

# Inhalt

## *Erster Teil*

### GESICHTER DER EINSAMKEIT

Dankbarkeit . . . . .	15
Annäherung . . . . .	16
Keine Angst . . . . .	17
Zweierlei Gefäß . . . . .	18
Negative . . . . .	19
Positive . . . . .	20
Unfähig . . . . .	22
Gegeneinander vereinsamt . . . . .	23
Kostbar . . . . .	24
Keine Verharmlosung . . . . .	26
Was macht man? . . . . .	27

## *Zweiter Teil*

### ZUGANG – UMGANG – ÜBUNG – ERFAHRUNG

#### *Grundtöne*

Die Frage . . . . .	31
Rückblicke . . . . .	32
Zeit für Einsamkeit . . . . .	36

#### *Der Beginn*

Alleinsein sichern . . . . .	37
Zeit finden . . . . .	38
Versuche . . . . .	39
Aus dem Kreis treten . . . . .	41
Los lassen . . . . .	42

## *Übungen*

Immer weniger . . . . .	45
Ohne Einfluß . . . . .	46
Ja sagen . . . . .	47
Vielfalt lassen . . . . .	48
Nicht mehr warten . . . . .	50
Eine Übung . . . . .	51
Keine Zeitung . . . . .	54
Ich versäume nichts . . . . .	56

## *Orte*

Der stille Ort . . . . .	57
Die innere Friedensecke . . . . .	58
Die äußere Friedensecke . . . . .	59
Die Insel . . . . .	62

## *Schritte*

Einsamkeit fühlen . . . . .	65
Keine Flucht . . . . .	67
Ein stiller Tag . . . . .	68
Einsame Gegenwart . . . . .	70
Regeln . . . . .	72

## *Wahrnehmungen*

Stille . . . . .	73
Dämmerung . . . . .	75
Ungestörte Stille . . . . .	77
Einsam mit der Musik . . . . .	78
Warten lernen . . . . .	79

## *Einsamkeit zu zweit*

Nähe durch Einsamkeit . . . . .	81
Die Einsamkeit des anderen schützen . . . . .	82
Meine Zeit ist deine Zeit . . . . .	83
Den Tod verinnerlichen . . . . .	84

## *Einsamkeit und Religion*

Sache des Herzens . . . . .	87
Einsam mit „Gott“ . . . . .	88
Unbegrenzt . . . . .	90
Sammlung . . . . .	91
Verwandlung . . . . .	94

## *Letzte Stufen*

Alter . . . . .	97
Einsamkeit im Sterben . . . . .	98

## *Dritter Teil*

### ZEUGNISSE GELEBTER EINSAMKEIT

Die Probe . . . . .	103
Wahre Einsamkeit ( <i>Ayya Khema</i> ) . . . . .	106
Ratschläge, um ein wenig Eremit zu werden ( <i>Serge Bonnet</i> ) . . . . .	110
Unterwegs ( <i>Bernhard Rübenach</i> ) . . . . .	112
Einsames Schweigen ( <i>Medhananda</i> ) . . . . .	113
Allein zu zweit ( <i>Etty Hillesum</i> ) . . . . .	114
Allein im Waldhaus ( <i>Ursula Bien</i> ) . . . . .	116
Mut zur Einsamkeit ( <i>Johann Georg Zimmermann</i> ) . . . . .	118
Auf der Suche nach Einsamkeit ( <i>Kurt Wendlandt</i> ) . . . . .	119
Notizen aus der Einsamkeit eines Sonntagseremiten ( <i>Bernard Gouley</i> ) . . . . .	122
Einsamkeit und Musik ( <i>Elvira Saß</i> ) . . . . .	124
Heilquelle Einsamkeit ( <i>Carl Gustav Jung</i> ) . . . . .	125