

Self-Date-Summer

Warum wir das Warten auf
Begleitung endlich abhaken und uns
lieber selbst ausführen sollten.

REDAKTION: Laura Altenhofer
FOTO: Pexels/ Ron Lach



Manche Pläne scheitern nicht an Zeit, Geld oder Lust, sondern an einem leeren Platz neben uns. Wir würden ja an den See fahren, das neue Lokal testen oder endlich ins Open-Air-Kino gehen – wenn nur jemand mitkommen würde. Also warten wir: auf freie Abende, auf spontane Zusagen, auf die Initiative des Gegenübers. Und merken oft erst viel zu spät, dass wir nicht nur auf andere gewartet haben, sondern auf die Erlaubnis, unser eigenes Leben zu genießen. Gerade im Sommer hat dieses Warten einen hohen Preis. Während wir auf die passende Begleitung hoffen, zieht draußen die schönste Zeit des Jahres vorbei. Wie wäre es also, die kommenden Monate unter ein ganz persönliches Motto zu stellen und sie zum „Self-Date-Summer“ zu erklären? Quasi als exklusive Verabredung mit der Person, mit der wir ohnehin die meiste Zeit verbringen: uns selbst. Doch warum kostet uns genau dieser Schritt oft so viel Überwindung? Warum fühlt sich ein Tisch für eine Person manchmal an wie eine Mutprobe? Und weshalb ist es gesellschaftlich noch immer erklärungsbedürftig, wenn jemand freiwillig allein unterwegs ist?

Allein ist nicht automatisch einsam. Wenn wir den Gedanken fassen, uns allein an einen Tisch im voll besetzten Restaurant zu setzen, schießt uns meist sofort das Blut in den Kopf. Wir fühlen uns unwohl, fast schon ertappt. Als müssten wir rechtfertigen, warum niemand neben uns sitzt. Dabei liegt das Problem häufig nicht im Alleinsein selbst, sondern in der Bedeutung, die wir ihm zuschreiben. „Alleinsein und Einsamkeit werden oft verwechselt“, erklärt Fiona Bourlos-May, Projektmitarbeiterin der Plattform gegen Einsamkeit in Österreich. Diese 2021 vom Verein Social City Wien ins Leben gerufene Kompetenzstelle vernetzt Betroffene sowie Expert:innen und bietet österreichweit Infos sowie konkrete Hilfsangebote. Psychologisch gesehen liegen zwischen den beiden Begriffen Welten: „Alleinsein kann etwas ungemein Positives und bewusst Gewähltes sein – ein geschützter Raum für Erholung, Ruhe oder die so wichtige Selbstreflexion“, betont die Expertin. Einsamkeit hingegen beschreibt ein subjektives, schmerzhaftes Gefühl mangelnder sozialer oder emotionaler Verbundenheit. Genau deshalb kann man in einer vollen Bar sitzen und sich trotzdem zutiefst einsam fühlen. Umgekehrt kann man allein durch eine Stadt spazieren und sich dabei verbunden, frei und lebendig fühlen. Der Unterschied liegt nicht darin, wie



viele Menschen um uns herum sind, sondern ob wir uns innerlich angebunden fühlen: an andere, an uns selbst und an das, was wir gerade tun. Diese Unterscheidung ist wichtig, weil wir sonst beginnen, das Alleinsein zu meiden wie ein Warnsignal. Dabei ist nicht das gelegentliche Alleinsein gefährlich, sondern chronische Einsamkeit. Anhaltende Einsamkeit wird gesellschaftlich oft unterschätzt, kann aber massive gesundheitliche Folgen haben. Sie steht mit psychischen Belastungen wie Depressionen oder Angststörungen in Verbindung, kann Schlafprobleme begünstigen und wird auch mit körperlichen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Leiden oder Demenz in Zusammenhang gebracht.

