

Selbstfindung für Fortgeschrittene

#schmetterlings frequenz

N° 11

**WIE UND
WARUM
ALLEINSEIN DIR
KRAFT GIBT**

**DEN FOKUS AUF DAS
WESENTLICHE
AUSRICHTEN – SO
GEHT'S**

**SICH SELBST GENUG
SEIN**

**EINFACH MAL IN RUHE
EIN BUCH LESEN - DAS
MUSS DOCH GEHEN!**

Das Magazin für Mutige

**Die Kraft
des
Alleinseins**



INHALT

EDITORIAL

Lass mir meine Ruhe!

SCHWERPUNKT

Alleinsein - wie und warum es dir Kraft gibt

GUT ZU WISSEN

Zurück zu dir! Den Fokus auf das Wesentliche halten

HIMMELWÄRTS

Allein ab Tag 1

INSPIRATION

Wenn man einmal seine Ruhe will!

WECHSEL-PERSPEKTIVE

Sich selbst genug sein (Kolumne)

GLOSSAR

Was bedeutet Solitude?

SEHEN, LESEN, HÖREN, FÜHLEN

Handverlesene Impulse aus der Redaktion – damit es leichter geht.

VORSCHAU

Was dich in Heft 12 erwartet

EINBLICK DER HERAUSGEBERIN

LASS MIR MEINE RUHE!



Lieber Schmetterling,

es hat sehr lange gedauert, bis ich das Essay zur Kraft des Alleinseins fertig schreiben konnte. Obwohl ich voller Elan und mit einer KI-generierten Struktur gestartet bin.

Doch der Text zeigte sich mir einfach nicht weiter. Ich verwarf die Struktur und beschloss, meiner inneren Stimme zu folgen.

Allerdings kam sie nicht zu Wort. Denn: Ich war nicht genug allein, um sie zu hören.

Verpflichtungen, Vergnügungen, Termine, Begegnungen, viel Arbeit und Unvorhergesehenes gaben sich die Klinke in die Hand.

Schließlich schaffte das Universum Platz: **Ein entfallener Termin** bescherte mir unverhofft einen freien Vormittag. Jetzt floss der Text nur so aus mir heraus.

In der **11. Ausgabe der #schmetterlingsfrequenz** liest du, welche positiven Folgen das Alleinsein hat und wie Einsamkeit sich davon unterscheidet.

Viel Vergnügen wünscht dir deine

Gabriele



ALLEINSEIN - WIE UND WARUM ES DIR KRAFT GIBT

Häufig wird impliziert, dass Menschen, die alleine sind, auch einsam sind. Doch **Alleinsein und Einsamkeit sind zwei ganz unterschiedliche Dinge.**

Wer sich einsam fühlt, spricht oft davon, **dass etwas fehlt:** Verbundenheit, Verständnis, Ansprache, Aktivität. Es fällt einsamen Menschen häufig schwer, in **Kontakt mit Anderen** zu treten.

Nicht immer wird die Einsamkeit permanent gefühlt. Oft **lösen bestimmte Ereignisse Einsamkeit aus**, wie etwa ein Umzug oder eine Trennung aber auch Feiertage wie Weihnachten oder andere Familienfeste.

Wenn Einsamkeit **chronisch** wird, kann sie zu psychischen Beschwerden und Krankheiten führen.

Wer hingegen **alleine** ist, kann damit absolut **im Frieden sein**, nämlich dann, wenn er/sie sich dies selbst ausgewählt hat. Sie/er fühlt sich dann **weder einsam noch isoliert**.

Doch auch Geübte können sich hin und wieder einsam fühlen. Und das sogar, während sie unter vielen Menschen sind.

Mich überkommt ein Gefühl der Einsamkeit meist dann, wenn ich mich in einer Gruppe von Menschen **fehl am Platz fühle**.

Das ist zum Beispiel der Fall, wenn ich mit den anwesenden Menschen offensichtlich **nichts gemeinsam habe**, sie sich nicht für mich interessieren oder mich, meist unbewusst, ausgrenzen. Das passiert sogar in der Familie.

Um dieser Situation zu entkommen, **wähle ich das Alleinsein** und lasse damit die Einsamkeit im selben Moment los.

Kurz zusammengefasst heißt das also: **Nur weil man alleine ist, ist man nicht automatisch einsam.** Und wenn man Teil einer Gruppe ist, kann man sich dennoch einsam fühlen.

