

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

---

## Zum Glück allein

Die Bibel hat recht: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“ Einsamkeit ist kein schöner Zustand. Doch oft gerät in Vergessenheit: Alleinzeiten sind Voraussetzung für ein erfülltes Leben. Sie sind Oasen in der Wüste der Dauerverbundenheit

VON MARTIN HECHT



01. DEZ 2015

Einsamkeit ist nicht gut für den Menschen. Dieser landläufigen Meinung scheint auch die Forschung recht zu geben. Einsame sterben früher, Einsamkeit ist so gesundheitsschädlich wie regelmäßiger Zigarettenkonsum oder Fettleibigkeit. Doch ist das die ganze Wahrheit? Ist Einsamkeit schlicht ein Übel, eine Plage für die Menschheit? Was ist mit dem „Glück der Einsamkeit“, was mit ihrer inneren Freiheit, ihrer „klaren, kräuselnden Heiterkeit“, von der Henry D. Thoreau, Schriftsteller und Philosoph geschrieben hat?

Genau genommen gibt es keine ausschließlich „schlechte Einsamkeit“, weshalb auch jene populäre Unterscheidung von „gutem Alleinsein“ und „schlechter Einsamkeit“ nicht sehr sinnvoll ist. Wer Einsamkeit nur auf eine Quelle menschlichen Leids reduziert, wird ihr nicht gerecht. Denn er erfasst nur einen bestimmten Ausschnitt von ihr. Einsamkeit ist...

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