Junge Einsamkeit. Ein weit verbreiteter Mythos ist, dass Einsamkeit ein reines Problem des Alters sei. Die Realität zeigt ein völlig anderes Bild. Aktuelle Daten der Statistik Austria zeigen, dass sich in Österreich mehr als jeder: Vierte (28 Prozent) zumindest gelegentlich einsam fühlt. Die traurige Spitzenreiterrolle nehmen dabei die 18- bis 34-Jährigen ein: Hier gaben 12 Prozent an, „immer“ oder „meistens“ von Einsamkeit →

betroffen zu sein – deutlich mehr als der Bevölkerungsdurchschnitt von 8 Prozent. Einsamkeit betrifft somit Menschen jeden Alters. Sie zeigt sich bei jungen Erwachsenen ebenso wie bei Personen mitten im Berufsleben oder bei Menschen mit scheinbar großem sozialem Netzwerk. Manchmal entsteht sie durch Lebensumbrüche, manchmal durch gesellschaftliche Veränderungen, manchmal durch fehlende echte, analoge soziale Räume. Und manchmal auch durch die paradoxe Erfahrung, digital ständig erreichbar zu sein und sich trotzdem nicht wirklich gesehen zu fühlen. Wichtig ist: Einsamkeit ist kein Zeichen von persönlichem Versagen. Sie bedeutet nicht, dass jemand „nicht sozial genug“ ist oder sich nur mehr anstrengen müsste. Gerade deshalb lohnt es sich, das Alleinsein neu zu betrachten. Denn wer lernt, bewusst allein zu sein, gewinnt mehr Freiheit im Umgang damit.

Die Blicke der anderen. Warum also kostet es uns so viel Überwindung, allein ins Kino oder an den See zu gehen? Fiona Bourlos-May sieht die Ursache in unserer tiefen gesellschaftlichen Prägung. Viele öffentliche Orte und Aktivitäten sind kulturell fest mit Gemeinschaft verknüpft. Essengehen, Konzertbesuche, Reisen, Picknicks oder Sommerabende am Wasser gelten als soziale Szenen. Wer dort allein auftaucht, bricht unbewusst ein unsichtbares Skript. Es entsteht die Angst, von den Nebentischen bewert-

et zu werden, als Sonderling ohne Freund:innen zu gelten oder mitleidige Blicke zu ernten. In unserer heutigen Sichtbarkeitskultur geht das noch tiefer: Ein volles, dokumentiertes Sozialleben gilt als ultimatives Statussymbol. Wer ständig von Brunches, Urlauben, Konzerten und Gruppenabenden postet, signalisiert Zugehörigkeit. Wer allein gesehen wird, fürchtet dagegen unbewusst einen Verlust an sogenanntem „Social Capital“ – also an gefühltem gesellschaftlichem Wert. Die Sorge lautet nicht nur: „Was denken die anderen?“, sondern auch: „Was sagt es über mich aus, wenn ich hier allein sitze?“ Dabei greift hier ein psychologisches Phänomen namens „Spotlight-Effekt“: Wir überschätzen meist massiv, wie intensiv andere uns überhaupt wahrnehmen. Die Wahrheit ist: Die Menschen im Restaurant sind viel zu sehr mit sich selbst, ihrem Essen oder ihrem Smartphone beschäftigt, um über uns nachzudenken. Die meisten negativen Urteile existieren ausschließlich in unserer eigenen Vorstellung. Hiina Kanna Smyth, Psychotherapeutin bei der Wiener Couch, rät daher zu einem pragmatischen ersten Schritt: Es geht erst einmal darum, die eigene sichtbare Unsicherheit einfach auszuhalten, ohne sich dafür sofort innerlich abzuwerten.

