

DAS SEIN, ALLEIN

Ganz für sich ist heute so gut wie niemand mehr. Selbst wer abends allein zu Hause sitzt, ist meist verbunden – mit dem sozialen Netz oder Instant-Messaging-Diensten. Ist das gut? Was macht das Alleinsein aus? Woher rührt seine Kraft?

TEXT: GRETA LÜHRS; ILLUSTRATION: JULIA HOLTMANN

Wann waren Sie das letzte Mal richtig allein? Das hängt wohl davon ab, was man unter Alleinsein versteht. Wenn von der physischen Abwesenheit anderer Menschen die Rede ist, sind wir eigentlich nur in unserem privaten Wohnraum oder in der abgeschiedensten Einöde ohne Gesellschaft – vorausgesetzt, man zählt Tiere nicht mit. Allerdings kann man auch allein etwas unternehmen, wie ins Kino gehen oder in einem Café sitzen. Dann sind zwar andere Menschen anwesend, sie gehören nur nicht wirklich dazu, weil wir nicht mit ihnen zusammen unterwegs sind. Sie sind uns fremd. Wer in einem voll besetzten Zug fährt, antwortet auf

die Frage, ob er allein reise, wohl mit Ja. Bekommt er in der gleichen Situation einen Anruf und der Anrufer fragt: »Bist du allein?«, könnte der Reisende aber auch mit Nein antworten, um darauf anzudeuten, dass er nicht frei sprechen kann, weil andere Menschen im Abteil sind. Die Beziehung, die wir zu den Anwesenden haben, spielt offenbar eine maßgebliche Rolle für die Definition von »allein«. Alleinsein als Für-sich-Sein verstanden, ist heute etwas, das man sich erkämpfen muss – denn Gesellschaft ist allgegenwärtig. Wohin man auch geht, trifft man auf andere Menschen. Im Analogen wie im Digitalen. >

allein sein

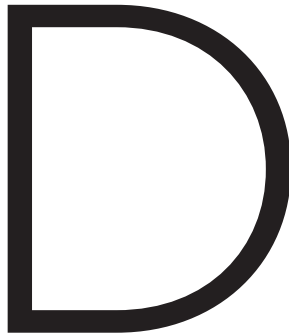
Alleinsein ist nicht das Gleiche wie Einsamkeit. Man kann allein sein, ohne sich einsam zu fühlen. Während das Alleinsein einen äußerlichen Zustand beschreibt, ist Einsamkeit ein Gefühl. Um sich einsam zu fühlen, muss man noch nicht einmal allein sein. Allein ist für sich ein Zustand, der sowohl positiv als auch negativ empfunden wird. Einsamkeit hingegen ist ziemlich negativ behaftet – niemand möchte sich einsam fühlen. Oder?

Unter den großen Denkern findet man zahlreiche Fans des Alleinseins. Philosophen sind klassischerweise Eigenbrötler, die Raum zum Denken brauchen. Da ist für andere Personen dann kein Platz. Sie stören eher den Gedankenfluss. Der Meister des Pessimismus, Arthur Schopenhauer (1788–1860), konnte der Interaktion mit anderen Menschen praktisch nichts Positives abgewinnen. Für ihn war es völlig klar, dass jemand von wahrer Geistesgröße nur allein glücklich ist oder zumindest dafür keiner anderen Menschen bedarf. Er sah es als Flucht vor sich selbst an, sich mit anderen zu umgeben: »Was die Menschen gesellig macht, ist ihre Unfähigkeit, die Einsamkeit, und in dieser sich selbst, zu ertragen«, schrieb er.

DAS KLINGT ZIEMLICH RADIKAL und ist es auch. Aber man kann schwer abstreiten, dass Schopenhauer damit auch einen wahren Kern trifft. Tatsächlich fällt es vielen sehr schwer, allein zu sein. So gesehen ist es doch, könnte man erwidern, ein Glück, dass heute überall Ablenkung bereitsteht! Vor allem diejenigen, die umfassend vernetzt sind, müssen gar nicht allein sein, wenn sie es nicht wollen. Warum sollte man sich also dazu zwingen, ganz für sich zu sein? Wieso soll man sich selbst »ertragen«, wie Schopenhauer es ausdrückt?

