

Das Wissen

Allein sein können – Kompetenz für ein selbstwirksames Leben

Von Jeanette Schindler

Sendung vom: Mittwoch, 5. Februar 2025, 8:30 Uhr

(Erstsendung: Donnerstag, 2. Mai 2024, 8:30 Uhr)

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2024

Es mit sich allein aushalten zu können, ist der Schlüssel zu Kreativität, Selbstreflexion und Autonomie. Nach einer Auszeit können viele wieder besser die intensive Nähe zu anderen genießen.

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter www.swrkultur.de und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

<https://www.swr.de/~podcast/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: <https://www.swrkultur.de/app>

MANUSKRIPT

Musik

O-Ton 01 Sarah Diehl:

Also, ich habe immer das Gefühl, wenn ich alleine bin, wird die Welt fast größer. Weil meine Aufmerksamkeit einfach so ungestört ist. Und so total verbunden mit allem um mich herum.

O-Ton 02 Udo Halder:

Zwei, drei Tage vermiss ich meine Familie total, aber ich muss trotzdem halt weg und das legt sich dann. Und dann merk ich wieder, wie schön das ist zu machen, was man will und in dem Tempo zu gehen, wie es einem passt.

O-Ton 03 Frau in Lesung:

Ich lenk mich so schnell ab, wenn ich mit anderen zusammen bin. Und wenn ich allein bin, sind die Sinne viel geschärfter. Ich nehm viel mehr wahr, auch mich selbst. Ja, und das mag ich gern.

Autorin:

Der Mensch ist ein soziales Wesen und braucht die Gemeinschaft. Das haben unzählige Studien belegt. Aber wir Menschen brauchen auch den Rückzug. Viele sagen, dass sie erst dann wieder offen sind für andere. Und einige brauchen überhaupt weniger Gesellschaft und leben glücklich damit.

Ansage-Sprecherin:

„Allein sein können – Kompetenz für ein selbstwirksames Leben“. Von Jeanette Schindler.

Autorin:

Alleinsein ist ein vielschichtiges Phänomen. Wir können es als Bestrafung einsetzen oder als Belohnung. Gestresste Eltern belohnen sich zum Beispiel mit „Metime“, also der Zeit ganz für sich allein. Kinder werden zur Strafe ins Zimmer geschickt oder Häftlinge in Einzelhaft gesteckt. Alleinsein ist also beides: ein Ort der Sehnsucht und der Angst. In den vergangenen Jahren wurde vor allem über die negative Seite des Alleinseins gesprochen. Die Einsamkeit.

Atmo 01: Begrüßung Robert Coplan Veranstaltung:

Englisch: I am here to talk with you about loneliness.

Autorin:

Als einer von wenigen hat der kanadische Psychologe Dr. Robert Coplan von der Carleton Universität Ottawa zusammen mit internationalen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern erforscht, wann wir Alleinsein positiv empfinden und welchen Gewinn wir daraus ziehen. Das erzählt er Studierenden und Forschenden an der Universität in Ottawa: **(1)**

O-Ton 04 Dr. Robert Coplan, Psychologe an der Carleton Universität Ottawa:
The kinds of benefits, what you wanna do.

Overvoice Sprecher (Dr. Robert Coplan):

Benefits, über die wir sprechen werden, sind: Selbstreflektion, Kreativität. Alleinsein ist ein Ort, wo Vorstellungskraft möglich ist. Alleinsein ist ein Ort, an dem man wieder Kraft tanken kann, seine Batterien aufladen kann. Das hört man oft von Leuten, dass sie Metime brauchen, damit sie sich wieder sammeln und sich dem stellen können, was als nächstes kommt. Es ist ein Ort, sich auszuruhen oder einfach schöne Sachen zu machen. Wir sprechen darüber nicht oft genug: Alleinsein ist der Ort, wo du tun kannst, was du willst.

Autorin:

Für „Das Wissen“ hätten wir ihn gern persönlich befragt, aber Coplan antwortet, er habe leider keine Zeit, weil er an einem neuen Buch über das Alleinsein schreibe: „All alone: The Promise and Paradox of Solitude“. Es erscheint 2025. Aber Auszüge aus seinem Vortrag dürfen wir verwenden:

O-Ton 05 Dr. Robert Coplan:

There is actually a long history.... Now let's get into the details.

Overvoice Sprecher (Dr. Robert Coplan):

Es gibt eigentlich eine lange Geschichte von Dichtern, Philosophen, Psychologen und anderen, die leidenschaftliche Essays darüber geschrieben haben: Alleinsein ist gut, und hier sind all die Gründe dafür. Und als ich mich vor vielen Jahren zum ersten Mal mit diesem Thema beschäftigt habe, war ich so begeistert diese Bücher zu lesen und war total heiß darauf: Ja, lass uns jetzt in die Details gehen.

