

ANSELM GRÜN

De  
kunst  
van  
het

*alleen*

zijn



# INHOUD

Inleiding 7

1. Alleen-zijn en eenzaamheid 18

2. Eenzaamheid en alleen-zijn in de Bijbel 28

3. De kunst om alleen te zijn met jezelf 43

    Je treurt om je eigen eenzaamheid 44

    Je interpreteert je alleen-zijn positief 55

    De existentiële en de religieuze betekenis  
    van eenzaamheid 60

    Onthecht zijn 78

4. De manier waarop jij je alleen-zijn vormgeeft 86

    Je tijd structureren 87

    Rituelen 96

    Lezen 105

    Naar muziek luisteren 110

    Creatief zijn 115

    Mediteren 123

    Een voettocht maken 128

    Nietsdoen 132

Slot 137

Literatuur 143

# INLEIDING

Veel mensen klagen in onze tijd over eenzaamheid en alleen-zijn. Ze wonen in grote steden te midden van veel mensen. Maar ze voelen zich desondanks alleen. Ze hebben nauwelijks contact met hun buren. Ze hebben niemand met wie zij een persoonlijk gesprek kunnen voeren, niemand aan wie zij zich durven toe te vertrouwen. Ze voelen zich alleen in hun problemen, alleen in de mate waarin hun werk te hoge eisen aan hen stelt, alleen in hun angst hun leven niet aan te kunnen. Om niet op te vallen sluiten zij zich innerlijk af, ze doen alles puur automatisch. Ze hebben veel contacten, maar geen vriendschappen die hen dragen. Ze ondernemen veel, maar niets geeft hun steun, niets geeft hun innerlijke vervulling.

Vaak hebben ze geen familieleden meer met wie ze goed op kunnen schieten. Hun ouders zijn gestorven. Ze zijn enig kind. Of hun broers en zussen wonen ver weg. Dikwijls hebben hun broers en zussen ook ruzie met elkaar. Dan hebben ze geen contact meer met hun familie.

‘Verlies je niet aan iets wat  
jouw hart geen vervulling biedt.’

Ze hebben niemand die voor hen als een praatpaal kan fungeren. Ze zijn bang op hoge leeftijd helemaal alleen te komen staan. Ze vragen zich af hoe het zal zijn wanneer ze ziek worden en hulp nodig hebben. Wie moet hen dan verplegen, wie moet voor hen zorgen? Ze durven niet aan deze toekomst te denken. En toch houdt de vraag hen bezig wie er op dat moment voor hen zal zijn.

Sommige mensen die alleen wonen, kunnen goed thuis verblijven. Ze zijn graag thuis omdat ze daar uit kunnen rusten van hun vermoeiende werk. Maar veel mensen vervelen zich in hun eigen woning. Ze weten niet wat ze moeten doen. Ze voelen zich alleen. Er is niemand die hen opbelt. Niemand bekommert zich om hen. Ze hebben niemand met wie zij hun dagelijkse ervaringen op het werk kunnen delen, niemand die hun ruggensteun geeft, niemand die hen bemoedigt. Ze voelen zich alleen gelaten. En dat sloopt hun krachten. Het geeft hun geen motivatie om zich steeds weer opnieuw op hun werk te concentreren. Het alleen-zijn maakt hen zwakker, maakt hen vatbaar voor ziekten. Maar wanneer ze ziek zijn, dan is er ook niemand die naar hen omziet. Ze moeten uit zichzelf naar een dokter gaan om een schriftelijke verklaring te krijgen

dat ze ziek zijn. Maar dan liggen ze ziek alleen in hun woning en hebben ze voor hun gevoel geen krachtbron waaruit ze kunnen putten om weer gezond te worden.

Er zijn anderen die vluchten in hun werk om zich niet alleen te voelen. Tijdens hun werk hebben ze met mensen te maken. Maar wanneer ze thuis zijn, dan zitten ze alleen in hun woning en weten ze niet wat ze met zichzelf moeten beginnen. Er is weliswaar in het huishouden nog van alles te doen. Maar dat geeft hun geen voldoening. Omdat ze zich vervelen, zetten ze de televisie aan om afleiding te zoeken. Bang zijn ze vooral voor de week-einden. Want dan is er niets en niemand die hen uit hun lethargie kan halen. Wanneer ze aan de weekeinden denken, dan komt het beeld van een gapende leegte hun tegemoet. Daarom verheugen ze zich niet op de weekeinden, maar denken ze vol schrik aan hun alleen-zijn. Wanneer ze het aandurven om toch het huis uit te gaan, dan komen ze jonge gezinnen tegen met kinderen of oudere echtparen die met elkaar gaan wandelen. Dan voelt hun alleen-zijn nog pijnlijker aan.