Es kann doch sein, dass man zwar keine Angst vorm Alleinsein hat, aber dennoch die Gesellschaft anderer vorzieht. Schließlich sind wir laut Aristoteles das gesellige Wesen – das *Zoon politikon*. Vieles macht mit anderen mehr Spaß. In den Urlaub fahren, ein Glas Wein trinken, tanzen gehen, fernsehen (wobei sich da bereits die Geister scheiden) – wenn wir die Wahl haben, machen wir fast alles lieber mit anderen zusammen als allein. Gesellschaft zu haben ist eben nett. Sich mit anderen auszutauschen macht unser Leben bunter, interessanter und angenehmer. Die Kommunikation mit anderen bringt uns auf neue Ideen. Und sie kann uns vor Selbsttäuschungen und Irrtümern bewahren.

Doch wenn man sich die oftmals pathetischen Beschreibungen des Alleinseins großer Geister ansieht, bekommt man den Eindruck, dass viele von ihnen gerade den Ausbruch aus dem Angenehmen suchen. Besonders in den Schilderungen Friedrich Nietzsches (1844–1900) zeigt sich die Ambivalenz jenes Zustands. In den zahlreichen Aphorismen,



Das Alleinsein ist inzwischen ein Zustand, den man gezielt suchen muss, da er alles andere als selbstverständlich ist. Stattdessen kommt es darauf an, gut vernetzt zu sein. Am besten global und mit jedem, der irgendetwas zu sagen hat. Und heute hat so ziemlich jeder in der Welt etwas mitzuteilen.

Es herrscht ein regelrechter Vernetzungswahn. Vitamin B ist das Nonplusultra – je breiter das Netz angelegt ist, desto besser sind die Chancen, mitzuschwimmen und nicht unterzugehen. Nicht nur mit anderen Menschen muss man sich dabei verbinden – es gilt, sein Netz in jeder Sekunde in die Informationsfluten zu werfen, um immer auf dem Laufenden zu sein. Apps und Benachrichtigungstöne erleichtern uns das Fischen. Jede Neuigkeit wird sofort aufgenommen. Wer sich *connected*, muss nichts mehr verpassen.

Wir sind zu Knotenpunkten in selbst gesponnenen Netzen geworden. Selbst wer allein zu Hause sitzt, ist in Zeiten des Internets und vor allem der steigenden Mobilität desselben gar nicht wirklich allein. Ständig kommen neue Meldungen rein. Nachrichten, Tweets, Posts, Veranstaltungseinladungen. Oft ist das Alleinsein nur eine Überbrückungsphase zwischen Terminen, zu denen wir sozial verpflichtet sind oder uns zumindest so fühlen, als wären wir es. Selbst in kleinen Momenten des Alleinseins, wie auf der morgendlichen Bahnfahrt, hängen die meisten nicht ihren Gedanken nach, sondern im sozialen Netzwerk ab. Bei allem unbestreitbar positiven Nutzen des Networkings – gibt es nicht auch gute Gründe für das Alleinsein?

allein sein

die der Philosoph auf seinen ausgedehnten Wanderungen durch das Oberengadin verfasste, beschreibt Nietzsche den Zustand des Alleinseins als Quelle freier, ungetrübter Gedanken: »Das Eis ist nahe, die Einsamkeit ist ungeheuer – aber wie ruhig alle Dinge im Lichte liegen! wie frei man athmet! wie Viel man unter sich fühlt!«

Nietzsche empfand zwar den Schmerz und die Anstrengung, die das Alleinsein fordert – aber zugleich auch den Lohn dafür. In den einsamen Höhen des Gebirges konnte er klare Gedanken fassen. Das Alleinsein ermöglichte es ihm, in gewisser Weise über den Dingen zu stehen. Jedenfalls muss es sich für ihn so angefühlt haben. Trotzdem dringt aus den Zeilen stets auch der Wunsch nach einer Heimat, einer Ankunft und dem Ende der Einsamkeit.