Autorin:

Coplan machte sich also auf die Suche nach wissenschaftlichen Studien.

O-Ton 06 Dr. Robert Coplan:

Psychological literature, ... I belived it to be true and still do.

Overvoice Sprecher (Dr. Robert Coplan):

Psychologische Fachliteratur, lass uns all die empirischen Studien finden, die diese Ideen stützen. Es gab nicht viel. Also, obwohl es all die Lobeshymnen, obwohl es all die leidenschaftlichen Essays über das Alleinsein gibt, gab es eigentlich nicht viel empirische Forschung, die einen unmittelbaren Beweis dafür lieferte. So! Aber ich glaubte, dass es sie gibt, und glaube es immer noch.

Autorin:

Schon, wenn wir über „Alleinsein“ oder „Einsamkeit“ sprechen, geht einiges durcheinander, bemerkte Coplan. Was *ist* der Unterschied zwischen allein sein und einsam sein?

O-Ton 07 Dr. Robert Coplan:

Loneliness sucks. Loneliness is a really bad thing. ... then we feel lonely.

Overvoice Sprecher (Dr. Robert Coplan):

Einsamkeit ist eine richtig miese Sache. Es gibt nichts Gutes daran. Das sind schlechte Gefühle, die daherkommen, dass unsere Beziehungen nicht befriedigend sind. Es ist eine Diskrepanz zwischen dem, wie wir uns unser soziales Leben wünschen – die Anzahl der Freunde oder die Nähe zu unseren Freunden, Bekannten und der Familie, wie viel Zeit wir mit ihnen verbringen. Und wenn irgendetwas davon nicht dem Level entspricht, wie wir es wollen, dann fühlen wir uns einsam.

Autorin:

Einsamkeit ist die Kluft, die sich auftut zwischen unseren Erwartungen an soziale Nähe und der Nähe, die wir bekommen **(2)**. Jede und jeder nimmt das unterschiedlich wahr. Und das macht die Erforschung so schwer. Man kann sich auch unter vielen Menschen, in der Familie oder mit seinem Partner, seiner Partnerin einsam fühlen, wenn die eigenen Erwartungen an Verbundenheit sich nicht erfüllen. Andererseits kann diese erwünschte soziale Nähe auch anstrengen. Wir werden beobachtet, vielleicht kontrolliert und sogar bewertet:

O-Ton 08 Dr. Robert Coplan:

When we are with other people ... can be extremely stressful.

Overvoice Sprecher (Dr. Robert Coplan):

Wenn wir mit anderen zusammen sind, ist es, als würden wir auf einer Bühne stehen vor einem Publikum und einige von ihnen sind Kritiker. Und wenn wir uns auf der Bühne darstellen im Rampenlicht, dann verhalten wir uns nicht frei. Es gibt Beschränkungen. Zum Beispiel welche Gefühle wir zeigen, was wir sagen oder wie wir uns verhalten sollen. Mit anderen Menschen zusammen sein, bedeutet für manche Menschen aber auch die sehr reale Sorge: Was denkt diese Person über mich? Wie bewertet sie, was ich tue? Wie wird mein Verhalten und was ich sage, interpretiert? Sorgen darüber, wie man sozial bewertet wird, können extrem stressig sein.

Autorin:

Und allein zu sein bedeutet, von der Bühne zurück und aus dem Rampenlicht zu treten. Es ist die Freiheit, ohne äußeren Druck sein wahres Selbst zu erleben, meint Coplan. Grundsätzlich brauche man dazu keinen speziellen Ort. Es sei eher ein State of Mind, ein Geisteszustand. Aber vielen Menschen fällt es leichter zu sich selbst zu kommen, wenn sie sich von anderen zurückziehen. Udo Halder ist so ein Mensch.

Atmo 02 Begrüßung Udo: Tür geht auf. Udo: Herein. Feuer frei. Lachen.

Autorin: Genau, Mikro läuft schon... Udo: Ah tatsächlich? Komm rein. Autorin: Oh, ist das schön hier.

Autorin:

Udo ist 56 Jahre alt. Seine drei Söhne sind erwachsen. Er wohnt mit seiner Frau in Frankreich und renoviert in Eigenregie alte Häuser. Sie leben einfach, ohne viel Geld. Aber das Reisen ist ihm wichtig und zwar auch regelmäßig allein.

