

**Zeitschrift:** Der Kreis : eine Monatsschrift = Le Cercle : revue mensuelle  
**Band:** 27 (1959)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Abstand lernen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-567668>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Abstand lernen

Eine Lebenshaltung.

Von Steward

Wenn der junge Gott unserer Träume, der mit dem braunen Körper und dem goldenen Haar, seine Hand auf unseren Arm legt, in der Bar, im Park, am Strand, so braucht es einer besonderen Anstrengung, uns von ihm zu lösen, zu lächeln und zu sagen: «Nein, mein Freund, heute Abend nicht!» — Ja, man hat schon eine besondere Lebenshaltung nötig, um solcher Versuchung widerstehen zu können, in diesem Leben voller Lockungen und Fallen, eine Haltung, die mit dem Wort «Abstand lernen» am besten umschrieben ist.

Leider ist es eine unbestreitbare Schwäche von uns allen, dass wir gleichsam Schmetterlingsnaturen haben. Unsere homosexuelle Veranlagung zwingt uns dazu, immer nach neuen Hirten auf unseren Weideplätzen zu suchen. Kaum sind wir einem Menschen verfallen, für die «fünf bewussten Minuten», da flattern wir gleich von ihm zur nächsten Eroberung, und dabei haben wir stets die Augen seelenvoll zu dem unerreichbaren Ideal erhoben und schwärmen von dem Manne unserer Träume. Auf diese Weise sind wir erbarmungslos dazu verurteilt, auf unserer ewigen Suche Schiffbruch zu erleiden. Sehr viele von uns sind mehr oder weniger zu einem wahllosen Geschlechtsverkehr geneigt, wie Freudenmädchen oder wie Don Juan in Person. Wir sind nie mit einem Partner ganz zufrieden, immer ist etwas falsch an ihm: Seine Ansichten, seine Art, wie er liebt, wie er isst, wie er sich die Krawatte bindet und die Zigarette ausmacht. Nur immer neue Erlebnisse können unseren ewigen Durst stillen, so meinen wir, und wie Schmetterlinge schweben wir einen Augenblick lang über einer Blume, wir saugen von ihrem Nektar und flattern dann, immer noch durstig, zur nächsten Blüte.

Gibt es denn kein Mittel gegen den unglücklichen und gefährlichen Zustand, in den ein solches Leben den Menschen versetzt? Sind wir wirklich dazu verdammt, stets nur auf der Jagd zu sein, kurzen Halt zu machen und dann wieder weiterzuhetzen? Vor vielen Jahren hat der englische Dichter *John Keats* in einem Brief an seinen Bruder dem Sinne nach gemeint, man solle sich doch damit abfinden, mitten in Zweifel und Ungewissheit leben zu müssen, und nicht krampfhaft nach Gründen und Ursachen suchen; es sei keineswegs angebracht, nicht einmal erstrebenswert, sich nach einer Welt zu sehnen, die auf die einfache mathematische Formel  $x^2 + y^2$  zu vereinfachen wäre. Wenn wir diese Äußerung des Dichters zu unserem Ausgangspunkt nehmen, dann sollten wir tatsächlich versuchen, uns zu beschränken auf eine Haltung, die uns am Ende befähigt, zwar Umschau zu halten und Verbindungen aufzunehmen, doch in einem gewissen *Abstand zu bleiben*, so dass wir uns abschirmen können, wohl *angetan* von dem schönen Erlebnis, aber nicht im Innersten allzusehr *aufgewühlt*! So wird weder ein Mensch noch ein Erlebnis uns nochmals verwunden können.

Glücklich zu preisen ist der Mann, welcher sein Leben so zu ordnen versteht, dass nur noch Randströmungen auftreten können. Wenn unangenehme Misshelligkeiten als Folge gewisser Erlebnisse aufzutauchen drohen, so kann ein solcher Mann sein Lebensschiff glücklich an diesen Klippen vorbeisteuern. Er war so klug, ein ähnliches Talent in sich zu entwickeln, wie es Pontius Pilatus besass: Man lässt sich in allzu kritischen Fällen die berühmte Schüssel reichen, wäscht sich die Hände und spült das böse Erlebnis ab! Gewiss, irgendwie ist eine solche Haltung recht egoistisch, doch zeugt sie von gesundem Selbsterhaltungstrieb, just wie jeder darauf zu achten hat, ob die Verkehrsampel auf rot steht, bevor er

die Strasse überqueren kann, oder wie ein Kranker, der eine Arznei schlucken will, zuerst die Flaschenetikette studiert, um sicher zu sein, dass er nicht aus Versehen Gift ergriffen hat.