DIESE ZERRISSENHEIT SPIEGELT sich in den Werken vieler kreativer Köpfe. Autoren, Dichter, Künstler, Komponisten und Designer schätzen einerseits die schöpferische Kraft des Alleinseins und scheinen gleichzeitig den Schmerz der Einsamkeit zu brauchen. Über Karl Lagerfeld ist bekannt, dass seine liebste Gesellschaft die seiner Katze ist. »Was ich geleistet habe, ist nur ein Erfolg des Alleinseins«, schreibt der Autor Franz Kafka. Ziemlich drastisch heißt es bei dem Existenzialisten Jean-Paul Sartre (1905–1980): »Die Hölle, das sind die anderen.«

Die Wissenschaft scheint zu bestätigen, dass Alleinsein die Kreativität fördert: Forschungen der Universität Utrecht haben ergeben, dass man allein kreativer ist und nicht, wie gemeinhin angenommen, beim Brainstorming in der Gruppe. Das Alleinsein hat außerdem den Vorteil, dass man über seine Zeit frei verfügen kann und sich nach niemandem richten muss. Wer allein lebt, kann sich ganz nach seinen persönlichen Bedürfnissen einrichten.

»Wer einsam ist, der hat es gut, weil keiner da, der ihm was tut«, lauten die ersten Zeilen des ironischen Gedichts »Der Einsame« von Wilhelm Busch. Wenn niemand da ist, kann einem

auch keiner auf die Nerven gehen. Der Umkehrschluss ist nur, dass einem auch keiner etwas Gutes tun kann. Sich über längere Zeit einzuigeln und von der Gesellschaft abzuschotten, bleibt nicht ohne Folgen. Wenn aus selbst gewähltem Alleinsein zwanghafte Einsamkeit wird, droht man sich von der Welt und seinen Mitmenschen zu entfernen.

Schopenhauer wird zwar für sein philosophisches Erbe hoch geachtet, doch war er seinen Mitmenschen zufolge ein sozial unverträglicher Misanthrop, der nur die Gesellschaft seines Pudels ertrug. Auch Kant soll nicht gerade ein geselliger Lebemann gewesen sein. Ein gewisser Hang zu Weltschmerz und Melancholie kommt unter Philosophen und Dichtern häufig vor. In den »Träumereien eines einsamen Spaziergängers« bringt Jean-Jacques Rousseau (1712–1778) seine tiefe Enttäuschung über die Welt und seine Mitmenschen zum Ausdruck. Der alternde Philosoph, Pädagoge und Gelehrte blickt in diesem letzten Werk verbittert auf sein Leben zurück, während er einsam durch die Ländereien um Paris wandert. Über seine Zeitgenossen schreibt er wütend: »Ich bin in meiner Einsamkeit hundertmal glücklicher, als ich es in ihrer Mitte sein könnte«, und dass sie ihm nie wieder irgend etwas bedeuten werden. Rousseau fühlt sich von der Welt verraten und wendet sich darum von ihr ab. Sollen sie doch alle ohne ihn auskommen, er braucht jedenfalls niemanden.

Sich von allen anderen zurückzuziehen, weil man schmerzhaft Erfahrungen mit sozialen Beziehungen gemacht hat, kann zu einem Teufelskreis der Isolation führen. Wer sich in seinem Alleinsein einnistet, weiß mit anderen irgendwann nicht mehr umzugehen. Vielleicht gelingt es einigen wenigen Eremiten, nur für sich allein glücklich zu sein. Doch die Mehrheit von uns braucht andere Menschen und soziale Netzwerke für ein gutes Leben.

»Niemand ist eine Insel«, heißt es im Volksmund. Die reine Introspektion reicht auf Dauer nicht. Wir müssen uns mit anderen austauschen. Rousseau mag sich einreden, keine Freunde zu brauchen – doch sind seine Spaziergänge von tiefer Verzweiflung und Traurigkeit durchtränkt, die man heute wohl als Depression werten würde. Das positive, beflügelnde Alleinsein hingegen fühlt sich nicht wie ein Mangel an. Der französische Essayist Michel de Montaigne (1533–1592) formulierte es so: »Wir müssen so viel über uns gewinnen, dass wir mit vollem Wissen und Willen allein leben und daran Behagen finden können.«

Um das Alleinsein so zu genießen, ist es dennoch eine wichtige Prämisse, dass es nicht von Dauer ist. Alleinsein ist nur schön als Abwechslung von der Gesellschaft. >

**»Ich bin in meiner
Einsamkeit hundertmal
glücklicher, als ich
es in ihrer Mitte sein
könnte.«**

Jean-Jacques Rousseau

allein sein

Auch wenn es heute genau wie im 18. Jahrhundert einsame Menschen gibt, haben wir ganz andere Möglichkeiten der sozialen Interaktion. Wer spazieren geht, postet das Foto der hübschen Landschaft mal eben bei Facebook – und erhält innerhalb von Sekunden »Gefällt mir!«-Bekundungen und Kommentare. Dadurch bekommt man sofortige Rückmeldung, dass andere an unserem Leben teilhaben, sich für uns interessieren. Wertschätzung ist über die sozialen Kanäle jederzeit abrufbar. Es wundert daher kaum, dass eher ältere Menschen unter Einsamkeit leiden, die nicht über die modernen Vernetzungsmethoden verfügen.