O-Ton 09 Udo Halder:

Ich bin am Anfang auch immer sehr traurig. Ich nenn das den Goodbye-Hangover. Ich muss mich da auch immer erst dran gewöhnen. Und zwei, drei Tage vermiss ich meine Familie total, aber ich muss trotzdem halt weg, und das legt sich dann. Und dann merk ich wieder, wie schön das ist, zu machen was man will. Und in dem Tempo zu gehen, wie es einem gerade passt und stehen zu bleiben, wann man will. All so was. Kleine Sachen.

Autorin:

Er war in Marokko, Spanien, aber auch in Skandinavien und einmal sogar in China mit Rückfahrt auf einem Containerschiff. Seit 30 Jahren macht er seine wochen-, manchmal monatelangen Reisen. Zu Hause in Vielverge in der Nähe von Dijon hat er sich im Garten ein Häuschen gebaut, in das er sich immer mal wieder zurückzieht.

O-Ton 10 Udo Halder:

Viel sitz ich einfach nur da und denke nach. Was ansteht im Leben, im Alltag. Was ich als nächstes mach auf meiner Baustelle. Aufm Bau selber, nehm ich mir nicht so die Zeit zum Nachdenken. Das mach ich dann immer vorher schon. Also auch tagelang über irgendwelche Problemchen. Und dann weiß ich schon, wie ich´s machen werde. Das ist für mich ganz wichtig. Ich brauch immer solche Ruhephasen in meinem Leben. Also, wo ich alleine bin und wo ich mich besinnen kann. Wo ich zu mir komm. Ja.

Musik**Autorin:**

Zur Ruhe kommen. Sich auf sich selbst konzentrieren. Sich intensiv mit etwas beschäftigen. Das sind die positiven Erfahrungen, die wir machen wollen, wenn wir uns zurückziehen und allein sind.

Atmo 03:

Ich freue mich wahnsinnig auf Deine Lesung.

Autorin:

Volkshochschule Erftstadt in Nordrhein-Westfalen.

O-Ton 11 Sarah Diehl, Autorin und Aktivistin:

Ich weiß bis heute nicht, ob ich introvertiert oder extrovertiert bin.

Ich weiß es in dem Moment, wenn ich in eine Gruppe tauche. Deshalb wusste ich selbst noch nicht genau, wohin die Reise gehen würde, als ich den Entschluss fasste, dieses Buch zu schreiben.

Autorin:

Die Berliner Autorin und Aktivistin Sarah Diehl liest aus ihrem Buch „Die Freiheit, allein zu sein – Eine Ermutigung“. (3)

O-Ton 12 Sarah Diehl:

Ich weiß, dass allein sein, wie eine bewusstseinsweiternde Droge sein kann. Sie verstärkt den Ist-Zustand. Man kann wahrnehmen, welche Schönheit einen umgibt, muss aber auch begreifen, in welchem Käfig man zumeist steckt. Man kann sich nicht mehr ablenken, sondern muss ehrlich betrachten und sortieren, worin man sich verheddert hat oder das Grundvertrauen finden, dass man eingebunden ist, um das Unvorhergesehene und Freischwebende auszuhalten oder genießen zu können.

Autorin:

Die Käfige, in denen wir stecken, können unsere ganz persönlichen Ängste sein – dazu kommen wir später in dieser Folge von „Das Wissen“ – oder aber die Erwartungen unserer Umgebung. Sarah Diehl setzt sich für Frauenrechte ein und auch in ihrem Buch geht es darum, dass die Gesellschaft Frauen immer noch das für sich Alleinsein, das alleine unterwegs sein, abspricht:

O-Ton 13 Sarah Diehl:

Genau. Und ich denke, dass Frauen auf der einen Seite immer Angst gemacht wird vor dem Alleinsein. Ne, weil angeblich lauert überall ein böser Mensch, der ihnen was antun kann. Frauen werden, sozusagen, in so eine Opferrolle gedrängt, die ihnen den Raum nimmt, alleine zu sein. Und ich glaube, daran sieht man halt schon sehr klar, wie solche Erzählungen funktionieren, um Frauen ins Haus zu drängen, und Angst zu machen, raus in die Welt zu gehen.

Autorin:

Einige Besucherinnen der Lesung erzählen, sie müssten sich als alleinlebende Frauen öfter rechtfertigen.

O-Ton 14: Collage Frauen bei Lesung von Sarah Diehl:

(1. Frau): Also zu sagen, ich lebe allein, ich habe keinen Mann, ich habe keine Kinder, dann wird man doch eher, so gesellschaftlich betrachtet, eher etwas mitleidig beäugt.

(2. Frau): Das ist ja auch genau das Stigma, mit dem sie sich auch in dem Buch befasst. Die Situation von Frauen, die allein leben und kinderlos sind.

