

Weihnachten, oder im Sommer, wenn sich alle Welt draußen trifft. Ein Journalist hat in Münchens Englischem Garten junge Männer und Frauen angesprochen, die zwischen lauter Paaren und Grüppchen alleine auf der Wiese lagen. Er wollte von ihnen wissen, wie sie sich gerade fühlen. Martina, eine 25-jährige Studentin, antwortete ganz direkt: »Beschissen. Überall sieht man verliebte Pärchen. Da wird man wahnsinnig neidisch und fühlt sich noch einsamer, als man ohnehin schon ist. Ich wünsche mir auch einen Mann, der mir den Rücken eincremt.« Simon, 28, gab zu: »Ich fühle mich einsam. Alle Leute planschen gemeinsam im Wasser rum und haben Spaß. Nur ich stehe hier allein rum.«

**Sich als einsam outen?  
Niemals!**

Wenn es schon so viele einsame Menschen gibt, dann könnten sie doch einfach offen sagen, wie es um sie steht und sich zusammentun, oder? Genau das funktioniert nicht. Niemals hätte ich in meinen einsamen Phasen zugegeben, dass ich einsam bin. Mit erhobenem Haupt bin ich allein ins Museum gegangen und habe versichert, dann könne man sich viel besser auf die Kunstwerke konzentrieren. Neugierigen Fragen, was ich denn so am Wochenende mache, bin ich geschickt ausgewichen. Warum dieses Versteckspiel?

Offiziell haben wir keinen Grund, uns minderwertig zu fühlen. Soziologen bestätigen, dass Einsamkeit typisch für unsere Zeit ist, und belegen das mit Begriffen wie »Single-Gesellschaft« oder »individualisierte Gesellschaft«. Dass wir beruflich mobil sein müssen und die Scheidungsrate steigt, sind nur

zwei der immer wieder genannten allgemeinen Ursachen. Psychologen sprechen außerdem von der »narzisstischen Gesellschaft« und verkünden, dass der Trend zum Egotrip allgemein wächst.

Das klingt alles schön wissenschaftlich und erklärt auch einiges, entlastet uns aber nicht wirklich. Unsere Einsamkeit erscheint uns weiterhin als persönlicher Makel, nach dem Motto »Wenn du einsam bist, dann muss ja etwas mit dir nicht stimmen. Vielleicht bist du langweilig oder unsozial, nicht bindungsfähig, neurotisch oder einfach nicht attraktiv genug.« Auch wenn wir nicht an unserer Einsamkeit schuld sind und uns niemand Versagen vorwirft, reicht es schon aus, dass wir solche Gedanken bei anderen vermuten. Wir denken ja selbst: Klar, es liegt an uns. Warum sonst schaffen es denn alle anderen, zu zweit zu sein oder gute Freunde zu haben?

# Einsamkeit als persönliches Abenteuer

Verständlich, dass wir unsere Einsamkeit gerne vor anderen kaschieren. Kritisch wird es jedoch, wenn wir sogar vermeiden, uns selbst damit zu befassen. Denn dann ändert sich nichts. Zugegeben, sich intensiv mit Einsamkeit zu beschäftigen, erscheint auf den ersten Blick wenig reizvoll. Im Ranking unbeliebter Themen liegt es wahrscheinlich zwischen »Krankheit« und »Tod«. Das ist aber nur eine Frage des Blickwinkels. Wir können die Beschäftigung damit auch ganz anders sehen, nämlich als besondere Herausforderung, an der wir wachsen.

Wenn wir beschließen, unsere Einsamkeit zu überwinden, berührt das den Kern unserer Persönlichkeit: Wir müssen uns unseren

Ängsten und Bequemlichkeiten stellen. Wir müssen immer wieder entscheiden, ob wir ein Risiko eingehen wollen. Last but not least ist es nötig, konsequent zu sein und die Möglichkeiten zur Veränderung nicht nur mal anzutesten.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Genau, das sind die Eigenschaften von Menschen, die Besonderes geleistet haben und deren Mut wir bewundern. Wie der Extrembergsteiger Reinhold Messner zum Beispiel, der sämtliche Achttausender der Erde bezwang. Auf seiner Homepage lässt er uns wissen: »Immer wenn es in meinem Leben schwierig wurde, bin ich noch einen Schritt weitergegangen, als ich es ohne Widerstände und Probleme getan hätte.«

Wenn wir unsere Einsamkeit wirklich gründlich satt haben, sind wir genau in der richtigen Verfassung, um zu neuen Ufern aufzubrechen. Wir gewinnen dadurch die Energie, etwas zu