

Wenn ich als Kind bei Freundinnen übernachtet habe, hatte ich am nächsten Tag oft

schlechte Laune. Ich gab einsilbige Antworten und verschwand in meinem Zimmer. Tür zu. Da war ich nicht mal zehn. Hatte ich mich mit meiner Freundin gestritten? Schlecht geschlafen? Heute weiss ich: Ich hatte einfach nur zu viel. Vom Reden, von Gesellschaft, von Menschen. Ich wollte meine Ruhe. Einer der wichtigsten Sätze, die meine Mutter Jahre später zu meinem Freund sagte, war: Nimm das nicht persönlich. Sie ist eben so.

Ich bin gerne allein. Nein, ich muss alleine sein, regelmässig. Das hält mich bei Laune, Verstand und bei Gesundheit. Aber es ist gar nicht so einfach. Wenn andere ihre Wochenenden planen, dann lüge ich manchmal: Bin nicht da, habe zu tun, schon verplant. Eigentlich will ich nur Ruhe. Sagen könnte ich das so aber nicht. Weil es abweisend klingt, seltsam. Weil ich mich selbst dann so fühle.

Und ich frage mich: Muss das sein? Was ist so schlimm am Alleinsein? Bin ich nicht normal - oder die anderen? Glaubt man Biologen, entspringt der Wunsch nach Rückzug zum Teil einer genetischen Veranlagung. Jene Menschen haben vermutlich höhere Mengen Vasopressin im Blut. Das Hormon unterdrückt das Bedürfnis nach Zuwendung. Auch unsere Eltern beeinflussen, wie viel soziale Einbindung wir brauchen. Der Biopsychologe Peter Walschburger sagt, mein Autonomieanspruch sei wohl besonders hoch.

Wahrscheinlich stimmt alles irgendwie. Meinen Hormonspiegel kann ich nicht testen, aber meine Eltern arbeiteten immer beide. Mein Bruder und ich wurden zur Selbständigkeit erzogen. Schon in der Grund-

schule backte ich uns mittags Kuchen, danach rechnete ich allein meine Mathe-Aufgaben.

Ich habe früh meinen eigenen Rhythmus gefunden. In Gesellschaft aber passe ich ihn an. Auf Dauer wird daraus in meinem Kopf nur Lärm. Nur allein kann ich mich wieder hören. Das aber auch zu sagen, fällt mir schwer. Das liegt auch an den Reaktionen. Freunde fragen: Geht es dir gut? Oder sehen darüber hinweg: Na komm, nur ein Bier.

Ich arbeite frei. Wenn andere ins Büro gehen, setze ich mich oft auf mein Sofa. Zu Hause arbeite ich länger als im Büro und mache weniger Pausen. Trotzdem fühle ich mich am Ende eines Arbeitstages ausgeglichener als vorher. Weil ich die Kontrolle über meine Zeit habe. Weil mir niemand einen Rhythmus diktiert. Das ist auch gut für meine Beziehung. Mein Freund und ich sind seit fast neun Jahren ein Paar, seit zweien teilen wir unser Zuhause. Wäre ich tagsüber nicht häufig darin allein, vielleicht wäre ich schon wieder ausgezogen.

Versunken in Gedanken

Mein Bedürfnis nach Rückzug wurde schon früh zum Thema. An manchen Tagen rede ich kaum. Ich bin versunken in Tagträumen und Gedanken. Den Sonntag habe ich eine Zeitlang zum Schweigetag ernannt. Für meinen Freund fühlte sich das in den ersten Jahren an wie Abweisung. In den Ferien sprach er einmal einen ganzen Tag nicht mit mir, weil ich ohne ihn joggen gehen wollte. Sein Schweigen war Strafe, meins Erholung. Ich bade mich gern in völliger Stille. Dann werden meine Gedanken laut, ich kann sie sortieren. Manchmal erfasst mich genau dann ein Gefühl reinen Glücks.

Ich muss aber auch sagen: Ich kann auch Gesellschaft viel abgewinnen. Wenig kann mich derart begeistern wie ein gutes Gespräch oder gemeinsam zu lachen. Ich habe einen ordent-

Wenn andere Pläne für die Freizeit machen, lüge ich manchmal: «Sorry, zu viel zu tun!» In Wahrheit freue ich mich aufs Alleinsein. Sagen könnte ich das aber nie. Eine überfällige Rehabilitierung des Eigenbrötlertums. **Von Julia Wadhawan**

Lasst mi


lichen Bekanntenkreis und zwei Handvoll wirklich guter Freunde. Ich liebe meine Familie und weiss: Wenn ich falle, dann auf sie.

Dafür bin ich sehr, sehr dankbar. Nur deswegen kann ich überhaupt allein sein. Weil ich weiss: Ich bin nicht einsam. Das Rote Kreuz bezeichnet Einsamkeit als die «Epidemie im Verborgenen». Betroffen sind längst nicht nur alte Menschen. Letztes Jahr ergab eine europäische Umfrage, dass junge Erwachsene am stärksten darunter leiden. 17 Prozent der Befragten zwischen 18 und 29 Jahren gaben an, sich ständig oder häufig einsam zu fühlen.