(3. Frau): Als würde was nicht stimmen mit einer Person. Ja, dann denkt man sich, wie kommt das denn. Irgendwas ist ja mit der wahrscheinlich nicht in Ordnung. Also man kommt tatsächlich in so eine Rechtfertigungssituation.

Atmo 04: Geräusche Lesung**Autorin:**

Wie ist das bei Udos Frau Julia? Sie reist nicht so gern. Das war vielleicht Udos Glück. Denn wie wäre es ausgegangen, wenn beide das gleiche Bedürfnis gehabt hätten? Julia sagt, ihr Zuhause sei ihre zweite Haut, aber wie ihr Mann, schätzt sie das Alleinsein. Sie beschreibt, dass auch für sie die ersten Tage des Alleinseins

schwierig sind, irgendwie überwunden werden müssen. Aber dann öffne sich ihr eine Freiheit, die wunderbar sei.

O-Ton 15 Julia:

Ich bin immer so viel beschäftigt mit mir selbst. Ich weiß gar nicht, wie man das ausdrücken soll. Da passiert so viel in mir. Meine Gedanken und meine Gefühle und all diese Stimmungen. Und dann ist es so, dass ich das dann empfinde, wenn jemand anderes da ist – dann ist das bei mir ein bisschen blockiert. Also, so richtig mich fühlen und machen, wie ich möchte. Und mich fühlen, kann ich am besten allein.

Musik

Autorin:

Was passiert, wenn wir nicht genug Zeit für uns allein haben, generell, aber auch in der Partnerschaft oder der Familie? Die Gruppe von Forscherinnen und Forschern um Robert Coplan stellte sich das Alleinsein als Spiegelbild der Einsamkeit vor und gab dem Phänomen den Namen: Aloneliness. Das Gegenteil von Loneliness. Es bezeichnet die negativen Gefühle, die man erlebt, wenn man nicht genug Zeit für sich allein hat. Die Symptome seien ähnlich wie die bei Einsamkeit, fanden die Forscher heraus: Niedergeschlagenheit, Stress und sogar Depressionen können entstehen.

O-Ton 16 Dr. Robert Coplan:

Just last year a researcher in Europe...how Solitude can help your relationships.

Overvoice Sprecher (Dr. Robert Coplan):

Letztes Jahr hat ein Forscher in Europa, der romantische Beziehungen untersuchte, herausgefunden: Menschen in einer Liebesbeziehung, in einer Ehe oder Partnerschaft, die nicht genug Zeit für sich haben, wurden verärgert und hatten aggressive Gefühle gegen ihre Partner. Sie machten ihre Partner dafür verantwortlich, dass sie nicht genug Zeit allein verbringen können. Das ist ein anderes Beispiel wie Alleinsein helfen kann, die Beziehung zu verbessern.

Autorin:

Coplan ist der Meinung, dass Alleinsein zu Unrecht einen schlechten Ruf hat.

O-Ton 17 Dr. Robert Coplan:

This is something, that should bebut I gonna go for a walk by myself.

Overvoice Sprecher (Dr. Robert Coplan):

Es sollte vollkommen okay sein, wenn Deine Freunde Freitagabend mit Dir ausgehen wollen, dass Du Dir keine Ausrede einfallen lassen musst. Es sollte vollkommen akzeptiert und normal sein, zu sagen: „Ah, heute Abend nicht. Ich will ein bisschen Zeit allein verbringen.“ Es sollte okay sein, dass Du zu Deinem Partner, Deiner Ehefrau, einem Familienmitglied sagst: „Ich liebe Dich, aber ich geh jetzt mal allein spazieren.“

Autorin:

Dass es dem einen leichter fällt „allein zu sein“ als dem anderen, hängt zum einen mit Persönlichkeitsmerkmalen zusammen: Bin ich ein eher extrovertierter oder ein eher introvertierter Mensch? Brauche ich mehr Kontakte oder weniger, um zufrieden und ausgeglichen zu sein? Die Forschung unterscheidet zwischen Persönlichkeitstypen, die für ihr Wohlbefinden mehr Stimulierung von außen brauchen und denen, die mehr aus sich selbst heraus schöpfen. **(4)** Zum anderen hat auch die Prägung in der Kindheit einen Einfluss.

O-Ton 18 Dr. Tobias Freyer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie:

Kinder, zumal sehr kleine Kinder sind in einer sehr, sehr abhängigen Situation und lebensnotwendig darauf angewiesen, dass diese Beziehung trägt und dass diese Beziehung ihnen alles das gibt, was es zum Leben braucht.

