

Ekkehard Saß

Gut ist es,
allein zu sein

Erfahrungen mit Einsamkeit

Herderbücherei

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
Zeitfinden.	38
Versuche.	39
Aus dem Kreis treten.	41
Los lassen.	42

Übungen

Immer weniger.	45
OhneEinfluß.	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