Welche Kraft birgt das Alleinsein?

Wo verläuft die Grenze zur Einsamkeit und zur Isolation?

Und was bewirkt Alleinzeit in Bezug auf Kreativität und Wohlbefinden?



Hier gibt es Antworten und neue Blickwinkel auf das Alleinsein. Plus: warum ohne diesen Zustand kein Schmetterling entstehen kann.



ZURÜCK ZU DIR! WIE DU DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE HALTEN KANNST

Sicher ist dir bewusst, dass du **für deine Selbstfindung** Zeit brauchst.

Nur wenn du dir Zeit nimmst, das Erlebte **tief zu reflektieren**, kannst du erkennen, wie es sich auf dich selbst auswirkt.

Selbstreflexion führt zur Selbsterkenntnis führt zur Selbstfindung – so einfach ist es (oder auch nicht).

Dich aus dem Dschungel der externen Ablenkungen **zurück zu dir selbst zu bewegen**, klingt nach einer großen Aufgabe.

Vielleicht befürchtest du, dass du etwas verlierst, wenn du dich **von bestimmten Gewohnheiten** trennst.

Der Ballast ist dir ans Herz gewachsen, du willst ihn nicht einfach abwerfen.

Die gute Nachricht: Du musst nicht alles auf einmal machen.

Es ist völlig in Ordnung, wenn du **mit einfachen Schritten** loslegst. Denn diese werden mit der Zeit ganz automatisch größer.

Das ist das Schöne an der Selbstfindung für Fortgeschrittene: Wenn du einmal damit angefangen hast, kannst du nicht mehr damit aufhören.

Denn es zeigen sich dir **ganz automatisch die passenden Wege** – idealerweise mit Brücken zum Überwinden von Hindernissen.

Auch tauchen in der Regel **Menschen auf, die eine Botschaft für dich haben** – ob bewusst oder unbewusst.

Lies hier weiter, wie du den Fokus immer wieder auf das Wesentliche ausrichtest



ALLEIN AB TAG 1

Im Kinderkrankenhaus wartet **ein Brutkasten** auf mich.

Ich werde verkabelt, also an Überwachungsmaschinen und an ein Beatmungsgerät angeschlossen, und verbringe die nächsten vier Wochen **allein in einem warmen Behälter aus Glas**.

Wenn **Besuch** kommt, was erst nach ein paar Tagen der Fall ist, darf dieser **nur aus der Ferne** durch eine Glasscheibe zu mir herüberschauen.

Fremde Leute kümmern sich um mich und versorgen mich mit Nahrung. Vermutlich nicht mit viel mehr.

Und ich? Ich habe ganz viel Zeit, über das Leben nachzudenken, das auf mich zukommt ...

Die Tatsache, dass ich die ersten vier Lebenswochen **getrennt von Mutter und Vater** bin und auf ihre Fürsorge, ihre körperliche Nähe und ihren elterlichen Schutz verzichten muss, **prägt mich nachhaltig**.

„Das ist also der Grund, warum ich glaube, alles allein machen zu müssen“, kommt mir eines Tages die Erkenntnis.

„**Aber du kannst es auch allein!**“, sagt ein guter Bekannter daraufhin zu mir. **Und das stimmt.**

Ob ich es allein kann, weil meine **erste Lebenserfahrung** mich darauf vorbereitet hat, oder ob diese Erfahrung **die erste Feuerprobe** war für ein Leben, in dem ich vieles allein durchstehen muss – das **habe ich tatsächlich noch nicht herausgefunden**.

*Auszug aus „Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel“,
Kapitel: Der Zeit voraus*

Das Buch

**Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel –
Wie ich den Sinn des Lebens suchte und meine
Lebensaufgabe fand**
ist im LebensGut Verlag erschienen.

Die **Autorin Gabriele Feile** verknüpft Selbst-Erlebtes mit den Geschichten anderer Menschen – und erzeugt eine Verbindung zu den Lesenden. Sie erkennen den Schmetterling in sich.
Das Buch bewegt und lässt kaum jemanden unberührt zurück.



[Zum Buch beim
LebensGut Verlag.](#)

Geschichten von
der
Schmetterlings
frequenz



Foto: Canva

WENN MAN EINMAL SEINE RUHE WILL!

