu wollen, im Sinne von Vermittlung persönlicher Botschaften, spiegelt sich jedoch, kritisch betrachtet, eine bedenkliche Verarmung der persönlichen Erlebniswelt.

Für sich allein zu stehen und nicht im Mahlstrom des Mainstream mitzuschwimmen, ist heute allerdings schon verdächtig, zumal in Krisenzeiten. Das Überwachungsbedürfnis, bisher vor allem aus Diktaturen wie China und Russland bekannt, greift immer weiter um sich. Deshalb geht es in diesem Buch darum, den Wert bewussten Allein-Seins herauszustellen. Darum, die Chancen zu entdecken, die es uns bietet – und Wege aufzuzeigen, sie im Alltag zu nutzen.

# Beginne jetzt!

*Wer hohe Türme bauen will,  
muss lange beim Fundament verweilen.*

ARISTOTELES

Egal, wohin ich mich tragen lasse in dieser Welt: In meinem Innersten, in meiner Mitte, da bin immer ich, und so bleibt es ein Leben lang. Das ist eine einfache, unerschütterliche Tatsache. Es muss dann doch auch eine Möglichkeit geben, dass ich *glücklich mit mir selbst* werde!

Einsamkeit kann nur entstehen, wenn wir vor uns selbst fliehen, statt uns so anzunehmen, wie wir im Inneren sind. Wer im Außen nach dem Glück sucht, ohne sich selbst gefunden zu haben, wird sich immer wieder einsam fühlen.

Der Humorist Karl Valentin bemerkte mit bitterer Ironie: »Ich bin dann mal in mich gegangen. War auch nichts los.« Immerhin ist er wohl weit genug gekommen, um da überhaupt etwas zu spüren, wenn auch nur eine große Leere, eine Art »schwarzes Loch«. Der traurige Clown ist ein feststehendes Bild, das tief in die Abgründe unserer Gesellschaft blicken lässt. Dabei können wir nochmals tiefer

gehen, bis dorthin, wo uns nicht Dunkelheit, sondern Licht umfängt. In unserem Inneren, da ist in Wirklichkeit eine Menge los, da bist du zuhause und kannst dir selbst begegnen!

Die Zeit, all das Gute in dir zu entdecken, ist gekommen. Jetzt. Beginne mit einer einzigen Minute und in ganz einfachen Schritten.

## # Übung

**Schritt 1:** Nicht weglaufen! Bleib sitzen, schließ die Augen und horche in dich hinein. Erwarte nichts. Tu es einfach.

**Schritt 2:** Fühle, dass du lebst, atmest, wach bist, dich jetzt still hältst und all das ganz allein ohne fremde Hilfe kannst.

**Schritt 3:** Fühle das Gefühl des Allein-Seins und nimm es so hin, wie du es fühlst, ob angenehm oder unangenehm, ruhig oder unruhig.

Wenn du das öfter übst, wirst du eine äußerst wertvolle Erfahrung machen. Wir nennen sie hier das *bewusste* Allein-Sein. Der unverwechselbare Geschmack von Freiheit. Wenn du mehr haben willst als nur einen Geschmack, und möglichst auch in den (Un-)Tiefen des schnöden Alltags, dann kannst du mit einiger Übung diese drei Schritte in jeder beliebigen Situation gehen. Und ja, es funktioniert auch mit geöffneten Augen.

Damit bist du auf bestem Wege, um das sogenannte Zeugen-Bewusstsein zu entwickeln, einfach ausgedrückt: die Fähigkeit, dir

selbst zuzuschauen, und wirklich nur hinzuschauen, ohne inneren Kommentar. Es ist tatsächlich gleichzeitig ein Schritt über dich selbst hinaus und auf dich selbst zu. Übst du dich regelmäßig darin, baust du an einem festen Fundament für dein tägliches Glück.

## # Übung

Emahó, ein indigener Nordamerikaner und spiritueller Lehrer, empfiehlt als Übung zur Relativierung schmerzlicher Empfindungen, in Gedanken schrittweise weiter und weiter über sich selbst hinauszugehen und sich schließlich vom Weltraum her zu betrachten.

## Mut zum Lebensplan

*Meine Liebe, sei stolz darauf, wohin du es schon gebracht hast,  
und habe Vertrauen in das, was du noch erreichen kannst.*

MOTTO IM VEGANEN RESTAURANT MERAKI IN PAPHOS

In der Jugend haben wir alle einen Lebensplan. Zumindest spielen wir mit diesem oder jenem Gedanken, was wir werden wollen. Je älter wir werden, umso mehr neigen wir dazu, uns damit abzufinden, wie das Leben mit uns spielt. Das nennen wir dann Altersweisheit.

Es ist nie zu spät für einen Lebensplan! Er steckt das Ziel oder die Ziele ab, wohin du aus tiefster Seele (noch) gelangen willst, anstatt dich mit allem abzufinden, dem momentan alles zustrebt. Vielleicht magst du dich auf Visionssuche begeben, mit Hilfe der nun folgenden, absichtlich grundsätzlichen Fragen und Denkanstöße, die auf den *Ausstieg* aus gängigen Teufelskreisen und Sackgassen zielen. Als *Einstieg* in den Ausstieg aus alten Mustern und Gewohnheiten folgen danach weitere Fragen, die Antworten im Sinne eines guten Kompromisses, wie wir ihn kennengelernt haben, inspirieren sollen.

