

Essay zu Thema „Alleine sein“

„Der Mensch ist ein soziales Wesen.“

Tausendmal habe ich diesen Satz in meinem Leben schon gehört.

Die Pädagogik beispielsweise betrachtet diesen Satz als selbstverständlich. Sie geht davon aus, dass der Mensch auf eine gesellschaftliche Lebensform hin angelegt und von Geburt an auf Mitmenschen und soziale Beziehungen angewiesen ist. Nur durch die Gemeinschaft mit anderen könne er existieren und so „zum Mensch“ werden. Und nur unter seinesgleichen findet er eine Befriedigung seiner Bedürfnisse nach Anerkennung, Zugehörigkeit und Sicherheit.

„Der Mensch ist ein soziales Wesen.“

Die Neurobiologie vertritt die gleiche Meinung. Sie beschreibt den Menschen als ein Wesen, dessen zentrale Motivation auf Zuwendung und gelingende zwischenmenschliche Beziehungen ausgerichtet ist. Ziel aller menschlichen Bestrebungen sind demnach soziale Anerkennung, Zuwendung und Wertschätzung.

„Der Mensch ist ein soziales Wesen.“

Im Religions-Unterricht lernt man, dass schon in der Bibel steht: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein lebt. Er soll eine Gefährtin bekommen, die zu ihm passt.“ (1. Mose 2, 18)

Auch ich kann keinen Fehler an diesem Satz erkennen. Ja, Mutter Natur hat sich etwas dabei gedacht, als sie den Gruppeninstinkt tief in die menschliche Gattung verwurzelt hat. Jedes Wesen besitzt seine Stärken und Schwächen. Nur wenn man sich zusammentut und alle individuellen Stärken in ihrer Gesamtheit nutzt, kann wirklich Großes erreicht werden. Jeder Held hat seine Helfer. Und wenn es nur andere sind, die an ihn geglaubt haben und ihm Mut zusprachen. Ohne Unterstützung und Zuneigung wäre der Mensch vollkommen aufgeschmissen. Das Gefühl gebraucht zu werden, sich aber

gleichzeitig auf andere verlassen zu können, sind tief verwurzelte Grundbedürfnisse der menschlichen Spezies. Deshalb übernimmt der Mensch verschiedene Rollen in unterschiedlichen Gruppen, zum Beispiel die der Mutter, des Vaters, des Nachbarn, des Lehrers oder des Trainers. Und darüber würde sich doch auch keiner beschweren wollen, oder? Doch an diesem Punkt, nachdem ich 1000 und ein Mal darüber nachgedacht habe, beginne ich an mir selbst und meinen natürlichen Instinkten zu zweifeln.

Wenn ich unter Menschen bin, fühle ich keinerlei Stärke. Ich habe nicht das Gefühl, von anderen wirklich gebraucht zu werden oder ihnen zu helfen. Ich meine wirklich mich und das, was mich ausmacht. Es ist wie in einem Theaterstück. Es gibt verschiedene Rollen, die mit verschiedenen Personen besetzt werden. Doch die Schauspieler tragen Masken. Daher ist es kein Problem, einen Schauspieler durch einen anderen zu ersetzen, vielleicht einen sogar viel talentierteren. Die Masken ermöglichen uns, unsere wahre Persönlichkeit zu verbergen. Wir glauben, auf diese Weise weniger verletzlich zu sein und uns so besser vor Verletzungen schützen zu können. Wir erfinden eine Rolle, in der wir glänzen können und von anderen bewundert werden. Zumindest die schwächeren Individuen. Sie basteln sich die passenden Masken und ziehen sich die dazugehörigen Kostüme an, um den anderen zu gefallen und ihren Platz im Rudel dadurch bewahren zu können. Aber dieses Schauspielern ist wie ein falscher Beruf. Und jeder Beruf, der nicht von Herzen kommt und hinter dem man nicht hundertprozentig steht, wird auf Dauer zur Last. Daher gibt es einige wenige Menschen, die stark genug sind, ihr wahres Ich zu zeigen und ohne Maske und Kostüm auf die Bühne gehen. Sie sind die meiste Zeit stark genug, ihren eigenen Wünschen, Träumen und Bedürfnissen nachzugehen, unbeirrt davon, was die anderen davon halten. Doch solche Menschen ecken schon bald an. Und wer nicht lernt, Kompromisse zu schließen, wird schon bald zum Außenseiter. Jeder muss für sich selbst entscheiden, was für ihn die bessere Option ist: die eigenen Bedürfnisse

zurückzustellen, dafür aber soziale Anerkennung zu bekommen, oder nach sich selbst zu schauen, sich aber damit ins soziale Aus zu katapultieren.

Ich gehöre ganz klar zu der ersteren Sorte Mensch. Ich habe schon vor Jahren mein Selbstbewusstsein gegen ein funkeln des Kostüm getauscht. Ich bin ruhig und zurückhaltend. Aber auch die stillsten Mitglieder des Rudels besitzen Augen hinter ihren Masken. Wahrscheinlich sogar die schärferen Augen. Ich lernte sie einzusetzen und zu beobachten. Ich sehe mir viele Vorstellungen aus nächster Nähe an, stehe mit auf der Bühne, wenn auch nur am Rand als schweigende junge Frau. Ich beobachte. Sehe Menschen lügen, hintergehen, betrügen. Egoistisches Handeln, auf den Eigenvorteil bedacht. Rücksichtslosigkeit, süße Versprechen, Tränen und Ungerechtigkeit. Ich sehe all das, überall und immer wieder. Niemand scheint sich davor schützen zu können. Während ich so dastehe und beobachte, denke ich nach. *„Der Mensch ist ein soziales Wesen.“* Damit wir uns gegenseitig etwas vormachen? Warum muss ich in ständiger Angst leben, den anderen nicht gefallen zu können? Den anderen, für die es keinen Unterschied macht, ob ich an ihrem Stück mitwirke oder nicht? Für die ich ganz einfach zu ersetzen bin. Für die nicht mein wahres Ich interessant ist, sondern wie gut ich meine Rolle spiele. Warum soll ich meine Zeit verschwenden, mich ständig anzupassen, die Anstrengung immer wieder auf mich nehmen, wenn sie ihr Schauspiel auch ohne mich zu Ende bringen können und alleine sein doch so viel einfacher ist? Denn das ist es doch. Alleine sein ist einfach.

