



## 6. Tröstungsversuch: Einkehr in sich selbst oder Begegnung mit anderen?

Franz Sedlak

Was ist „besser“: die meditative Innenzuwendung, um in der Stille „alles loszulassen“, was die Konzentration auf sich selbst ablenken könnte, oder die aktive Begegnungssuche, um im Miteinander sich selbst und andere(s) zu erfahren? Oder hat beides seine Berechtigung und es kommt darauf an, wann man welche „Strategie“ einsetzt?

Die Eingangsfrage ergibt sich konkret dann, wenn z.B. eine Therapieplanung stattfindet und man überlegt, ob zu allererst eine Gruppenerfahrung günstig wäre und anschließend eine Vertiefung in einer Einzeltherapie, oder ob zunächst die Einzeltherapie indiziert ist und dann, wenn die Begegnung mit sich selbst erfolgreich verlaufen ist, eine Erprobung im Gruppensetting vorzusehen wäre.

Wie ist das aber in Hinsicht auf die Frage, wie man mit dem Tod „fertig“ wird? Soll man nach Menschen suchen, mit denen wir eine wechselseitige Stabilisierung und Stützung aufbauen können? Oder soll man den Weg zu gehen beginnen, der in das Alleinsein führt – jeder stirbt ja letztlich allein?

Der Vorschlag, der jetzt unterbreitet wird, mag ungewöhnlich erscheinen, einen Versuch ist er jedenfalls wert: Wir üben beides, Alleinsein und Miteinandersein, und gehen auf einem Weg, der über lange Strecken menschenleer ist, aber immer wieder zu Begegnungen führt.

In beiden Situationen gilt es, intensiv dabei zu sein, die Kraft des Alleinseins auszukosten und den Energieaustausch in Begegnungen zuzulassen!