Wo der älteren Generation die Netze fehlen, haben die Jüngeren fast zu viele – und das permanent. Es gibt zu jeder Zeit eine Alternative zum Alleinsein. Wir sind so stark an reale und virtuelle Gesellschaft gewöhnt, dass wir es verlernen. Wenn der Smartphone-Akku unterwegs leer ist oder an einem Abend kein Date ansteht, langweilen wir uns. Viele hangeln sich von einer Beziehung in die nächste, um bloß niemals allein dazustehen. Mit der ganzen Welt vernetzt zu sein, eröffnet einerseits unbegrenzte Möglichkeiten, doch es macht uns andererseits auch unfrei. Die Verlockung ist groß, und wir sind zu schwach.

Die Kunst, produktiv allein zu sein, kann man lernen. Nietzsche zufolge gilt es dafür zuerst die Stufe der Langeweile, des Nichts-mit-sich-anfangen-Könnens, zu überwinden. »Für den Denker ist Langeweile jene unangenehme ›Windstille‹ der Seele, welche der glücklichen Fahrt und den lustigen Winden vorangeht; er muss sie ertragen, muss ihre Wirkung bei sich abwarten«, schreibt Nietzsche. Auch wenn es anfangs schwerfällt, kann man also lernen, das Alleinsein zu schätzen und es als Quelle erfüllender Selbsterfahrung zu nutzen, da wir durch das Alleinsein auf uns selbst zurückgeworfen werden. Wenn kein anderer da ist, nehmen wir uns anders wahr. Der Existenzphilosoph Karl Jaspers (1883–1969) vertrat die These, dass wir erst durch Grenzsituationen das wirkliche Sein erfahren können. Grenzsituationen zeichnen sich dadurch aus, dass unser habituiertes Handeln zu ihrer Bewältigung nicht ausreicht. Sich ihnen zu stellen und mit ihnen fertig zu werden, verändere die Wahrnehmung der eigenen Existenz.

Das Alleinsein könnte man heute als Grenzsituation begreifen, der wir uns stellen sollten. Auch der Psychologe und Schlafforscher Jürgen Zulley rät dazu, sich dem Alleinsein auszusetzen, um sich als eigenständige Person zu begreifen. Zulley war am sogenannten Bunkerexperiment beteiligt, bei dem mehrere Personen über Wochen ganz allein und von der Außenwelt abgeschnitten waren. Die meisten Probanden empfanden dies als ein sehr positives, intensives Erlebnis.

Um dies zu erleben, muss man ja nicht gleich in einen Bunker ziehen. Es reicht schon, ab und zu gezielt ein paar Verbindungen zu kappen und Zeit nur mit sich selbst zu verbringen. Das kann anstrengend sein, weil wir dafür unsere Komfortzone der sozialen Dauervernetzung verlassen müssen. Der erste Schritt ist, Alleinsein nicht als Übel, sondern als Herausforderung anzusehen. Oder, um es mit Hermann Hesse zu sagen: »Nur im Alleinsein können wir uns selber finden. Alleinsein ist nicht Einsamkeit, sie ist das größte Abenteuer!« ■

Lektüre

Friedrich Nietzsche
DIE FRÖHLICHE WISSENSCHAFT
Reclam, 2000
*Nietzsches berühmte Sammlung von
Aphorismen, die er während seiner
Spaziergänge auf Papierschnipseln notierte*



Jean-Jacques Rousseau
**TRÄUMEREIEN EINES EINSAMEN
SPAZIERGÄNGERS**
Reclam, 2003
*Rousseaus enttäuschte Abrechnung
mit der Welt und der Versuch, in der
Einsamkeit sich selbst zu finden*



Arthur Schopenhauer
APHORISMEN ZUR LEBENSWEISHEIT
Marixverlag, 2010
*Betrachtungen des berühmten
Pessimisten, der der Gesellschaft mit anderen
nichts abgewinnen konnte*