Unbemerkt vom Rampenlicht in den Schatten huschen, durchatmen und die Maske fallen lassen. Das Kostüm gegen eine bequeme Jeans und ein T-Shirt tauschen, ohne darauf achten zu müssen, ob die Sachen zusammen passen. Weit weg von den urteilenden Augen. Schluss mit dem lächerlichen Theater spielen. Einfach nur alleine sein. Ich selbst sein. Endlich entspannen, die Ruhe genießen, Kraft tanken. Sich nicht für seine Eigenheiten entschuldigen müssen. Keine Rechtfertigungen, keine Erwartungen. Einfach

nur ich und meine Bedürfnisse, wie seltsam sie auch sein mögen. Es gibt keinen Menschen, in dessen Gegenwart ich mich so wohl und so stark fühle. Da stellt sich mir die Frage: wie kommt es, dass mit dem Wort „alleine“ immer etwas Negatives mitschwingt? Warum ist in der heutigen Zeit alleine sein etwas Schlechtes? Warum gibt es hunderte Websites, die dem Leser vermitteln, wie man aus der Zeit, die man alleine verbringt, etwas Positives machen kann und dies keine furchtbare Zeit ist, die es zu vermeiden gilt? Denn für mich ist die Zeit, in der ich alleine bin, eine Zeit der Entspannung. Warum sonst gibt es für einen Jugendlichen im Prinzip nichts Besseres als „sturmfrei“ zu haben? Warum wollen kleine Kinder alles „alleine“ machen? Haben die Leute den Unterschied zwischen „alleine“ und „einsam“ nicht verstanden? Die Einsamkeit wäre in der Tat etwas Negatives. Sie ist die große böse Schwester des Alleine Seins. Denn ihre Freundinnen sind die Trauer, die Melancholie, die Angst und die Verzweiflung. Und wann immer die Einsamkeit zu Besuch kommt – ihre Freundinnen sind immer dabei. Doch ich habe die Macht der Einsamkeit unterschätzt. Sie begleitet einen nicht nur in den Stunden, die man alleine verbringt, sondern auch dann, wenn wir uns in einer Gruppe aufhalten, in die wir einfach nicht passen. Wenn wir uns wieder mal in ein viel zu enges Kostüm zwängen und versuchen, eine uns zugeteilte Rolle tadellos auszuführen, sitzt sie einem auf der Schulter und flüstert: „Du bist alleine.“ Denn das ist es doch, was man ist, wenn man umgeben von Menschen ist, die für einen da sein könnten, es aber nicht merken oder einfach nicht merken wollen, dass sie gebraucht werden. Das Schlimmste ist also nicht das Alleine sein, sondern von Menschen umgeben zu sein und sich dennoch alleine zu fühlen.

Doch immer den einfachen Weg zu gehen und wegzulaufen, dahin, wo keine Menschen sind, ist auf Dauer auch keine Lösung. Denn dieser Weg ist zwar einfach, aber ist er auch richtig? Was ist mit „*Der Mensch ist ein soziales Wesen?*“ Das würde mit dem Weglaufen gänzlich auf der Strecke bleiben. Außerdem: welche Rolle würden dann noch Familie und Beziehung spielen? Denn im Zusammenleben mit anderen kommt es

zwangsläufig zu Konflikten. Sie zu vermeiden gelingt nur durch Isolation und das kann auch nicht des Rätsels Lösung sein. Beziehungen sind keinesfalls nur schlecht. Wer bekommt nicht gerne ein Lob zu hören? Außerdem ist der Mensch gerade zu Beginn des Lebens und im Alter auf seine Mitmenschen und deren Hilfe angewiesen. Kein Säugling kann sich alleine versorgen, kein Kindergartenkind kann sich alleine ein Mittagessen kochen und ältere Menschen brauchen im Alltag häufig Unterstützung. *„Der Mensch ist ein soziales Wesen.“*

Außerdem: können sich so viele Wissenschaften irren?

Ich denke, die Lösung liegt darin, das richtige Rudel zu finden. Eine Gruppe von Menschen, die genauso denkt wie man selbst und in deren Gegenwart man mit seiner wirklichen Persönlichkeit glänzen kann – ganz ohne Kostüm. In jedem von uns ist ein Gruppeninstinkt vorhanden und ich vertraue darauf, dass er mich zu jener Gruppe führt, die zu mir passt. Und wenn wir uns dann noch darüber bewusst sind, dass wir regelmäßig Pausen brauchen, in denen wir uns zurückziehen und regenerieren können, darüber nachdenken, wer wir sind und was wir wollen, können wir die sein und werden, die wir sind – denn der Mensch *ist* ein soziales Wesen und würde ohne den Kontakt zu anderen Menschen vereinsamen.