Autorin:

Dr. Tobias Freyer ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Ärztlicher Direktor an der Oberberg Parkklinik Wiesbaden-Schlangenbad **(5)**.

O-Ton 19 Dr. Tobias Freyer:

Und im Laufe der Kindheitsentwicklung ist es normalerweise so, dass man sich aus dieser Abhängigkeit lösen kann und lösen muss.

Autorin:

Damit sich ein Kind aus der Abhängigkeit der Eltern lösen kann, muss es eigene, selbstständige Erfahrungen machen können **(6)**. „Ich will aber“ oder „Alleine machen“, hören Eltern in dieser Entwicklungsphase dann öfter. Dafür braucht das Kind einen sicheren Rückhalt, aber auch die Freiheit sich auszuprobieren. Dieses Wechselspiel aus Autonomie und Verbundenheit ist besonders im Jugendalter wichtig, wenn Kinder sich emotional von den Eltern lösen und ihren eigenen Weg gehen.

O-Ton 20 Dr. Tobias Freyer:

Und jetzt gibt es aber Personen, bei denen das nicht gelingt und die ihr Leben lang sich in Abhängigkeiten begeben. Vielleicht auch aus der Angst heraus, ohne diese sehr, sehr abhängig gestaltete Beziehung nicht leben zu können oder nicht adäquat leben zu können.

Autorin:

Die Psychologie spricht von dependenten Persönlichkeiten. Sie begeben sich unter Umständen in toxische Beziehungen, die ihnen nicht guttun. Aus lauter Bedürfnis nach Nähe. Der Psychologe Erik Erikson hat die Autonomieentwicklung des Menschen in einem Stufenmodell dargestellt. Dieser Prozess ist nicht mit der Kindheit abgeschlossen, sondern zieht sich in die späteren Lebensphasen des Erwachsenenalters. Ungelöste Konflikte, Ängste oder geringes Selbstwertgefühl können diese Entwicklung blockieren. Das Alleinsein fällt dann schwer. Denn manches, mit dem wir uns eigentlich nicht konfrontieren wollen, und dass wir mit Ablenkung erfolgreich verdrängen können, kommt dann hoch.

O-Ton 21 Dr. Tobias Freyer:

Es ist viel, viel schwieriger das Bewusstwerden intrapsychischer Prozesse zu vermeiden, wenn ich wirklich komplett auf mich alleine zurückgeworfen bin. Wenn alles an Umgebungsreizen, auch an sozialer Interaktion vielleicht ausgeblendet ist, wenn die Möglichkeiten auch über Social Media ausgeblendet sind, wenn ich wirklich nur auf mich alleine angewiesen bin, ist diese Art von Vermeidung viel, viel schwieriger.

O-Ton 22 Udo Halder:

Ich hab ja auch vier Sommer auf der Alm verbracht, war ganz alleine. Also, das war richtig krass. Die Herausforderung war wirklich, mit sich selbst zurechtzukommen. Meinen Vorgänger, den haben sie rausgeflogen aus diesem Tal, wo ich war, weil der eben Visionen bekommen hat. Der kam damit nicht zurecht.

Autorin:

Zwar sei auch für ihn die erste Woche schwierig gewesen, erzählt Udo Halder, hauptsächlich die Trennung von seiner Familie. Das „Auf sich selbst zurückgeworfen sein“ habe ihm jedoch weniger Probleme gemacht.

O-Ton 23 Udo Halder:

Ich denk schon viel nach, aber ich wälz keine Probleme. Nee, kann ich mich nicht erinnern. Bin nicht so ein komplizierter Typ, glaub ich irgendwie.

Autorin:

Schon als Kind sei er sich selbst genug gewesen, erzählt er.

O-Ton 24 Udo Halder:

Meine Mutter war immer ganz angetan, dass ich so ein Kind war, dass man irgendwo hinsetzen konnte auf `nen Teppich mit ein paar Autos. Und da hab` ich halt gespielt. Ich hab` ja selber Kinder großgezogen. Die waren alle sehr unterschiedlich, und manche können das und manche nicht. Manche muss man ständig bespaßen. Ich war eher so einer, der gerne für sich war.

Musik**Autorin:**

Wer genügend Zeit für sich allein hat, kann Kreativität entfalten. Ohne Störung oder Beeinflussung von anderen können wir unsere Vorstellungskraft ausleben und in einen Flow geraten. In der Das Wissen-Folge „Flow – Mit Selbstvergessenheit zum Erfolg?“ haben wir das genauer beschrieben. Udo Halder überlegt sich dann, wie er an seinem Häuschen weiterarbeitet, wie er ein technisches Problem löst. Zeitweise allein arbeiten zu *können*, erhöht die Kreativität. Forschende in Europa haben das am Beispiel Brainstorming nachgewiesen, sagt der kanadische Psychologe Robert Coplan.