Voor veel mensen wordt de eenzaamheid een groot probleem wanneer ze hun werk hebben opgegeven en met pensioen zijn gegaan. Zolang ze nog aan het werk waren, hadden ze in ieder geval nog contact met hun collega's op hun werk. En soms konden ze ook heel goed overweg met elkaar. En ze hadden de indruk dat anderen hen nodig hadden. Ze waren belangrijk op hun werkplek. Anderen moesten hen om iets vragen. Maar nu zitten ze alleen in hun eigen woning. Niemand vraagt naar hen, niemand wil hun advies inwinnen. Ze voelen zich nutteloos en alleen gelaten. Ze raken in paniek wanneer ze eraan denken dat ze de komende twintig of dertig jaar zo alleen in hun woning moeten leven, zonder dat iemand naar hen vraagt. Vaak hebben ze ook geen familieleden met wie ze iets zouden kunnen ondernemen, geen kleinkinderen die nieuw leven brengen in hun uitgeputte leven en hun hard geworden hart vertederen en verwarmen.

Tot nu toe had ik alleenstaande mensen op het oog, mensen die lijden onder hun eenzaamheid. Maar er bestaat ook eenzaamheid in het huwelijk. Men heeft het dan over eenzaamheid met z'n tweeën. Mensen leven voort naast elkaar, maar ze voelen zich alleen. Ze hebben

geen taal meer die de ander bereikt. Mensen kunnen datgene wat hen werkelijk bezighoudt niet meer delen met de ander. Sommige huwelijkspartners trekken zich terug in hun eenzaamheid, uit angst voor steeds nieuwe krenkingen en teleurstellingen. Ze vereenzamen dan midden in hun huwelijk. Dikwijls wordt de innerlijke eenzaamheid verzwegen, 'een lot dat vaak juist liefheb- bende vrouwen treft, vrouwen die nooit eerlijk tegen hun partner kunnen zeggen dat zij innerlijk als het ware bevrozen, dat zij te lijden hebben van zijn intellectuele of stugge en gevoelsarme aard en in de kille tweezaamheid letterlijk verhongeren omdat hun gevoel geen voeding meer krijgt. De ernst van deze eenzaamheid bestaat dan in het feit dat mensen innerlijk alle hoop opgeven' (Brocher 169-170). Omdat mensen in onze tijd steeds ouder worden, neemt de eenzaamheid in huwelijken juist op hoge leeftijd toe. Toen ze nog werkten, hadden ze allebei een plek waar ze het voor het zeggen hadden, een plek die ze zelf konden vormgeven. Toen was hun samenleven thuis een goed toevluchtsoord, waar ze steeds weer terugkeer- den na hun vermoeiende werk. Maar nu ze constant samen zijn, weten ze helemaal niet meer wat ze met elkaar moeten bespreken. Zo leven ze voort naast elkaar. En ze



voelen zich allebei verschrikkelijk eenzaam. Om aan deze troosteloze eenzaamheid te ontkomen vluchten sommige mensen in de alcohol, in andere seksuele relaties of ook in overdreven vroomheid. Spiritualiteit kan een hulpmiddel zijn om beter om te gaan met eenzaamheid in het huwelijk. Maar er bestaat ook een andere soort vroomheid. Daarover schrijft Waltraut Schmitz-Bunse: ‘Vroomheid die de partner om naar het schijnt begrijpelijke redenen heeft opgegeven, kan een surrogaat zijn voor liefde – deze kleinzielige vroomheid waarbij je het gevoel krijgt dat je stikt. Deze zelf in elkaar geknutselde eenzaamheid! Onvruchtbaar, omdat ze uitsluitend de eigen teleurstellingen koestert en betreurt, maar ze is niet in staat om de eenzaamheid, de verlorenheid van andere mensen op te merken, teneinde zich daarover van harte te ontfermen’ (Schmitz-Bunse 221).