Sucht nach Ablenkung. Das Unbehagen hat noch eine weitere psychologische Komponente, die über die Angst vor den Tischnachbar:innen hinausgeht. Viele Menschen empfinden das Alleinsein in der Öffentlichkeit nämlich nicht nur deshalb als unangenehm, weil sie sich beobachtet fühlen, sondern auch, weil plötzlich etwas wegfällt, das uns im Alltag permanent begleitet: die Co-Regulation und Ablenkung durch andere Menschen. Hiina Kanna Smyth bringt es auf den Punkt: „Sobald kein:e Gesprächspartner:in mehr da ist, keine Unterhaltung und kein sozialer Austausch, entsteht oft etwas, das wir heute kaum noch gewohnt sind: mentale Leere. Und genau diese Leere kann überraschend unangenehm werden.“ Man merkt das in winzigen Alltagssituationen. Selbst auf Dates greifen viele Menschen sofort zum Handy, sobald die andere Person kurz auf die Toilette geht. In der Warteschlange, an der roten Ampel oder im Zug entsteht fast augenblicklich der reflexartige Impuls, sich abzulenken. „Viele von uns haben schlicht verlernt, einfach nur da zu sein – ohne ständigen Reiz, ohne Input und ohne sofortige Beschäftigung.“ Allein zu sein bedeutet auch, plötzlich mit den eigenen Gedanken konfrontiert zu werden – mit Langeweile, Unsicherheit, innerer Unruhe oder Themen, die im lauten Alltag sonst leicht überdeckt werden. Das Unbehagen bei einer Auszeit



mit sich selbst ist also kein Zeichen von mangelnder Stärke oder Unabhängigkeit. „Oft zeigt es einfach, wie ungewohnt es geworden ist, keinen permanenten äußeren Fokus mehr zu haben“, erklärt die Psychotherapeutin.

Trend zum Solo-Trip. Dass das Alleinunterwegssein seine Nische als vermeintliche „Notlösung“ längst verlassen hat, belegen aktuelle Zahlen. Laut der repräsentativen Studie „DERTOUR European Travel Trend Survey“ planen rund 42 Prozent der Österreicher:innen in diesem Jahr mindestens eine Reise komplett allein. Besonders ausgeprägt ist dieser Trend bei Frauen – sei es bei Städtetrips, Wellness-Retreats oder Fernreisen nach Japan. „Die Gründe sind sehr unterschiedlich“, erklärt Reiseexpertin Daniela Ebeert von DER-TOUR. „Flexibilität spielt sicher eine große Rolle – wer allein reist, muss sich nicht abstimmen, keine Kompromisse machen. Oft geht es aber auch ganz pragmatisch darum, nicht länger auf die passende Reisebegleitung zu warten. Dazu kommt der Wunsch, im Urlaub wirklich bei sich selbst anzukommen, durchzuatmen und manchmal auch neue Perspektiven zu gewinnen.“ „Viele Frauen merken auf Reisen plötzlich, wie viel Stärke eigentlich in ihnen steckt“, bestätigt auch Sabrina Weber, Inhaberin von „Ladies Who Travel“ und Expertin für Solo-Frauenreisen. Das Meistern von unvorhergesehenen Situationen – sei es eine Flugverspätung oder die Orientierung in einer fremden Stadt – schenkt Vertrauen in die eigene Resilienz. Aus solchen Solo-Erlebnissen entstehen in Umbruchphasen oder nach Trennungen nicht selten neue Lebenswege und der Mut, lang aufgeschobene Träume endlich zu wagen.

Was will ICH eigentlich? Der eigentliche Kern des „Self-Date-Summer“ liegt jedoch nicht in der Distanz, die wir geografisch zurücklegen, sondern in der emotionalen Qualität, die wir uns selbst zugestehen. Besonders Frauen neigen im Alltag dazu, als Partnerin, Mutter, Angestellte, Tochter oder Freundin permanent die Bedürfnisse anderer zu jonglieren. Die eigenen Wünsche rutschen dabei fast automatisch auf der Prioritätenliste nach ganz unten. Ein Solo-Date funktioniert hier wie ein psychologisches Labor. Es stellt uns vor die vermeintlich einfache, aber oft verlernt zu beantwortende Frage: Was möchte ich eigentlich, wenn ich für einen Moment auf niemanden sonst Rücksicht nehmen muss? Welches Restaurant würde ich wählen? Welchen Film will ich sehen, wenn ich keine Kompromisse eingehen muss? „Vielleicht merkt man plötzlich, dass man eigentlich Lust auf einen völlig absurden →



Viele von uns haben
schlicht verlernt,
einfach nur da zu sein
– ohne ständigen Reiz,
ohne Input und ohne
sofortige Beschäftigung.

