

Moderne Suche nach Einsamkeit

(2025)

Flow-Erlebnisse ohne und mit glücklichem Ausgang

Am Imoca Human Performance Project (Vendée Globe) nahmen 15 Segler und Seglerinnen teil.

Die Vendée Globe findet alle vier Jahre statt. Sie ist die anspruchsvollste Segelregatta um die Welt, bei der die Segler wochenlang, ohne Zwischenstopp, allein und ohne fremde Hilfe ein Rennen um die Erde absolvieren müssen. Die Strecke führt über den Atlantik, vorbei am Kap der Guten Hoffnung und Kap Horn, und wieder nach Frankreich. Die letzte Regatta wurde am 7. März 2025 beendet. (Übersicht mit KI)

Der Journalist Walter Rügsegger von der NZZ berichtet: Die Teilnehmer wurden während und nach der Regatta untersucht. Gewicht, Größe, Körperzusammensetzung, aber auch der Umfang der Oberschenkel, Wade und Arme wurden vermessen. Ein von der Universität Caen entwickelter Umweltsensor wurde in Booten installiert, der die Temperatur, Luftfeuchtigkeit und den Lärm aufzeichnet hat, damit der psychische Zustand der Segler mit den Bedingungen, unter sie segelten, in Relation gesetzt werden kann. Denn, der Wettkampf ist hart. Die Segler müssen dem Chaos des Südpolarmeeres, Stürmen und haushohen Brechern trotzen, nicht ohne Folgen für ihre Gesundheit. Die Weltumseglung findet zeitweise an einem Ort statt, der vom Festland am entferntesten ist; am Punkt **Nemo**, zwischen Neuseeland und Chile. Die nächste Küste liegt dann 1400 Seemeilen entfernt.

Am Ende der Weltumseglung wurde festgestellt, was Bérénice Charrez, Biomechanikerin und Offshore-Seglerin („Segeln ist meine Leidenschaft“), schon im Jahr 2023

am *Ocean-Race-Regatta* festgestellt hat: (Zitat) „...dass an der Vendée Globe die Boote zwar ständig optimiert, der Mensch aber völlig vergessen wurde.“ Fast alle Skipperinnen und Skipper haben an Körpergröße verloren, im Durchschnitt schrumpften sie einen bis anderthalb Zentimeter. Die Ursache ist unklar. (Quelle: Neue Zürcher Zeitung, 5. Juni 2025)

Nun wie beim Klettersport, spielt auch hier **Leidenschaft** eine überragend große Rolle. Kletterer Sebastian Halenke (29) schaffte es zum Beispiel bis in die Weltspitze. Das Wort, das immer fällt, wenn er ein Interview gibt, ist „**Flow**“. Halenke: „Es ist das Gefühl, völlig in seinem Tun aufzugehen.“ Oder, wie die Präsidentin des Bergführerverbandes Rita Christen sagt: Sie (Christen) hat mehrere ihr nahestehende Menschen in den Bergen verloren, dennoch geht sie privat Risiken ein, „weil ich das Bergsteigen so liebe.“ (TA, 5. 6. 2025)

Halenke beschreibt also einen Zustand, bei dem er allein und ohne Ablenkung sich voll auf eine Aufgabe konzentriert, die ihn mit

Freude erfüllt. Ein zentrales Merkmal solcher Flow-Erlebnisse ist, dass der Betroffene seine Fähigkeit immer mehr optimiert und diese mit der aktuellen Herausforderung in Einklang bringt. Doch das funktioniert nicht immer. Die Gefahr der Überschätzung ist groß.

