

# *Du bist nicht allein*

*Verfasst von Daniel Grippo*

*Illustriert von R. W. Alley*

Aus dem Amerikanischen von Sylvester Lohninger

SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title "Loneliness Therapy"  
Copyright der Originalausgabe © 2002 by CareNotes, Saint Meinrad, Indiana

Copyright der 1. deutschen Auflage © Sequoyah Verlag, erschienen unter der ISBN 978-3-85466-036-7

Copyright der überarbeiteten Neuauflage © 2022 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-049-4

1. Auflage 2022

Satz: XPresentation, Güllesheim  
Übersetzung: Sylvester Lohninger  
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim  
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

# *Vorwort*

Bist du einsam? Falls dies so ist, bist du sicher nicht allein. Einsamkeit ist in der heutigen Gesellschaft weit verbreitet. Es scheint so, dass uns paradoxerweise gerade der technische Fortschritt und die sozialen Netzwerke, die uns eigentlich mit anderen verbinden sollen, immer weiter in die Einsamkeit führen. Viele fühlen sich heute alleine und isoliert.

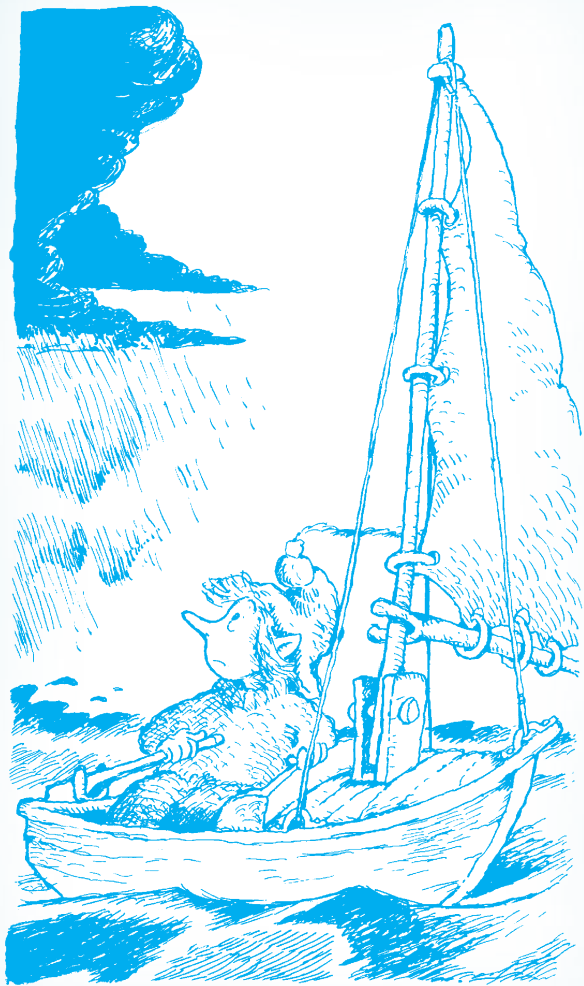
Einsamkeit erzählt uns davon, dass etwas nicht ausgewogen ist, dass in unserem Leben etwas fehlt. Vielleicht ist dieses Etwas ein sehr geliebtes, uns nahestehendes Wesen, das gestorben ist. Zu anderen Zeiten könnte uns eine ernste Erkrankung aus dem Gleichgewicht bringen und uns das Gefühl vermitteln, alleine zu sein. Einsamkeit wiegt besonders schwer, wenn sie mit Trauer oder Krankheit vermischt ist.

Egal, um welche Form der Einsamkeit es sich bei dir auch handeln mag, diese kleine Einsamkeitstherapie kann helfen. Sie erforscht eine Vielfalt von Erfahrungen – einige vorübergehend, andere mehr chronisch –, die Einsamkeit mit sich bringen kann, und bietet sanfte, praktische Anregungen, um das Gefühl der Isolation zu lindern oder gar aufzulösen.

Die gute Nachricht ist: Es gibt tatsächlich ein Leben jenseits der Einsamkeit. Du kannst wieder zu einem Gefühl – und der Erfahrung – der Verbundenheit und der Zugehörigkeit finden. Dieses kleine Buch mitsamt seinen weisen Elfen-Charakteren ist dazu da, dir zu helfen, dich mit dir selbst, mit anderen und mit der göttlichen Wirklichkeit zu verbinden.

# 1.

*Ein jeder von uns fühlt sich von Zeit zu Zeit einsam. Ein bisschen Einsamkeit - wie ein bisschen Regen - fällt hin und wieder auf jeden herab, aber gewöhnlich klart der Himmel bald wieder auf. Geschieht das jedoch nicht, dann ist dies ein Zeichen, dass wir tiefer blicken sollten.*



## 2.

*Beharrliches, unentwegtes  
Einsamsein ist ein Gefühl, das  
davon spricht, dass unser Leben  
in irgendeiner Weise außer  
Balance ist.*