Wenn wir nicht frühzeitig lernen, Abstand im Leben zu nehmen, so droht uns die erschreckende Aussicht auf Jahre der Leere und des Grauens. Als Betäubung dagegen suchen wir dann krampfhaft diese endlosen, öden Stunden mit dem Besuch gewisser Bars auszufüllen, oder wir beginnen die hoffnungslose und gefährliche Jagd in den Strassen der Grosstadt. Werden wir älter, leiden wir darunter, dass unsere Verehrer immer seltener werden, und wir machen leidenschaftliche Anstrengungen, uns auf jung und attraktiv herzurichten, um bei Leibe nicht als «alte Tanten» zu wirken. Wir beginnen das Haar an den Schläfen zu färben, streichen Salben und Pasten als «Make up» über die drohenden Augensäcke, tragen einen Hüfthalter, der den beginnenden Hängebauch wirkungsvoll verschleiern soll. Guter Gott, am Ende vom Lied täuschen wir doch niemanden! — Wenn wir aber rechtzeitig gelernt haben, Abstand zu halten, dann ist uns die Möglichkeit gegeben, mit Anstand alt zu werden, wie es sich für anständige Männer gehört, welche die Kraft des Verzichtes besitzen sollten und zum richtigen Zeitpunkt von der Bühne abzutreten wissen.

Wie kann man nun diesen Verzicht lernen? Die inneren Reserven können uns dabei helfen, die wir über die Jahre in uns aufgespeichert haben: Liebe zu den Büchern und zur Musik oder irgendein Hobby, das unser Leben ausfüllt. *Pascal* hat einmal gesagt, die grosse Schwierigkeit für den modernen Menschen bestehe darin, dass er vermeine, um jeden Preis tätig sein zu müssen, stets auf der Jagd nach Pferden und Weibern, aufgepeitscht durch stets neue Reize, wo er doch zur Einsicht kommen könne, so fährt *Pascal* fort, dass er, allein im Zimmer sitzend, sich der leidenschaftlichsten Tätigkeit widmen könne, die es überhaupt gäbe . . . dem eigenen Nachdenken. Aber, um nachdenken zu können, müssen wir natürlich etwas haben, *wodurch* und *worüber* wir nachdenken können: es ist der in uns aufgespeicherte *Schatz innerer Reserven*.

Wir brauchen also ein Kapital von schönen Erinnerungen, das wir allmählich aufgespart haben und von dem wir nun zehren können. Da unser Gefühlsleben so häufig in kleine Scherben zersplittert, unser Herz gebrochen ist und nur noch aus Flickern zu bestehen scheint, hegen wir verständlicherweise eine umso tiefere Liebe zu den äusseren Dingen unserer Welt und hängen an ihnen mit jeder Faser. Ein Freund hat einmal gesagt, er habe schon mit 17 Jahren daran gedacht, dass er einmal 70 Jahre alt sein würde, und er habe schon damals begonnen, Gegenstände der Erinnerung, Souvenirs zu sammeln und ein Tagebuch zu führen, damit diese Dinge später ihn an die goldene Zeit der Liebe erinnerten und ihm im Alter Freude bereiten könnten. Er sammelte Fotos und Locken, auf seinem Klavier und auf seinem Schrank stand ein Haufen von Gold- und Mahagoni-rahmen — in jedem das Bild eines jungen Gottes! Gewiss, vielleicht war das alles ein wenig übertrieben, aber er gewann so Abstand vom Leben und war einigermaßen glücklich.

Unsere seelische Haltung muss ein zweifache sein: Einmal eine Art von *leidvoller Entsagung* gegenüber der Zeit, dem grausamsten aller Sadisten. Denn nichts kann unser Altern aufhalten, wir können den Vorgang nur mit Fatalismus und Gleichmut hinnehmen. Wer dabei hysterisch wird und mit der Zeit den Kampf aufnehmen will, wird nur umso schrecklicher verwundet werden.