Hiina Kanna Smyth, Wiener Couch

© Pexels/Benjamin Faren

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG



AUSZEIT VOM ALLTAG

Urlaub für Körper und Seele wartet in Slowenien auf Sie. Insbesondere der Kurort Rogaška Slatina verspricht die perfekte Mischung aus Gesundheit, Wellness und Genuss. Lassen Sie den Alltag hinter sich und genießen Sie eine entspannte Auszeit. www.slovenia.info



Man kann unter vielen
Menschen einsam sein –
und allein, ohne
einsam zu sein.

Fiona Bourlos-May, Plattform gegen Einsamkeit

Horrorfilm hat, den sonst niemand mit einem anschauen würde“, beschreibt Hiina Kanna Smyth die befreiende Wirkung.

Sein statt Schein. Dabei geht es bei Selbstfürsorge nicht um das perfekt inszenierte Social-Media-Klischee, bei dem man meditierend mit Matcha Latte am See sitzt. Der „Self-Date-Summer“ verlangt nicht, dass man allein besonders cool oder unabhängig wirkt. Es geht nicht um das Bild, das andere davon sehen, sondern um das Erleben der eigenen Handlungsfähigkeit. Wenn wir die Komfortzone verlassen, uns der anfänglichen Unsicherheit stellen und merken, dass wir dieses Gefühl aushalten, dann legt das das Fundament für ein echtes, stabiles Selbstwertgefühl. Denn Selbstvertrauen entsteht nicht dadurch, dass sich jeder Moment leicht anfühlt, sondern dadurch, dass wir erleben: Ich kann mir etwas zutrauen. Ich kann mir selbst Gesellschaft leisten. Und ich muss mein Leben nicht verschieben, nur weil gerade niemand mitkommt.

Luft für die Liebe. So wichtig diese neue Selbstverständlichkeit im Umgang mit dem Alleinsein ist: Die Wiener Psychotherapeutin warnt davor, aus Unabhängigkeit eine unbarmherzige Ideologie zu machen. In den sozialen Medien wird das Solo-Leben oft wie eine Challenge inszeniert, bei der man möglichst souverän und hyperautonom wirken muss. Dabei wird das individuelle Temperament übersehen. Wer nach einer Solo-Aktivität merkt, dass er Erlebnisse lieber teilt, hat nicht versagt, sondern kennt seine Persönlichkeit. „Auch Menschen in glücklichen Beziehungen können Schwierigkeiten damit haben, Stille, Leerlauf oder innere Reflexion auszuhalten“, gibt Hiina Kanna Smyth zu bedenken. „Psychische Gesundheit bedeutet nicht, keine Nähe mehr zu brauchen, sondern vielmehr die Flexibilität zu besitzen, zwischen Nähe und Distanz frei wählen zu können.“ Genau diese Wahlfreiheit entlastet Partnerschaften und Freundschaften spürbar. Wenn wir nicht mehr jedes schöne Erlebnis von unserer Begleitung abhängig machen, nehmen wir Druck aus der Beziehung. Eigene Erfahrungen und kleine Allein-Abenteuer bringen frischen Wind und neue Geschichten zurück an den gemeinsamen Küchentisch. Zeit mit sich selbst ist kein Rückzug aus der Beziehung, sondern kann sie lebendig ergänzen. Es ist kein Bootcamp für einsame Wölfe, sondern eine Einladung, das eigene Leben nicht ständig aufzuschieben. Nicht jeder Plan braucht eine Begleitung. Manchmal reicht es, sich selbst ernst genug zu nehmen, um einfach loszugehen. Der Sommer wartet nicht. ●