

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---


LEBEN

---

## Alleinsein kann wunderbar sein

Alleinsein ist eine Quelle der Ruhe und der Kreativität

VON ANNA GIELAS

 14. FEB 2018

Das Alleinsein ist eine unterschätzte Ressource. Anders als die unfreiwillige Einsamkeit kann der vorübergehende, selbst gewählte Abstand zu anderen Menschen eine Quelle der Ruhe sein. Forscher sprechen von einem „Deaktivierungseffekt“ (*deactivation effect*). „Alleinsein fährt intensive Gefühle herunter, sowohl positive als auch negative“, so das Team um Thuy-vy Nguyen. Aufgewühlte Menschen erleben nach fünfzehn Minuten die wohltuende Wirkung von Abgeschiedenheit.

Nguyens Team ließ Probanden zunächst einige Fragen zu ihrer aktuellen Gefühlslage beantworten. Anschließend verbrachte ein Teil der Freiwilligen 15 Minuten allein. Sie saßen still und gemütlich da. Währenddessen hielten die anderen Teilnehmer ein angenehmes Schwätzchen mit einem Versuchshelfer. Nach einer Viertelstunde füllten alle Probanden denselben Fragebogen erneut aus: Der positive emotionale Ausgleich kehrte nur bei jenen ein, die fünfzehn Minuten allein verbracht hatten. „Sie fühlten sich ruhiger und in einem inneren Gleichgewicht“, so die Forscher.

In weiteren Experimenten zeigten sie, dass es keine Rolle spielt, ob man während der kurzen Auszeit still dasitzt oder beispielsweise liest. Solange jemand tatsächlich allein ist, beruhigt sich die Gefühlswelt. Dafür heißt es: Handys aus. Und wenn die Probanden von sich aus das Alleinsein wählten, dämpfte die Viertelstunde sogar ihren Stress.

Aber Alleinsein scheint nicht nur eine Quelle der Ruhe zu sein, sondern auch der Kreativität – und zwar für Menschen, denen der Abstand zu anderen ein essenzielles Bedürfnis ist (*unsociability*). Psychologen um Julie Bowker haben die Unterschiede zwischen dieser und zwei anderen Gruppen studiert: Personen, die aus Angst heraus auf soziale Interaktionen verzichten (*shyness*), und jenen, die den Austausch meiden, weil sie ihn nicht mögen (*avoidance*). Die weniger sozialen Probanden fühlten sich ohne die Anwesenheit anderer wohl und zufrieden – und berichteten, sie seien besonders kreativ.

Thuy-vy T. Nguyen u. a.: Solitude as an approach to affective self-regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 10/2017. DOI: 10.1177/01461672 17733073

Julie C. Bowker u. a.: How BIS/BAS and psycho-behavioral variables distinguish between social withdrawal subtypes during emerging adulthood. *Personality and Individual Differences*, 119/2017. DOI: 10.1016/j.paid.2017.07.043

---