

Gewählte Einsamkeit

Dr. phil. Martha von Jesensky (2020)

Es gibt Menschen, die wegen eines Adrenalin-Kicks ins kalte Wasser springen, bei 8 Grad Wassertemperatur oder noch tiefer. Für sie ist Kaltschwimmen eine Herausforderung, stärkt das Immunsystem und kostet nichts. Das Eintauchen in den kalten See oder einen Fluss bewirkt bei ihnen eine freudige Erregung, ein berauschender Moment, auf das sie süchtig sind. Alles erfolgt nach einem Ritual. Beim Einstieg ins Wasser sind sie hochgradig auf sich selbst konzentriert, speziell aufs Schnaufen. Langsames Atmen ist hier wichtig. Bei 5 Grad Wassertemperatur reichen 5 Minuten schwimmen. Wirklich hart wird es, wenn die Lufttemperatur unter null ist. Die freischaffende Journalistin Andrea Bornhause, sagt: ***Ihr Gott ist der eiserne Wille*** (Februar 2020)

Die Akteure möchten auch nicht, dass man sie bei ihrem intimen Moment, beim Einsteigen ins kalte Wasser beobachtet, sie wollen allein sein, den berauschenden Moment nicht mit anderen teilen. Bornhauser: es geht um „*eine bewusst gewählte Einsamkeit.*“ („Wir Winterschwimmer“ / Februar 2020)

Diese Art des *eisernen Willens* ist nach Ansicht der Winterschwimmer das Gegenteil von einem schwachen, hadernden Willen, dem eine optimale **Selbstwirksamkeit** (Dinge fest und kontrollierend in der Hand zu haben) nicht gelingen kann. Mit eisernen Willen, sagen sie, lässt sich auch die *Resilienz* (Widerstandsfähigkeit) trainieren - gut nicht nur für die Gesundheit sondern auch im Beruf. Denn „**das dauerhafte Hadern ist nicht nur energieraubend, es verdeckt auch die eigenen Stärken, macht einen oft kleiner und schwächer als man ist**“, so Jutta Heller, Spezialistin für Resilienz in einem

anderen Zusammenhang. (Vgl. hierzu Frankfurter Allgemeine Zeitung / 15. Februar 2020, Nr. 7) Das gesetzte Ziel ist hier also, Körper und Geist so weit wie möglich unter Kontrolle des Willens zu perfektionieren - **auch die sittlichen Handlungen.**

Die verborgene Bedeutung der übernatürlichen Tugenden bei sittlichen Handlungen.

Nun gibt es auch eine andere Qualität der Einübung zur Beherrschung des Körpers und des Geistes, die aber weder mit „eisernen Willen“, noch mit psychologisch verstandener *Selbstwirksamkeit* zu hat. Sie hat mit der so genannten *übernatürlichen Tugenden*, wie Glaube, Hoffnung und Liebe zu tun. Ihr Ziel ist es, die Bedeutung der Gnade (Huld) **dessen** zu entdecken, der uns aus der Finsternis der „**Alles-Machbarkeit**“ herausführen kann (und will), damit wir an seinem göttlichen Leben teilnehmen können. Jesus Christus, der Sohn Gottes.

Natürlich haben auch die meisten „Winterschwimmer“ Glauben, Hoffnung und Liebe; aber die **übernatürliche Quelle** dieses Teiles ihrer Seele (Gott), ist ihnen nicht bekannt. (Mehr hierzu siehe bei Papst Johannes Paul II. 1982, S. 242) Das Wissen um diese „Arznei“ ist aber, wie der grosse Mystiker Thomas Merton sagt, „*ein Balsam*“ für die Seele, der unsere hemmungslose Selbstverwirklichung besänftigt. (1958, S. 81)

Menschen, die das verstanden haben, nehmen den Ruf Christi *sequere me* („folge mir“) wahr; auch sie gehen oft in eine selbstgewählte Einsamkeit (vielleicht in eine stille Kapelle oder Kirche?), aber nicht um einen Adrenalin-Kick zu bekommen,

sondern um die Nähe und Heiligkeit dessen zu erleben, der sie mit einer **göttlich inspirierten „Zweisamkeit“** erfreut.