Die Tür zum Garten steht offen. Die halbtransparente Gardine mit dem Muster aus rankenden Blättern bewegt sich im **sanften Wind**. Die **Sonnenstrahlen** malen ein zauberhaftes Muster auf Wände und Decken.

Es ist still, nur die Vögel zwitschern, während sie ein **Sonnenbad** nehmen. Ganz friedlich verstreicht so die Zeit.

Plötzlich ein Geräusch: **ein Brummen!** Es gehört eindeutig zu einem Insekt.

Und da, nach einigen suchenden Blicken, entdeckt er sie: **die Stubenfliege**. Ein prächtiges Exemplar, das sich ganz sicher verirrt hat. Die große Fliege zieht unruhige Flugbahnen im Zimmer.

Was mag sie angelockt haben? Die süßen Datteln im Obstkorb oder der Geruch der Apfelschnitze auf dem Teller? Oder einfach nur die **Abenteuerlust**? Sie erkundet jedenfalls ausgiebig die angrenzenden Zimmer und brummt dabei ohne Unterlass.

Um wieder **Ruhe herzustellen**, versucht er, das Insekt in Richtung Ausgang zu leiten. Das ist praktisch unmöglich, denn es ist schneller und wendiger als er.

Alles Bugsieren nützt nichts, auch nicht das Wedeln mit der Fliegenklatsche. Die Gardine schiebt er derweil weiter auf, um für das Insekt den Blick auf **das verlockende Blau des Himmels** freizugeben.

Schließlich setzt er sich wieder aufs Sofa und versucht, das surrende Geräusch und den sich hektisch bewegenden schwarzen Schatten zu ignorieren. Bis auf **den Augenwinkel** gelangt ihm das.

Da! Kurz verschwindet die Fliege im Flur. Der Ton lässt nach. **Er hat kaum ausgeatmet**, als er schon wieder erklingt.

Noch ein paar Runden dreht die Fliege auf ihrer **imaginären Achterbahn**. Er schenkt ihr jetzt trotziger Beachtung mehr.

Und dann, plötzlich wach, nimmt er wahr, wie sie in vollem Sturzflug aus der offenen Tür fliegt. **Ganz so, als ob sie nie etwas anderes vorgehabt hätte.**

Es ist still. Die Vögel zwitschern, als ob nichts gewesen wäre. Die Gardine flackert **sanft** und die Sonne **strahlt** wie eh und je. Er liest seufzend weiter in seinem Buch und versinkt in die spannende Geschichte.

Und dann hört er es: ein Summen.

KOLUMNE

WECHSEL-PERSPEKTIVE



Am Katzentisch sitzen die „Übriggebliebenen“

Foto: Gabriele Feile

Vor einigen Jahren war ich zu einer **Hochzeit** eingeladen. Die Feier fand in einem bekannten Museum in Frankfurt statt.

Ich kannte bis dato nur die Braut – den Bräutigam flüchtig. Daher **freute ich mich, ein paar neue Leute zu treffen und kennenzulernen.**

Ich **reiste alleine an** und dachte mir nicht viel dabei.

Anders die Braut, die mich schon Wochen vorher wiederholt daran erinnert und darauf vorbereitet hatte, dass ich ja alleine kommen und niemanden kennen würde. **Sie meinte es vermutlich gut.**

Vor Ort gab es einen **runden Tisch**, an dem ich platziert wurde. Mit am Tisch saß ein bunter Haufen von Freunden und Freundinnen des Brautpaares, die meisten, wie ich, alleine.

So weit, so unspektakulär.

Man hätte das einfach so hinnehmen können und einen schönen Tag verleben.

Stattdessen betonte die Braut bei ihrem Besuch am Tisch, dass sie uns alle zusammengesetzt hätte, **weil wir ja alle alleine da wären** (bis auf ein Ehepaar).

Und dann gab es eine Frau am Tisch, die es nicht lassen konnte, und **immer wieder in dieselbe Kerbe haute:** Hier sitzen ja alle die Übriggebliebenen, die nicht an den anderen Tischen sitzen dürfen.

Ich machte gute Miene zum traurigen Spiel. Denn: **Ich selbst sah keinerlei Grund, unseren Tisch und damit uns und mich selbst herunterzumachen.**

Der Tisch, an dem wir saßen, war genauso schön wie die anderen (kein Katzentisch). Wir hatten einen guten Blick auf das Brautpaar, bekamen dasselbe gute Essen wie alle anderen und waren auch ansonsten nicht benachteiligt.

