



Selbst gewähltes
Alleinsein: Wir
treffen bessere
Entscheidungen

NUR MIT MIR!

Seien Sie sich selbst die NÄCHSTE –
und entscheiden Sie sich immer
mal wieder für bewusstes
ALLEINSEIN. Das macht
erst richtig empathisch ...

d

DAS ERSTE MAL passierte es während meiner Studienzeit. Mein damaliger Freund verließ mich, und anfangs wollte ich eins auf keinen Fall: allein sein. Ich ließ kaum eine Party aus, kaute in Endlossitzungen mit Freundinnen sämtliche Details meiner gescheiterten Beziehung durch, achtete penibel auf einen vollen Terminkalender. Dann passierte etwas mit mir. Eine gewisse Müdigkeit. Ein leichter Überdruß. Eine unbestimmte Neugier.

All das äußerte sich in einem relativ banalen Impuls. Eines Abends hatte ich unheimliche Lust auf Sushi, aber nicht auf Begleitung. Weder wollte ich mich unterhalten (schon gar nicht wieder über meinen Ex-Freund!) noch mich auf jemand anderen einstellen, ich wollte einfach nur: Sushi essen. Durchaus in Gesellschaft, aber konversationsfrei. Ich ging ins nächste Restaurant, um

mich herum nur Pärchen, Gruppen. Alle schienen mich anzustarren. Erstaunlich: Es war mir egal. „Kommt noch jemand?“, fragte der Kellner. „Nein, ich bin allein“, antwortete ich. Ich trank in aller Ruhe mein Glas Riesling und aß meine Nigiri.

Dieser Abend hat mich verändert. Ich habe endlich abgeschaltet. Neue Gedanken und Erkenntnisse über mein Leben zugelassen, Dinge aus überraschenden Perspektiven betrachtet. Schon bereits an diesem einen Abend, aber auch in den folgenden Wochen traf ich wichtige, richtige Entscheidungen, die aus mir selbst kamen. Unbeeinflusst von der Meinung Wohlmeinender, die letztlich meine Situation doch nicht richtig einschätzen konnten.

Machen wir uns aber nichts vor: Allein sein hat einen zwiespältigen Ruf. Vielleicht liegt es daran, dass wir tatsächlich von Natur aus Herdentiere sind. Unser Leben erscheint uns dann sinnvoll, wenn wir Freunde um uns scharen, Liebesbeziehungen eingehen, heiraten, Kinder bekommen, uns Gruppen anschließen – beruflich und privat. Neue Untersuchungen zeigen sogar, dass Einsamkeit in etwa so schädlich ist wie 15 Zigaretten am Tag. Dabei ist es allerdings – und das ist der Knackpunkt – fast egal, ob wir tatsächlich in einem menschenleeren Raum sind oder im Kreis unserer Liebsten. Eine Studie, bei der Männer und Frauen zwischen 65 und 90 Jahren befragt wurden, ergab, dass unglaubliche 70 Prozent der Männer, die sich einsam fühlen, in einer Beziehung leben (bei den Frauen waren es immerhin noch 30 Prozent).

”Bewusstes
ALLEINSEIN kann
sich positiv auf die
GESUNDHEIT
auswirken“

Allein sein und einsam sein – das wird zwar häufig verwechselt, ist aber nicht mal ansatzweise vergleichbar. Einsam macht die Überzeugung, nicht geliebt, nicht verstanden, niemandem wichtig und von niemandem wertgeschätzt zu sein. Einsamkeit verursacht ein Gefühl der inneren Leere, einen existenziellen emotionalen Mangel.

Allein sein kann dagegen ein echter Sehnsuchtszustand sein. Berufliche Termine, familiäre Verpflichtungen, dazu der Drang, auch Freunde nicht zu vernachlässigen, führen bei vielen einfach zu einem Overkill an Gesellschaft. Und dann wünscht man sich einfach nur noch Ruhe. Für sich. Und vor den Wünschen, Erwartungen und Vorstellungen der Mitmenschen. Dem ab und zu nachzugeben, ist nicht nur fürs Seelenheil wichtig. Eine Studie der Universität Dresden ergab, dass sich das bewusste Alleinsein auch messbar positiv auf die Gesundheit auswirkt. Freiwillige Auf-sich-selbst-Beschränkung ist also heilsam – gerade in einer Zeit permanenter Vernetzung, in der Tausende Meinungen auf uns einprasseln. Da brauchen wir dringend einen inneren Rückzugsort, an dem wir unsere eigenen Ideen erkennen, kreativ sein können ohne Gruppendruck. Und: Teamwork in allen Ehren – aber was fühlt sich besser an, als eine Aufgabe in Eigenregie zu meistern? Die Gewissheit, Herausforderungen ohne Hilfe von außen zu bewerkstelligen, boostet unser Selbstbewusstsein.

Dennoch: Die Psychologin Dr. Ursula Wagner vom Coaching Center Berlin hat über das Alleinsein ein Buch („Die Kunst

des Alleinseins“, Theseus Verlag, um 20 €) geschrieben, und schon der Titel sagt eine Menge über unser nach wie vor gespaltenes Verhältnis zum Thema aus: Gerade für Gesellschaftsmenschen, die es lieben, gemeinsam zu feiern, zu arbeiten, zu leben, ist Alleinsein eine ungewohnte Disziplin. Und es bleibt eine echte Herausforderung, den Zustand dann doch zu genießen – auch und gerade in Situationen, die sozial gerahmt sind, wie eben der abendliche Besuch in einem Sushi-Lokal, wo man im Normalfall wenigstens zu zweit hingeht. Das liegt unter anderem an der Tradition. In der Vormoderne, so Wagner, habe es zwei Gruppen von Menschen gegeben, die allein lebten: Mönche und Geisteskranke. Erstere haben sich freiwillig abgesondert, letztere sonderte man mehr oder weniger zwangsweise ab – und wer möchte schon in Verdacht stehen, zur zweiten Gruppe zu gehören!

Das Unbehagen in solchen Situationen kennen jedenfalls viele: Gerade das Alleinsein in der Öffentlichkeit muss man manchmal richtig üben. Wagner rät, die Sache offensiv anzugehen und sich immer mal wieder neu dafür zu entscheiden. Sie empfiehlt, mit einer halben Stunde in einem Café zu beginnen. Kein Smartphone, kein Buch ist jetzt zur Ablenkung zugelassen. Es gilt stattdessen, ähnlich wie in einem Achtsamkeitstraining: Schauen, was passiert, ohne zu werten. Um einen herum, aber eben auch mit einem selbst. Untätig bleiben mitten im Trubel, niemanden kennenlernen, keine Gesprächsangebote wahrnehmen. Alle Gefühle zulassen – auch die weniger angenehmen. Um eventuell dann doch die Tatsache zu genießen, sich wenigstens für eine absehbare Zeitspanne ganz auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse konzentrieren zu können.

Ich bin mittlerweile ganz gut darin. Meine nächste Etappe: Urlaub. Wohin? Weiß ich noch nicht, aber meine Begleitung werde ich selbst sein. NEELE KEHRER