- 1 Musst du wirklich mit Geld, was du gar nicht hast und leihen musst, Dinge kaufen, die du weder brauchst noch wirklich magst, um Leute zu beeindrucken, die du gar nicht schätzt, denen du es aber aus irgendwelchen Gründen »zeigen willst«? Was eigentlich? Was du hast? Willst du nicht lieber, zuvorderst dir selbst und allen, die dich sehen wollen, zeigen, wo und wer du wirklich bist und auch erst noch werden willst?

Wie wäre es, in liebevoller, dir selbst zugewandter, aber auch bestimmter und klarer Haltung zuerst die Sackgasse zu erkennen, in die du dich verrannt hast? Sodass du mit Achtung, Liebe und Stolz auf schon Erreichtes zurückblicken kannst und in freudiger Erwartung und Vertrauen nach vorn blickst auf das, was du noch schaffen kannst und möchtest?

- 2 Magst du wirklich einen Job bis ans Lebensende weiter durchstehen beziehungsweise erleiden, der dich schon heute nicht befriedigt, geschweige denn erfüllt? Was soll da rauskommen, wenn du nichts unternimmst, um da rauszukommen?

Wie wäre es, dir einmal eine geschlagene Stunde Zeit zu nehmen an einem bequemen Platz an einem stillen Ort und in Ruhe – oder vielleicht mit einer Meditationsmusik wie »Klang der Stille« im Hintergrund – dir Zeit ganz und ausschließlich für dich selbst zu nehmen, um alle beruflichen Gedanken und Möglichkeiten zu deiner Zukunft aus den Tiefen deiner Seele aufsteigen zu lassen?

Sichte sie zunächst ganz bewusst ohne jedes Urteil, um dann aus der Fülle den Impuls – die Inspiration – hervortreten zu lassen, die dich erfüllt und dein Leben ausfüllen darf – genau so lange,



wie du dazu stehen, dazu Ja sagen und damit weiterkommen kannst.

- 3 Magst und musst du wirklich bewusst und im Ernst Fleisch von Tieren essen, die ein kurzes Leben lang gemästet und gequält wurden und deren Fleisch, schon wegen der darin steckenden Todesangst, dir und allen anderen so schadet, dass die meisten von uns daran je länger, desto entsetzlicher Schaden nehmen? Möchtest du wirklich weiter die Verantwortung dafür mit (er-)tragen, dass anschließend Tausende »Forscher« Millionen Versuchstiere schauerlich foltern und quälen, um Medikamente zu testen, die wir gar nicht bräuchten, wenn wir kein Fleisch äßen? Wie wäre es, dich rechtzeitig umzustellen, deinen Körper und deine Seele gesunden zu lassen, dein Leben zu verlängern, Grip-pewellen in Zukunft auszulassen und statt Ursache, Teil der Lösung deiner gesundheitlichen und seelischen Symptome und der Lösung für die Hungerkatastrophe der Welt, der Um- und Mitwelt-Probleme zu sein? Stell dir vor, du würdest diese drei gängigen und obendrein deine ganz persönlichen Teufelskreise und Sackgassen verlassen und dich neu orientieren! Wie würde sich das anfühlen, wie würdest du dich fühlen, wenn du deinen ganzen Mut zusammennimmst, ihn mit deiner Energie verbindest und in (d)ein neues Leben fließen lässt?

Im Anfang liegt alles: Was hältst du also davon, den Schwung aus deiner stillen Stunde jetzt mitzunehmen und morgen schon morgens zu starten? Damit du es gut *und* gelassen angehen lassen kannst,

nun weitere bewährte Vorschläge, um den Einstieg in ein neues Leben zu erleichtern.

1. Wie wäre es, erstmal weniger zu arbeiten – zumal, wenn dich deine Arbeit nicht wirklich erfüllt? Unter Bronnie Wares *Fünf Dingen, die Menschen beim Sterben am meisten bereuen*, rangiert zu viel Arbeit gleich nach dem ungelebten Leben. Selbst wenn du den größten Teil deines Arbeitslebens schon hinter dir haben solltest, lohnt es sich zurückzustecken. Gerade dann, bevor es zu spät ist.
2. Wie wäre es, den Ausstieg bei einer Auszeit zu proben? Das verschafft innere Sicherheit. Du könntest ja auch erkennen, dass dir ohne (diese) Arbeit vielleicht doch etwas fehlt.
3. In einer Auszeit könntest du deinen Hobbys verstärkt nachgehen und erspüren, ob dich da eines besonders ruft und sich als deine zukünftige Berufung meldet.
4. Wie wäre es, dir selbst endgültig klarzumachen, dass es schlicht und ergreifend unmöglich ist, allen gerecht zu werden. Und (möglicherweise) wie notwendig, das Wörtchen NEIN in dein Repertoire aufzunehmen? Hier gilt umso mehr: je früher, desto besser. Es ist nicht deine Schuld, aber deine Verantwortung. Vielleicht schwer zu lernen, aber doch möglich.