Wofür glaubte die Braut, sich rechtfertigen zu müssen?

[Gleich weiterlesen:](#)

[Sich selbst genug sein ist etwas Schönes.](#)





***Was bedeuten die häufig genutzten Begriffe zur Selbstfindung?
Hier gibt's die Antwort.***

SOLITUDE

= Zurückgezogenheit, Abgeschiedenheit

Oft als angenehmer, selbst gewählter Zustand des Alleinseins beschrieben.

Im Gegensatz zur Einsamkeit oder Isolation, die als belastend empfunden wird.

Der Begriff stammt aus dem Lateinischen (solus = allein) und wird oft in Literatur, Philosophie oder Psychologie verwendet, um Zustände der Alleinheit zu beschreiben.

Erlebnisse für deine Sinne

SEHEN, LESEN, HÖREN, FÜHLEN

BUCHTIPPS ZUR STÄRKUNG:

EIN ZIMMER FÜR SICH ALLEIN - VIRGINIA WOOLF

Ein Klassiker von 1929, der immer noch stimmt. Denn auch heute fehlt Frauen in Familien oder Partnerschaften so etwas Einfaches wie ein eigenes Zimmer. Männern auch?

DIE FREIHEIT, ALLEIN ZU SEIN - SARAH DIEHL

Rund 100 Jahre später dröselt Sarah Diehl auf, mit welchen unsinnigen „Altlasten“ das Alleinsein immer noch verbunden ist. Und ermutigt diejenigen, die es lieben, es zu genießen.

ALLEIN

- DANIEL SCHREIBER

Der Autor blickt, durchaus persönlich, auf das Spannungsverhältnis zwischen dem Wunsch nach Rückzug und Freiheit und dem nach Nähe, Liebe und Gemeinschaft.

DIE KUNST, ALLEINE ZU SEIN

- Alexandra Bergmann

Schritt für Schritt den Weg von der Einsamkeit ins erfüllte Alleinsein finden. Für alle, die nicht länger vor der Stille fliehen wollen.

Wir sehen ihre Schwingen nicht, doch wir spüren den Windzug, wenn sie durch die Nacht eilen, um die Seelen der Müden zu wärmen.

Foto: Gabriele Feile

**Macht nicht nur Fußballfans
Gänsehaut (und ist eigentlich ein
Musicalsong):**



**You'll never walk alone
Gerry and the Pacemakers**

Richard Rodgers (Musik) und Oscar
Hammerstein II (Text)

**Eine zeitlose Rockhymne mit
melancholischem Text und einem
crazy Video:**



**Here I go again
Whitesnake**

Text und Musik: David Coverdale, Bernie
Marsden

**„Wenn ich nicht genug Zeit
alleine verbringe, werde ich
unruhig, unleidig und
unproduktiv. Denn solange
ich unter Menschen bin, kann
ich meine Gedanken nicht
verarbeiten. Ich kann den
Themen nicht tiefer
nachgehen, die mich
interessieren. Und ich kann
nicht aufatmen.“
Gabriele Feile**

Ganz alleine sind wir nie, wie Albert
Schweitzer wusste

VORSCHAU

Heft 12 der
#schmetterlingsfrequenz
schafft Raum zur
Entfaltung.

Um die Flügel
auszubreiten, brauchst du
Platz, Raum und passende
Gesellschaft.

Falls du noch kein Mitglied
bist, [klicke hier](#), um das zu
ändern.

Als Mitglied wirst du Teil
einer friedlichen Welt in
Balance.

Du stärkst dich selbst und
andere Menschen.

Und du unterstützt eine
relevante Mission.



IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN & VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT

Gabriele Feile

CHEFREDAKTION

Gabriele Feile

KONTAKT ZUR REDAKTION

redaktion@schmetterlingsfrequenz.eu

DETAILLIERTES IMPRESSUM

schmetterlingsfrequenz.eu/impressum



**Mit Herz und Liebe
für dich gestaltet.**

#schmetterlingsfrequenz
Das Magazin für Mutige

Rechtlicher Hinweis:

Alle im Magazin
#schmetterlingsfrequenz
veröffentlichten Artikel und Fotos
sind urheberrechtlich geschützt.

Eine Verwendung außerhalb des
Magazins bedarf der schriftlichen
Zustimmung der Redaktion.