Pijnlijk is de eenzaamheid waar mensen in terechtkomen die een gelukkig huwelijk hadden en hun partner aan de dood hebben verloren. Opeens kunnen ze de ander niet meer vertellen wat er overdag is gebeurd, wat de kinderen hebben gedaan. Mensen zijn ook alleen in hun liefde en in hun verlangen om deze liefde te uiten. Het is alsof een

stuk uit hun eigen hart is weggerukt. Bij de pijn over het alleen-zijn komt dan nog de krenkende ervaring dat ook vrienden hen mijden. De vrienden willen niets te maken hebben met dit verdriet. Ze laten de mensen alleen in hun verdriet. Deze vrienden willen voor zichzelf verder leven, zonder de ander echt te zien in zijn trieste eenzaamheid en zich werkelijk met hem in te laten. Want dan zouden ze worden geconfronteerd met hun eigen angst voor het alleen-zijn.

Andere mensen worden door hun partner verlaten omdat ze uit elkaar zijn gegroeid. Of de man heeft een jongere vriendin gevonden en laat zijn echtgenote alleen. Ook dan wordt de eenzaamheid voor sommige alleen gelaten vrouwen en mannen dikwijls ondraaglijk. Het alleen-zijn wordt gekenmerkt door voortdurende gesprekken met zichzelf. Die gaan steeds over de partner van wie ze nog altijd houden, maar door wie ze zich onmetelijk diep gekwetst voelen. Of deze gesprekken met zichzelf gaan steeds over hun eigen schuldgevoelens: 'Wat heb ik verkeerd gedaan dat mijn partner mij heeft verlaten? Ben ik eigenlijk wel beminnelijk of in staat om lief te hebben?' Mensen twijfelen aan zichzelf. En ze voelen zich alleen

gelaten, alleen met hun pijn, alleen met hun woede, alleen met hun liefde.

Thomas Wolfe deed de ervaring op dat eenzaamheid uiteindelijk de reden is van ontevredenheid en allerlei klachten: 'Ik geloof dat zij allemaal aan hetzelfde lijden. De ultieme reden van hun klachten is eenzaamheid' (citaat uit Schütz, *Lexikon der Spiritualität* 275). Maar er zijn verschillende vormen van eenzaamheid. Een gedicht van Hermann Hesse wijst erop dat het bestaan van de mens fundamenteel eenzaam is: 'Leven is eenzaam zijn. Geen mens kent de ander, eenieder is alleen' (t.a.p. 275). De mens als mens is alleen. Eenzaamheid behoort tot het wezen van de mens. Johann Baptist Lotz maakt onderscheid tussen deze fundamentele eenzaamheid en vereenzaming. Wanneer mensen klagen dat ze zich eenzaam voelen, dan zijn ze vereenzaamd. Veel mensen worden in onze tijd gekweld door vereenzaming. Vereenzaamde mensen voelen zich dikwijls bedroefd, soms depressief en radeloos.

Er bestaan veel boeken over eenzaamheid en alleen-zijn. Vaak overheerst het verdriet over het alleen-zijn en de

eenzaamheid. Ik wil in dit boek de positieve aspecten van alleen-zijn en eenzaamheid beschrijven. En het gaat mij om de kunst om op een goede manier alleen te zijn. Het gaat mij erom dat je een pijnlijke eenzaamheid kunt verdragen, op zo'n manier dat ze langzaam verandert in een goede vorm van eenzaamheid. En ik wil wegens laten zien hoe je goed kunt omgaan met het alleen-zijn, dat onvermijdelijk bij je leven hoort.

Misschien word je bij dit alles geholpen door inzichten die zijn verkregen uit een levenslange ervaring van eenzaamheid en uit het geloof in de soms verborgen nabijheid van God. Aan de overwegingen in dit boek zijn enkele wijze spreuken van woestijnvaders toegevoegd. Deze vroeg-christelijke monniken leidden, dikwijls in de eenzaamheid als eremieten of in kleine kloostergemeenschappen, vanaf de derde eeuw na Christus een teruggetrokken leven in de woestijnen van Egypte en Syrië. Ascese, werken en bidden bepaalden al hun dagen gedurende vele jaren. In principe helpen deze drie elementen ook mensen in onze tijd om hun alleen-zijn en hun eenzaamheid aan te kunnen en op een positieve manier, met een optimistische levenshouding voor zichzelf vorm te geven. Die hier

geciteerde uitspraken van woestijnvaders wijzen dus niet zozeer op een vreemde levenswijze, uit een ver verleden en op een ver afgelegen locatie, als wel op altijd geldige oerervaringen van de mens: met zichzelf, met anderen en met God.

Eerst wil ik enkele inzichten van psychologen en filosofen over eenzaamheid en alleen-zijn noemen. Ze laten zien hoe wij de begrippen ‘alleen-zijn’ en ‘eenzaamheid’ gebruiken. En ze laten zien dat beide termen zowel positieve als negatieve aspecten in zich bergen.