(Hinweis: Sebastian Halenke erkrankte nach seinen Erfolgen körperlich und seelisch. Er musste aufhören zu trainieren für die Wettkämpfe und begann eine Therapie. Gesund wurde er aber nicht. Er wurde depressiv. Denn was er an Klettern liebte, spürte er nicht mehr. Später setzte er sich ein neues Ziel: Teilnahme am Weltcup in Chamonix. Er wusste, dass er ihn nicht gewinnen kann. Am Ende wurde er Vierzehnter. Zum ersten Mal aber seit langem spürte er: „So fühlt sich Leben an!“ Es hat Jahre gedauert, bis er gesund wurde. [Quelle: DER SPIEGEL, 8. 2. 2025])

Eine andere Form der Einsamkeit

Nun es gibt auch Menschen, die die Einsamkeit aufsuchen, aber nicht um einer Aufgabe oder einer liebgewonnenen Tätigkeit ungestört nachzugehen, sondern um Gott in der Stille finden. Es handelt sich um Menschen, so meine Erfahrung, die sich nach Gott sehnen und aktiv den Willen Gottes suchen. Sie haben erkannt, dass, wie der bekannte Autor und Mönch Thomas Merton (1915-1968) sagt, sobald jemand völlig bereit ist mit Gott allein zu sein, ist er mit ihm überall allein - sei es auf dem Land, im Kloster, im Wald oder in der Stadt. Einem solchen Menschen geht es nicht darum, um etwas zu erlangen, sondern in der Schweigsamkeit sich Gott selbst darzubieten. Hier wird die gesuchte Einsamkeit in ein lebendiges und wachsame Schweigen verwandelt. (Quelle: Thomas Merton, *Die Liebe zur Einsamkeit*, 1979, S. 113, 123)

Was ein leidenschaftliches Gebet vermag

Der heilige Thomas von Aquin (13. Jhd.) hat diesen Zustand, während er an seinem großen Werk „Summa“ (3. Teil) gearbeitet hat, so erlebt: Der Sakristan von San Domenico, Bruder Dominikus berichtet, wie er einmal nachts Zeuge von einem Dialog zwischen dem Kruzifix an der Wand in der Kapelle von San Domenico und Thomas wurde. Thomas betete inbrünstig und weinte. Da hörte er eine Stimme aus dem Kreuz: „Thomas, du hast über mich gut geschrieben. Was für einen Lohn willst du haben?“ Darauf antwortete Thomas: „Herr keinen anderen, als Dich selbst“. (Quelle: James A. Weisheipl, 1980, S. 289)

Thomas von Aquin betete im Wesentlichen so: „Dich unterwirft sich mein ganzes Herz, weil es, Dich betrachtend, ganz vergeht“ - und erlebte dabei einen „religiösen Flow“. (Tibi se cor meum totum subicit , quia te contemplans totum deficit. [Vgl. bei D. v. Hildebrandt, 1940, S. 96])

Auch Mechthild von Magdeburg (1202-1282), die ihre religiösen Erfahrungen, ermutigt durch

ihren Beichtvater Heinrich von Halle, jahrelang systematisch niedergeschrieben hat, lässt uns einen tiefen Blick in die Intimität ihrer Seele blicken, wo sie immer wieder Gott im Gebet begegnete. Sie schreibt: Ein Gebet, mit **leidenschaftlichen Verlangen** verrichtet, ein solches Gebet ist über alles mächtig. Es macht ein bekümmertes Herz froh, ein armes Herz reich, ein törichtes weise, ein zaghafte kühn, ein bekümmertes froh, ein blindes wissend. Es reisst den grossen Gott aus seiner Höhe hinab und gibt ihn dem kleinen Herzen. «Es bringt zwei zusammen, die sich lieben. Gott und die Seele, in einem verzauberten Gemach, wo sie viel von Liebe reden.» (Quelle: «Das fliessende Licht der Gottheit» / IV.)

Ich sehe es so: Diese Art der Einsamkeit, die zur *Zweisamkeit* mit Gott wird, sollten auch wir anstreben. Menschen, die das erleben, berichten immer wieder, wie Gott ihre Leiden und Sorgen oft in Freude verwandelt hat.
