



Allein muss nicht einsam sein

Skrupellos alleine eine Bar entern, die neugierigen Blicke aushalten. Das ist unvorstellbar für viele und immer eine Gratwanderung. Doch wer sich überwindet, kann nicht nur Spaß haben, sondern lernt auch fürs Leben.

Freitagabend, für die Party bereit. Die Kontaktliste am Handy wird rauf- und runtergescrollt. Drei Freundinnen werden angerufen: Die erste versenkt den Alltagsrott lieber im Fußbad als in Caipirinha. Die zweite kuschelt mit Schatzi und Hund auf der Couch. Die dritte antwortet nicht. Sie ist wahrscheinlich schon versumpft – in der Badewanne. Abgehakt. Freunde sind nicht nur zum Feiern da. Aber auch. Fakt ist: Es ist Freitagabend und niemand will mehr unter die Leute.

Da bleiben zwei Möglichkeiten. Die erste – sich dem Schicksal fügen und daheim bleiben – schlägt auf die Stimmung. Die zweite Option, sich alleine in eine Bar zu wagen, kostet Überwindung. „Viele scheuen sich, alleine wegzugehen, weil sie nicht wissen, wie lustig das ist“, sagt Patricia Göttersdorfer in einem ermutigenden Gespräch. Aber auch die Wiener Psychologin gibt zu: „Es ist eine Gratwanderung.“ Frauen befürchteten oft, als Freiwild betrachtet zu werden, das auf Aufriss aus sei. Bei großem Zuspruch fühlten sie sich dann häufig allzu begehrt, wenn sie gar niemand anspricht aber auch verletzt. Und sie sagt: „Natürlich schauen die Leute, wenn sich eine Frau alleine an die Bar setzt. Das ist im ersten Moment ungewöhnlich.“ Männer, die

alleine an der Theke beim Bier lümmeln, starrt niemand an. Doch auch sie haben es nicht unbedingt leichter, Leute kennen zu lernen, meint Göttersdorfer. „Männer sind oft genauso schüchtern und haben Angst vor einem Korb, wenn sie jemanden ansprechen.“ Wer solo unterwegs ist, gibt sich per se kontaktfreudiger, wie die Psychologin weiß, die einige Starhilfe-Tipps auf Lager hat. Erstens: Der Rahmen ist entscheidend. Wer sich für den Anfang ein Lokal aussucht, in dem man anonym ist, ist meist lockerer. Dabei ist das Gedränge an der Bar einem einsamen Tisch vorzuziehen, an den sich wahrscheinlich niemand dazusetzen traut. Eigene Erfahrungen zeigten, dass es aber auch von Vorteil sein kann, wenn man eine Kellner-Freundin hat, die verzweifelte Augenrollen richtig deutet und einen aus verwickelten Situationen retten kann. Besagte Freundin beobachtete auch stets fasziniert, wie Menschen – darunter die Autorin – lange Zeit wie angeschraubt alleine am Barhocker sitzen konnten, amüsiert die Umgebung beobachteten und dann doch immer wieder in angeregte Unterhaltungen über Gott und die Welt verwickelt wurden. Zum Beispiel von einem wesentlich älteren Herrn mit Hund namens Sue – „Das ist schweizerisch, und heißt Sau“ –, welcher bei strömendem Regen in Sandalen und löchrigen Jeans unterwegs war und der damals 16-jährigen bei deren erstem Solo-Ausgang einen unvergesslich lustigen Abend im Pub bescherte.

Zweitens: Wer in einer neuen Stadt fortgehen will, kann sich in sozialen Netzwerken und auch auf Dating-Plattformen schon vorher mit Unbekannten zum Ausgehen verabreden. Drittens: Das Handy in

der Tasche lassen – auch wenn es schwerfällt. Wer die Augen starr auf das Display richtet, kann keinen Blickkontakt aufbauen, um mit jemandem ins Gespräch zu kommen. „Viele Menschen sind durch das Handy nicht mehr gewohnt, nichts zu tun. Doch es geht darum, die Spannung auszuhalten, in die Luft zu schauen. Durch Langeweile entsteht Kreativität.“ Gott sei Dank fand das Treffen mit Mann und Sue noch in einer Zeit statt, in der das Handy-Guthaben permanent aufgebraucht war.

Viertens: Über den Schatten springen und Leute ansprechen. Je öfter man sich traut, desto einfacher wird es. Göttersdorfer: „Bei unverbindlichen Begegnungen kann man Fähigkeiten erlernen, die für das Leben wichtig sind.“ Feingefühl z. B., das nötig ist, um jemanden höflich wieder loszuwerden. Oder den Umgang mit Misserfolgen, wenn man erkennt, dass das Selbstwertgefühl nicht von einer einzigen Ablehnung abhängt. Die Erkenntnis der Autorin: Man hat nichts zu verlieren. Das Fußbad wartet immer. Fünftens: Wer unsicher ist, vereinbart mit Freunden, über SMS in Kontakt zu bleiben.

Und da werden noch mehr Erinnerungen an Alleingänge wach, deren Vorteile plötzlich auf der Hand liegen. Das zufällige Kennenlernen auf einer Parkbank, das in einem Roadtrip quer durch die Iberische Halbinsel endete, oder die witzigen Zahnärzte aus Südamerika, die man ohne Gewissensbisse einfach wieder stehen lassen konnte. Allein ausgehen ist nämlich auch befreiend. Wenn die Couch doch noch lockt, kann man gehen, ohne sich nach Freunden richten zu müssen, die noch bleiben wollen. (Theresa Mair)



Wer alleine unterwegs
Ist, bleibt selten
lange allein.
Kontaktfreudigkeit
zahlt sich aus.

Foto: iStock