O-Ton 25 Dr. Robert Coplan:

And so they did a whole bunch... But we need both.

Overvoice Sprecher (Dr. Robert Coplan):

Sie haben Brainstorming-Sessions verglichen, in denen entweder einzeln gearbeitet wurde, ganz in der Gruppe oder abwechselnd, mal allein und mal in der Gruppe. Und diejenigen, die hin und her wechselten, brachten die meisten neuen Ideen hervor. Sie waren am kreativsten. Noch einmal, wenn wir Kreativität entzünden wollen, ja, dann ist es gut allein zu sein, aber es ist auch gut Input von anderen zu bekommen. (Aber) wir brauchen beides.

Autorin:

Die Psychologin und Autorin Dr. Ursula Wagner, Geschäftsführerin des Coaching Centers Berlin kennt diese Ergebnisse **(7)**. Auch in ihren Karrierecoachings und Seminaren für Führungskräfte geht es darum, wie kreative Prozesse gefördert werden können.

O-Ton 26 Dr. Ursula Wagner, Psychologin, Autorin, Geschäftsführerin des Coaching Centers Berlin:

Also, vor allen Dingen beklagen sich Menschen bei der Arbeit bei mir als Coach darüber, dass sie zu wenig ungestörte Zeit haben. Und das sind sowohl Kolleginnen und Kollegen, die was reinfagen, oder die vielen digitalen Meetings. Und dann auch die Störungen, die wir selbst zulassen, dadurch dass das Mobilphone neben uns liegt, das Handy, und da Nachrichten aufpoppen. Also, da plädier ich wirklich sehr dafür, dass man sich feste Zeiten setzt, wo dann mal 20 Minuten mal wirklich ungestört sind. Und dass man wirklich im wahrsten Sinne des Wortes zu sich kommt.

Autorin:

Ursula Wagner beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema Alleinsein und Autonomie. 2005 kam ihr Buch „Die Kunst des Alleinseins“ heraus. Darin gibt sie Anregungen, wie man trainieren kann, Zeit mit sich allein zu verbringen. Ihr Tipp: Sich nicht zu viel auf einmal abverlangen.

O-Ton 27 Dr. Ursula Wagner:

Das fängt an bei einem Abend, wo die Familie mal nicht da ist oder man sowieso allein lebt. Mal zu sagen, jetzt nehm´ ich wirklich mal `ne halbe Stunde ein Buch. Spaziergänge allein, das genussvolle Bad oder der Saunabesuch, eben auch mal allein. In der Natur zu sein, ist wundervoll allein. Und da so wirklich halbe Stunde, `ne Stunde mal sich so Oasenzeiten zu nehmen. Ganz wichtige Strategie wäre Tagebuch zu schreiben, wo man eben auch seine Gedanken aus dem Kopf bekommt.

Autorin:

Allein sein zu können und möglichst schon als junger Mensch, die Kompetenzen dafür zu entwickeln, hält sie für extrem wichtig, um ein selbstwirksames Leben führen zu können:

O-Ton 28 Dr. Ursula Wagner:

In Situationen von Führung oder in Situationen, die einfach Mut brauchen, weil wir einen Karrieresprung machen, weil wir in eine andere Stadt ziehen, weil wir eine Beziehung beenden oder Freundschaften beenden. Dann braucht es ein Stück genau diese Qualität: Ich kann das allein. Ich kann das aushalten, dass ich mit dieser

Information allein bleib und sie nicht teilen kann. Ich kann jetzt damit umgehen, dass ich in eine neue Stadt oder vielleicht sogar in ein neues Land, einen neuen Kontinent gehe. Ich traue mir das zu. Da hat also das Alleinsein können auch viel mit Selbstbewusstsein zu tun.

Musik

Autorin:

Ausschlaggebend dafür, ob wir das Alleinsein als etwas Positives empfinden oder als eine Last, ist, ob wir es frei gewählt haben oder hineingestoßen wurden. Viele Legenden und Geschichten erzählen vom Kampf eines Menschen, der ganz auf sich allein gestellt ist. Die literarische Gattung hat sogar einen eigenen Namen: die Robinsonade.

O-Ton 29 Sarah Diehl:

Das ist im Grunde die Geschichte von Robinson Crusoe. Du wirst im Grunde zum Glück des Alleinseins gezwungen, wo du vorher nicht hinwolltest. Eben durch irgendeine Havarie, Schiffbruch oder meinetwegen auch nach `ner Trennung.