Neulich wollte ich einen Termin für einen Junggesellenabschied einer Freundin finden. Es war Januar, der Abend zwischen April und Juli angesetzt. Das Ergebnis: Es gab keinen einzigen Tag, an dem alle konnten. Wir verplanen jedes Wochenende, Monat für Monat. Es ist, als hätten wir Angst davor, nichts vorzuhaben. Vor der Möglichkeit - und sei es im Alter - vielleicht nur uns selbst gegenüberzusetzen.

Soziale Netzwerke verstärken diese Angst weiter. «Geselligkeit wird dort als Erfolg verkauft und wahrgenommen. Wer sich diesen Regeln entzieht, schadet nicht nur seinem eigenen sozialen Netz, sondern auch dem seiner Freunde», sagt der Soziologe Janosch Schobin. Deswegen habe ich ein schlechtes Gewissen. Nicht wegen Facebook, sondern weil auch ich auf die Sicherheit und Bestätigung anderer angewiesen bin. Jeder Rückzug dünnt dieses Netz für Menschen aus meinem Umfeld aus. Und meins auch. Mein Gewissen ist so etwas wie eine Warnung. Das ist gut. Deswegen raffte ich mich auch einmal auf, obwohl ich lieber bei mir bliebe.

Es ist ein ständiges Ausbalancieren zwischen mir und den anderen. Zwischen allen meinen Rollen und dem Wunsch, keine zu erfüllen. In «Der Ruf



Ich bade mich gerne in völliger Stille. Manchmal erfasst mich genau dann ein Gefühl reinen Glücks.

der Stille» erzählt Michael Finkel die Geschichte eines Mannes, der sein halbes Leben alleine in einem Wald im US-Bundesstaat Maine verbrachte. Christopher Knight fuhr ohne Ziel los und kam nicht wieder. Seine Familie dachte, er sei gestorben. Um zu überleben, brach er immer wieder in nahe gelegene Ferienhütten ein und stahl Essen, Schlafsäcke, Batterien. In seinem Zelt stand sogar ein Bett. Nach 27 Jahren wurde er gefasst. Zu Finkel sagte er später: «Es bestand keine Notwendigkeit, mich zu definieren.» In der Isolation sei ihm seine Identität abhandengekommen. «Ich wurde bedeutungslos.»

Nicht ohne Grund galten Vordenker wie Immanuel Kant oder Albert Einstein als seltsame Querulanten. Man muss sich vom Menschen distanzieren, um ihm ganz nah zu kommen. Denn was ist der Alltag anderes als die fortwährende Reaktion auf meine Umwelt? Eine E-Mail trifft ein, wir beantworten sie. Der Chef fordert, wir machen. Unser Gehirn reagiert auf andere Menschen, noch bevor wir ihre Anwesenheit bewusst wahrgenommen haben.

Teilt jemand mit mir den Raum, habe ich das Gefühl, wir überlappen uns. Es ist, als hätte ich ein zusätzliches Auge, das genau beobachtet, was die Person tut. Wenn es so etwas

wie einen freien Willen gibt, dann finde ich ihn nur allein. Dort nämlich, wo kein anderer ihn eindrückt oder lenkt. Dort bin ich mehr als die Summe aller Reaktionen. Dort hat meine Persönlichkeit Raum zum Wachsen.

Vielleicht fürchten manche genau aus diesem Grund das Alleinsein. Weil es ihnen die verunsichernde Erkenntnis bringen könnte, dass alles im Grunde Unsinn ist. Wer lange genug seinen Blick nach innen und wieder hinaus richtet, der erkennt die Banalität der Welt in ihrer ganzen Pracht. Nichts ist wichtig, nichts notwendig und nichts wirklich richtig. Und trotzdem halten wir am Leben fest. Das ist der Konflikt, in dem der Mensch existiert. Nicht jeder kann das ertragen. Die Gefahr dabei, seinen eigenen Willen zu suchen, ist, ihn völlig zu verlieren. Genie und Wahnsinn teilen sich ein Bett.

Genuss in Massen

Wie auch sonst empfiehlt sich daher der Genuss in Massen. Schobin sagt: «Wenn man die einzige Person ist, die kompetent zu sich selbst sprechen kann, wird es gefährlich.»

So weit ist es bei mir zum Glück noch nicht gekommen. Ich plane trotzdem regelmässig Zeit allein - und sage das auch öfter mal. Eine Freundin antwortete vor kurzem: «Das verstehe ich zu gut! Geniess es.» Ich fühlte mich ihr so verbunden, ich wollte sie sofort anrufen.

Mein Freund und ich haben bald einen gemeinsamen Rhythmus gefunden. Am Wochenende fährt er jetzt manchmal mit seinem Bus an einen kleinen See im Wald. Ganz allein, ohne mich. Ich bleibe zu Hause, treffe Freunde oder fülle die Wohnung mit meinen Gedanken. Wenn ich alle sortiert habe, warte ich mit Vorfriede auf seine Rückkehr. Ich ertrage niemanden auf Dauer - auch nicht mich selbst.

ch in Ruhe!