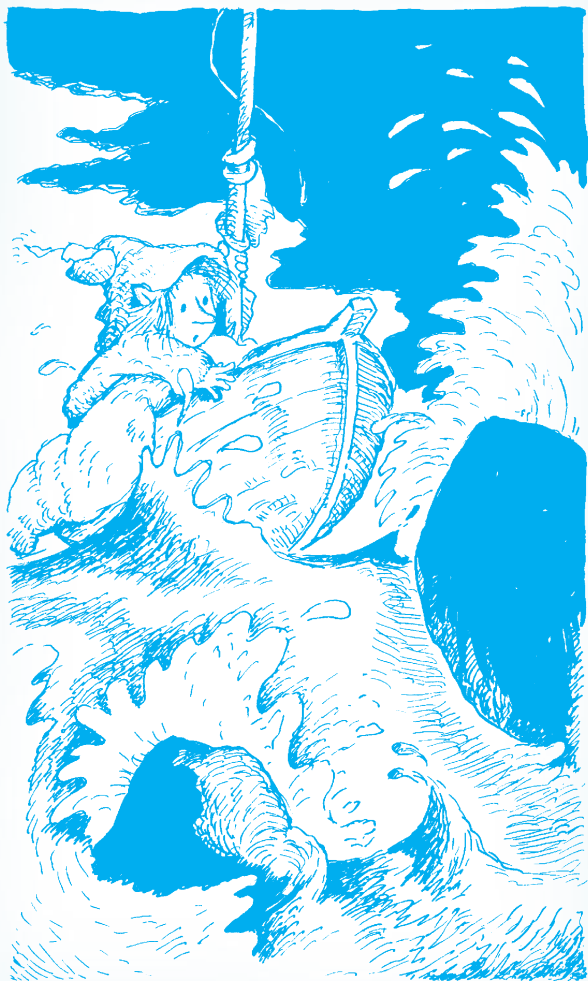
*Einsamkeit ist nicht das Problem  
- es ist das Symptom, das uns  
zeigt, dass es da ein Problem gibt.*





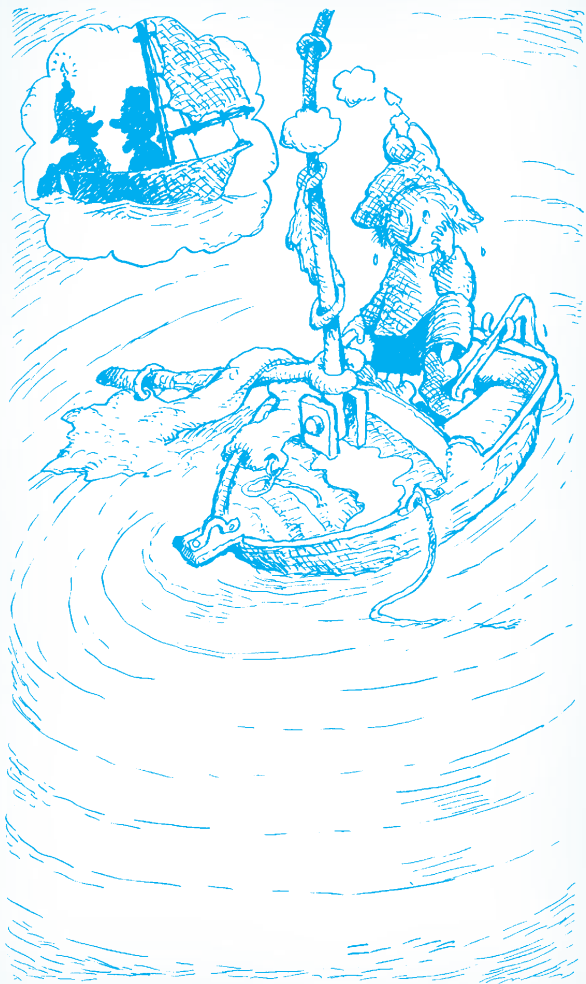
### 3.

*Alles Mögliche, das diese Ausgewogenheit, die du im Leben erlangt hast, zum Kippen gebracht haben mag, kann zu Einsamkeit führen. Viele der größeren Übergänge im Leben können bewirken, dass du dich einsam fühlst, manchmal einfach für eine Weile, manches Mal aber auch für viel länger.*



## 4.

*Wenn jemand, den du sehr liebst,  
stirbt, dann kann die Einsamkeit  
überwältigend sein. Du  
könntest dich im Stich gelassen,  
aufgegeben und verlassen fühlen;  
alleine gelassen, hilflos in  
Wassern treibend, die man nicht  
in Karten eingezeichnet findet.*



## 5.

*Eine ernste Erkrankung, besonders eine, die dich ans Haus bindet, kann bewirken, dass du dich sehr einsam fühlst. Der Schmerz und die Angst, die mit Krankheit einhergehen, verstärken nur deine Gefühle von Isolation.*



## 6.

*Wenn du mit dem Tod eines Nahestehenden oder einer Erkrankung zu kämpfen hast, kann der Besuch eines Freundes oder einer Freundin viel bewirken, um deine Lebensgeister anzuregen und dein Gemüt wieder aufzuhellen. Hab keine Angst davor, um einen Besuch zu bitten - es gibt Freunde, die liebend gerne die Gelegenheit dazu ergreifen, dir Gesellschaft zu leisten, wenn du es brauchst.*