Autorin:

Die Psychologie spricht von der extrinsischen oder intrinsischen Motivation. Tue ich etwas aus einem Grund, der außerhalb von mir selbst liegt, spricht man von der extrinsischen Motivation. Beispielsweise, wenn jemand plötzlich allein leben muss, weil der Partner sich getrennt hat oder gestorben ist. Bei der intrinsischen Motivation handeln wir aus einem inneren Grund. Wir tun etwas aus Überzeugung, aus Lust oder Interesse. Was wir tun, hat Bedeutung für uns. Dann können wir leichter vom Alleinsein profitieren. Aber auch das Hineingestoßen werden könne heilsam sein, findet Sarah Diehl.

O-Ton 30 Sarah Diehl:

Also zum Beispiel nach einer Trennung geht es vielen Leuten auch erstmal schlecht, weil sie diesen Raum des Alleinseins neu für sich gestalten müssen. Aber es kann ja etwas sehr Gutes daraus erwachsen, wenn man merkt. Okay, ich muss jetzt eben auch gestalten. Ich muss jetzt auch daraus was machen. Und auf einmal werde ich halt in diesen Raum reingeschubst und realisiere dann: Ich hätte den nie selber gewählt, aber der tut mir eigentlich total gut. Und das braucht vielleicht auch mal ne Weile

Autorin:

Es geht darum, das Alleinsein nicht passiv zu erdulden, sondern es als eine Chance zu sehen. Als einen Raum, in dem wir keine Kompromisse machen müssen und uns mit unseren eigenen Bedürfnissen und Gefühlen erfahren können. Aber vielleicht fällt uns gerade das oft so schwer.

O-Ton 31 Tobias Freyer:

Es kann schon sein, dass wir als Gesellschaft, nicht nur die psychisch Kranken, verlernt haben, mit dem eigenen inneren Erleben bewusst und aktiv uns auseinanderzusetzen.

Autorin:

Der Psychiater Tobias Freyer vermutet, dass die ganzen Achtsamkeits-Übungen, die seit Jahren Hochkonjunktur haben, auf ein Defizit hinweisen: unsere Unverbundenheit mit uns selbst. Vielen Patienten und Patientinnen falle es unglaublich schwer überhaupt zu benennen, wie es ihnen gerade wirklich gehe, sagt Freyer. In der Therapie arbeite man dann genau daran, sich aktiv mit den eigenen Emotionen auseinanderzusetzen und in einer differenzierteren Art darüber zu sprechen.

O-Ton 32 Tobias Freyer:

Und die Hypothese, dass vielleicht die Art und Weise unserer sozialen Interaktionen, die allzeit Verfügbarkeit von Internet und von sozialen Netzwerken und so uns davon vielleicht sogar ein bisschen weiter weggeführt hat, als Gesellschaft, nicht nur die psychisch Kranken, die ist nicht ganz von der Hand zu weisen.

Autorin:

Klar, wer auf der Wiese liegend immer wieder WhatsApp-Nachrichten checkt oder beim Waldspaziergang telefoniert, wird wahrscheinlich den Moment verpassen, der sich einstellen könnte, würde er oder sie still und ganz Ohr sein. Sarah Diehl beschreibt den Moment so:

O-Ton 33 Sarah Diehl:

Also, ich habe immer das Gefühl, wenn ich alleine bin, wird die Welt fast größer. Weil meine Aufmerksamkeit einfach so ungestört ist. Und so total verbunden mit allem um mich herum.

Autorin:

Nicht alle Menschen haben gleichermaßen die Möglichkeit, sich ihren Freiraum zum Alleinsein zu nehmen. Wer kleine Kinder hat oder die alten Eltern, den Partner oder die Partnerin pflegt, für den ist „Zeit für sich allein“ ein Luxus. Und auch wer in der Großstadt lebt, hat es schwerer.

O-Ton 34 Prof. Mazda Adli, Psychiater und Stressforscher an Berliner Charité:

Es gibt auch Studien aus Deutschland, die zeigen, dass gerade in unseren Städten ein relevanter Teil der Bevölkerung, ungefähr 10 bis 12 Prozent auf zu wenig Fläche lebt, die jeden Tag Enge erlebt, die jeden Tag zu große Dichte erlebt und eben keinen Rückzugsraum hat, und das kann krank machen.

Autorin:

Prof. Mazda Adli ist Psychiater und Stressforscher an der Berliner Charité Gemeinsam mit Stadtplanerinnen und Architekten, Sozialwissenschaftlern und Neurowissenschaftlerinnen untersucht er, welchen Einfluss die städtische Umgebung auf unser Verhalten und die Emotionen hat **(8)**.

