

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

---

## **Ich bin nicht allein, ich habe ja mich**

Alleinsein ist für viele ein Übel, das unbedingt zu meiden ist. Wer den Alleingang scheut, mag sich sicher fühlen – er nimmt sich damit aber auch die Chance auf wertvolle (Selbst-)Erfahrungen

VON EVA-MARIA TRÄGER

 01. DEZ 2015

Allein ausgehen ist für viele Menschen ein Graus. Egal ob es sich um einen Kinobesuch handelt, ein Theaterstück oder den Gang ins Restaurant: Sie bleiben lieber allein zu Hause, als sich ohne Begleitung hinauszuwagen – selbst wenn ihr Interesse groß ist. Der Grund: Sie fürchten das Urteil der anderen. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie aus den USA. Demnach scheint es weniger die Abwesenheit anderer zu sein, die uns hemmt, als vielmehr die Befürchtung, negativ bewertet zu werden, wenn wir uns bei solchen Aktivitäten solo in der Öffentlichkeit zeigen. Die Teilnehmer vermuteten, dass Außenstehende sie als weniger beliebt einstufen würden und auch sie selbst weniger Spaß empfinden. Zweckmäßige Tätigkeiten wie Einkaufen oder einen Spaziergang für die Gesundheit erledigten sie dagegen problemlos allein.

Aber verbessert ein Begleiter ein Erlebnis wie einen Galeriebesuch tatsächlich so...

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