Und die zweite Haltung, die nottut, ist die *gewonnene Erkenntnis*, dass ein einziger Blick schon so gut ist wie eine Umarmung. Für die Heissblütigen unter

uns und für die Hemmungslosen ist es gewiss sehr schwer, eine solche Seelenhaltung zu erwerben. Aber die Jahre werden uns schon einen solchen Verzicht lehren, und eine frühe Beherrschung der Kunst, Abstand zu halten, befähigt uns ja erst, die Schönheit viele Jahre länger zu geniessen als es sonst möglich ist.

Die Jagd des Mannes nach Glück ist ein fieberhaftes und rastloses Unternehmen. Wir rasen hinter dem Trugbild her und fassen es doch nicht. «Wenn ich jetzt so glücklich wäre, wie ich es damals war», sagen wir seufzend. Aber in Wahrheit können nur wenige Menschen mehr als ein Dutzend glücklicher Stunden in ihrem Leben zählen. — Dann und wann ein kurzes Aufleuchten über dem dumpfen und düsteren Himmel unserer Existenz. An diese kurzen Augenblicke des Lichtes erinnern wir uns gerne und trauern ihnen nach. Aber mit dem Abstand von den Dingen kommt das Wissen, dass der Zustand des Unglücks und die Erkenntnis von der Eitelkeit aller Dinge das gewöhnliche Los fast aller Menschen ist. Wenn man dies zutiefst begriffen hat, dann hört das Suchen nach dem «Glück» auf, und aller Schmerz löst sich in einem heiteren und zufriedenen Jasagen zum Schicksal.

Paradoxerweise wächst mit dem Abstand von den vordergründlichen Dingen unser neues *Einfühlungsvermögen*. Wir entdecken, sobald die Fesseln gefallen sind, dass wir unsere Seele in die der anderen zu projizieren vermögen. Dieses erstaunliche Faktum bedarf besonderer Deutungen des Psychiaters. Vielleicht wird er sagen, dass vom Augenblick an, wo wir die tiefgehende, gefühlsbelastete Bindung an unsere Mitmenschen restlos lösen, wir umso leichter imstande sind, diese unsre Umwelt objektiv zu betrachten, sie zu verstehen, ja, uns in die Seele fremder Menschen zu versetzen. Unsere so hübsch nach Mass geschnittenen bescheidenen Persönlichkeiten — die wir früher für den Mittelpunkt der Welt gehalten hatten — erhalten die ihnen zustehende Grössenordnung zurück, wenn wir uns die Weisheit des Alters erkämpft haben.

Und nun machen wir die Entdeckung, dass doch ein Ziel vorhanden ist, und im Augenblick dieser Feststellung haben wir dieses Ziel auch schon erreicht: Wenn die Fülle der Lebenserfahrungen so übergross geworden ist, dass wir nicht länger mehr unter den Zwängen zu leiden brauchen, die früher auf uns von Personen, Dingen und Umständen ausgegangen sind. Diese letzte Lebensstufe verbürgt uns die einzige, echte Freiheit, nach der zu streben es sich lohnt. Sie ist die Krone unseres Lebens.

Ins Deutsche übertragen von Ernst Ohlmann.

Erschien englisch im Augustheft 1958 unter dem Titel «Detachment».

---

### Der Artikel im Novemberheft «Die älteren Kameraden im Klub»

bringt eigentlich alles, was man vom Standpunkt des Aelteren zu diesem Thema sagen kann. Aber auch aus der Sicht des Jüngeren lässt sich einiges dazu bemerken, und das möchte ich tun. Allerdings kann das nur aus der Erinnerung heraus geschehen; denn nachdem ich bereits «das vierte Mal genullt habe», also über vierzig bin, rechne ich mich absolut nicht mehr zu den Jüngeren. Da mein Interesse aber immer dem älteren Menschen galt und gilt, kann man mir eine gewisse Erfahrung wohl nicht absprechen.

Der ältere Mensch, dem man im Klub oder in einem Lokal begegnet, sucht in den meisten Fällen nur das einmalige Erlebnis, etwas schärfer ausgedrückt, er geht auf Raub aus, und hinterher steht er auf dem Standpunkt, den ich mit Fontane zitieren