O-Ton 35 Prof. Mazda Adli:

Dichtestress entsteht zum Beispiel dann, wenn ich mit zu vielen Menschen einen kleinen Raum teilen muss, wenn ich eben keinen Rückzugsraum habe, wenn ich unter ungünstigen Bedingungen lebe, mit dünnen Wänden und ich die Nachbarn durchhöre.

Autorin:

In der Folge „Stressfaktor Stadt – Eng, laut, anonym“ hat sich „Das Wissen“ ausführlich mit dem sozialen Stress befasst, dem Großstädter täglich ausgesetzt sind. Wir brauchen aber einen Rückzugsraum, ungestörte Zeit für uns, sonst werden wir krank. Wie Einsamkeit führt auch der Mangel an selbst gewähltem Alleinsein zu sozialem Stress. Städteplaner sollten daher auf Ruhezeiten achten.

O-Ton 36 Prof. Mazda Adli:

Sozialer Stress ist diejenige Stressform, die am verlässlichsten zur Ausschüttung des Stresshormons Cortisol führt. Also sozialer Stress führt auch zu körperlichen Folgeerkrankungen, dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen und so weiter. Also, solche Stressformen sind ganz besonders schädlich für unsere Gesundheit, insbesondere, weil sozialer Stress in der Regel Dauerstress ist.

Musik**Autorin:**

Alleinsein können bedeutet Autonomie. Man hat weniger Angst vor Neuem, stellt sich leichter Herausforderungen. Gut, wer das in jungen Jahren erlebt und gelernt hat. Udo Halder kann so gut allein mit sich sein, dass er für immer auf der Alm bleiben könnte, erzählt er.

O-Ton 37 Udo Halder:

Da war ich so bei mir. Ich wollt überhaupt keine Menschen mehr sehen. Und das könnte ich mir auch vorstellen und mein ganzes Leben so verbringen. Nur ich glaube, ich würde dann eigen werden und nicht mehr zurückfinden in die Gesellschaft. Ich glaube, da passiert dann schon was mit Dir, dass es echt schwierig wird, noch mit Menschen zu kommunizieren. Und irgendwann verpasst Du den Anschluss. Und das wollte ich dann nicht. Das war mir zu extrem, ja.

Autorin:

Auch der kanadische Psychologe Robert Coplan, der das Alleinsein erforscht, meint: Auf die richtige Balance kommt es an. Genauso wenig wie es gut ist, sich zu oft abzusondern, ist es schlecht, zu wenig Zeit allein zu verbringen.

O-Ton 38 Dr. Robert Coplan:

There is a couple of studies... and interactions you have with others.

Overvoice Sprecher (Dr. Robert Coplan):

Es gibt eine Reihe von Studien, die besagen, an Tagen, an denen wir ein bisschen mehr Zeit allein verbringen als gewöhnlich, haben wir mehr positive und genussvolle Beziehungen an diesem Tag und auch noch am nächsten. Es gibt den „Carry-over-Effekt“: Verbring ein bisschen Zeit allein, sammle dich, und du wirst dich glücklicher fühlen und die Interaktionen mit anderen Menschen positiver empfinden.

Autorin:

Wer sich regelmäßig Zeit für sich allein nimmt, ist also keineswegs egoistisch, sondern tut auch etwas für andere. Denn wenn wir uns zurückziehen, um Kraft zu

tanken und Erlebtes zu reflektieren, können wir uns wieder leichter öffnen und für andere da sein. Aber wie viel Zeit ein Mensch für sich allein braucht, ist ganz unterschiedlich.

Abspann Das Wissen über Bett:

Allein sein können – Kompetenz für ein selbstwirksames Leben. Autorin und Sprecherin Jeanette Schindler, Redaktion Sonja Striegl. Ein Beitrag aus dem Jahr 2024.

* * * * *

Quellen und Links:

- (1.) <https://www.youtube.com/watch?v=VMfT2jI78WU>
- (2.) <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886919303101>
- (3.) <https://www.sarah-diehl.com/>
- (4.) <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886900000581>
- (5.) <https://www.oberbergkliniken.de/unser-team/dr-med-tobias-freyer>
- (6.) <https://studyflix.de/paedagogik-psychologie/erikson-stufenmodell-4301>
- (7.) <https://ursulawagner.com/ueber-mich/>
- (8.) <https://www.psychologie-aktuell.com/news/aktuelle-news-psychologie/news-lesen/charta-der-neurourbanistik-zur-seelischen-gesundheit-in-der-stadt-empfehlungen-fuer-die-stadtplanung.html>