Theresa Steigleder - Die vier Stufen von Einsamkeit

Ich kenne eine Frau,
sie ist belesen und sehr schlau,
die zitierte einst Franz Kafka,
der schrieb einmal ihr Lieblingsbuch
und meinte, die Einsamkeit, die ist ein Fluch,
denn es geht nicht darum aus allem zu verschwinden,
sondern die einsamste Form der Einsamkeit
ist mitten unter vielen Menschen vorzufinden.

Diese Frau spiegelte sich in all den Augen
von all den Leuten um sie herum, die glauben,
dass ein „Wie geht's dir?“ eine Phrase ist,
und dass man Freundschaft an den Taten misst.
Doch sie konnte manchmal nichts mehr tun,
konnte nicht mehr fragen, nicht mehr reden,
an manchen Tagen sich nicht einmal bewegen.
Die Worte der Menschen wurden ihr zuwider,
sie glaube, alle singen nur die gleichen Lieder,
ohne Tiefe, ohne Sinn,
Sie schrie: „Niemand gibt sich etwas hin!
Warum sind all eure Worte denn so leer?
Warum hört mich keiner mehr?“
Und so hielt sie sich alsbald versteckt
ging nicht mehr aus dem Haus,
ging früh ins Bett
und kam dort kaum mehr raus.
Sie konnte ihr Spiegelbild nicht mehr ertragen
in all den Augenpaaren,
die für sie nicht mehr das zeigten, was sie mal waren.

Ich kenne eine Frau,
der war der Alltag nie so grau
wie an diesen schönen Sommertagen
in der die Wolken über gesamte Horizonte ragen
in der sich die Menschen freuen über's Sein,
doch sie, sie war für sich allein.
Die einsamste Form der Einsamkeit,
dachte sie, bin jetzt ich mit all dem eignen Leid.

Diese Frau tanzte sich die Füße blutig
in den eignen Spiegelscherben
früher war sie froh und mutig
doch nun war da bloß schmerzendes Verderben.
„Wenn niemand mehr da ist,
auf wen kann ich mich dann verlassen?“
mit solchen Gedanken hat sie die alte Zeit vermisst
und wanderte durch die nächtlich leeren Straßen
auf denen sie sich Blasen rieb
durch all die weggeworfnen Phrasen,

die die tägliche Gesellschaft hinterließ.
Die Mücken tanzten in den Lichtern der Laterne
und irgendwo dort oben in der greifbar nahen Ferne
in wundersamen, weit gedehnten Sekunden
hat sie etwas Kostbares wiedergefunden.
Es war ihr eignes Lächeln im Gesicht.
Wie eine Blume, die gerade Asphalt bricht
für sich allein, kraftvollschmerzend in der Nacht
„Wie lange hab ich nicht gelacht?
Wie lange hab ich diese Regung nicht gesehen, gefühlt?
Wie sehr bin ich abgekühlt?“
Sie hatte ihr Spiegelbild schon lange nicht mehr lächeln sehen
so konnte es nicht weitergehen.

Ich kenne eine Frau,
die wusste nicht genau,
wie es geht, Selbstliebe zu erlernen.
Ihre unruhigen Augen suchten Halt in Sternen,
in Buchstaben und in Möglichkeiten
Nur allein kann man sich frei entfalten,
sagt man,
und so war sie für die bedeutsamste Form von Einsamkeit
zum ersten Mal im Leben zugänglich und bereit.

Diese Frau sah in ihr eignes Spiegelbild

und ich war zum ersten Mal so mild
zu mir wie ich es vorher niemals war
meine Gedanken waren ordentlich und klar
Ich lernte, mit mir klarzukommen in der Welt,
lernte, dass es mir gefällt,
für mich selbst vor dem Spiegel zu tanzen
oder mitten in der Stadt ein paar Blumen zu pflanzen
Es gefällt mir, spazierend Musik zu hören
und ich lernte, dass meine Gedanken zwar zu mir gehören,
dass sie aber nur ein Teil von mir sind.
Sie sind wie der Greifswalder Wind,
sie kommen und gehen
und es kommt nur darauf an, in welcher Richtung wir stehen.
Und so ließ ich mich manchmal noch von ihnen treiben,
lernte aber gleichzeitig, meine eignen Geschichten zu schreiben.
Ich lernte, dass es immer Menschen geben wird,
die für mich da sind, egal an welchem Ort.
Die mir mitteilen, dass es Hilfe für mich gibt und wo
Und ich begriff, dass Einsamkeit eine Wahrnehmung ist
und eine Entscheidung ebenso.
Doch ich wollte und brauchte plötzlich viel mehr Zeit für mich,
weil ich mich nach einer Weile viel weniger mit Andern verglich
Ich fing wieder an, an mich und meine Träume zu glauben
und jeden Morgen begrüßt mich nun mein lächelndes Spiegelbild
mit strahlenden Augen.

Ich kenne eine Frau,
der ich so sehr vertrau,
denn sie ist einzigartig.
Diese Frau bin ich.
Und ich weiß nun,
bei der Einsamkeit gibt es keine Normen,
denn sie hat so viele Formen,
so viele Gesichter und Pläne.
Bei Manchen ist sie eine Träne
auf den Wangen,
Manche meditieren, um sie zu erlangen
Manche können sich allein noch nicht ertragen,
Manche fangen an, es gerad' zu wagen
und viele wissen nicht Bescheid,
wie sie herauskommen aus der Einsamkeit.

Ich halte euch nun den Spiegel vor:
Wie vielen Menschen gebt ihr wirklich euer Ohr?
Wem hört ihr empathisch zu, auch wenn es euch mal schwer fällt?
Für wen seid ihr eine Alltagsheldin oder -held?
In wie vielen Situationen wart ihr und konntet nicht reden?
Und was hättet ihr für eine Hand gegeben,
die euch gereicht wird in solchen Stunden?
Wie oft habt ihr Einsamkeit empfunden
obwohl ihr unter Menschen seid?
Was können wir tun gegen diese einsamste Form der Einsamkeit?