

„Wie kommst Du mit dem Alleinsein zurecht?“

„Wolfgang, denk dran, wenn Du Deinen Beruf aufgibst, dann verlierst Du natürlich auch all die sozialen Kontakte, die der Beruf mit sich bringt.“ Sagte mein älterer und weiser Bruder, als die Idee des Wechselns vom Chefsessel meiner Werbeagentur auf den Steuerstand des Schwälbchens konkretere Formen annahm.

Nachdem ich diese nachdenklich-skeptischen Worte verdaut hatte, wusste ich: Wenn ich das mit 60 nicht schaffe, dann schaffe ich das mit 65 erst recht nicht. Mein Bruder hatte durch seine Überlegung mein Vorhaben eher bestärkt als in Frage gestellt.

Aber wie ist das denn jetzt, ziemlich am Ende eines gut halbjährigen Törns? Sechs Monate als Single Hander, eine lässiger klingende Bezeichnung als „Alleine-Segler“! Bin ich allein? Bin ich einsam? Bin ich traurig? Bin ich unglücklich? Bedauere ich meinen Entschluss?

Erst mal relativieren! Ich bin auch während der ersten fünf Schwalbenjahre in Holland viel alleine unterwegs gewesen; meine Frau war kein großer Segelfan, kam nur ab und an mit, trotzdem die häufigste Mitseglerin. Seit ihrem Tod vor drei Jahren fehlt was.

Noch mal relativieren: Ich habe nach Doros Tod - wir waren dreißig Jahre lang zusammen - eine gewisse traurige Übung im Alleinsein, kann alleine mit mir sein.

Und noch mal relativieren: Ich war nicht 6 Monate ununterbrochen alleine unterwegs. Es gab eine mehrwöchigen Zwangspause zu Hause, auf Grund des Ruderschadens in Frankreich. Und es gab noch eine Woche Heimaturlaub, zum Besuch meiner Familien und zur Pflege der Freundschaften. Zudem hatte ich zwei Wochen meinen jüngeren Bruder Thomas an Bord, je eine Woche meine Nichten Gemma und Pia und ein verlängertes Wochenende meinen Freund Ralf samt Tochter Charlota. Und bevor ich nach 7 Monaten wieder nach Hause fliege, werden eine weitere Nichte, Katha, und ein befreundetes Seglerpaar, Sinja und Martin, je eine Woche an Bord sein. Ich werde also nur etwa zwei Drittel der Gesamtzeit allein an Bord gewesen sein.

Genug Vorgeschichte, zurück zur Frage: Wie komme ich mit dem Alleinsein zurecht? Als beken-
nender Rudelmensch, der sich am wohlsten in Gesellschaft fühlt; als typischer Rheinländer; als relativ extrovertierter Mensch?

Gut!

Ich hab meine Blues, zugegeben. Wenn man abends aus dem Städtchen in den Hafen kommt, und in den Nachbarbooten sitzt man fröhlich schwatzend zusammen. Wenn ein Manöver nicht klappt, etwas kaputt gegangen ist, ich eine dritte Hand oder einen aufmunternden Spruch gebrauchen könnte. Wenn ich auch mal vorne auf dem Vorschiff gammeln möchte, statt dauerpräsent sein zu müssen. Und, für mich am gravierendsten, obwohl fast schon widersinnig, wenn ich etwas Tolles erlebe, das aber nicht teilen kann.

Dem gegenüber steht die absolute und unbedingte Freiheit, genau das tun zu können, was, wo, wie, wie lange man will, ohne Rücksicht, ohne Absprache, ohne Erklärung. Für mich eine sehr neue Erfahrung, die ich bewusst und konsequent auszunutzen versuche; was nach jahrzehnte-langem Rücksichtsichtnehmen in Gemeinschaften, Sich-Kümmern um Familie, Freunde, Firma und Angestellte und diesen immer wieder gern zitierten „Sachzwängen“ nicht einfach oder gar selbstverständlich ist. Aber ich genieße es. Obwohl mir der reuelose Genuss selbst nach Monaten nicht leicht fällt, zu eingefahren sind die Handlungsmuster!

Ich bin also weder völlig unvorbereitet in eine unbekannte Situation gestolpert, noch neigt sich nach meinem Empfinden die Waagschale der Vor- und Nachteile ins Negative; im Gegenteil. Und im derzeitigen Alltag versuche ich, (auch) die sozialen Anforderungen bewusst anzugehen und zu bewältigen; man nennt das wohl, erzählt mir ein schlauer Mensch, „Coping“. Ich nenne es Struktur setzen, denn einfach so in den Tag reinschlabbern ist für mich nichts auf Dauer - genau so wenig wie das Gegenteil, die Fremdbestimmung durch den eigenen Terminkalender.

Zur Struktur gehört meines Erachtens eine sehr stabile Basis, nicht nur in der eigenen Psyche, sondern auch ein mentales Zuhause unterwegs. Dabei unterstützen mich meine Familien und meine Freunde; diese Beziehungen müssen aktiv gepflegt werden, dürfen nicht ruhen. Und ein ganz handfestes alltägliches Zuhause, also das Boot, in dem ich mich wohl fühlen kann. Das tue ich im Schwälbchen, dank seiner stabilen und vertrauenserweckenden Art, seinem heimeligen Decksalon, seiner nahezu autarken Ausstattung.

Dazu gehört auch eine bewusst gepflegte Kommunikation, nicht nur als Geburtstagsgruß oder Besuchsankündigung, sondern regelmäßig im Alltag: Ich lasse andere an meinem Leben teilnehmen und möchte an deren Leben teilnehmen, auch aus tausend Kilometern Entfernung. Kommunikation natürlich auch mit zB Liegeplatznachbarn, wenn das auch sehr zufällig ist, insbesondere bei meinen Kurzaufenthalten, selten über den Abend hinaus tragfähig (obwohl ich grad das mehrfach erlebe). Besuche an Bord und meine Besuche bei Segelfreunden unterwegs sind natürlich Highlights.

Es gehören Aufgaben dazu, damit man nicht ins „schwarze Rentnerloch“ fällt; nicht nur das Segeln an sich, auch die Arbeiten rund um das Boot und der Haushalt (Boot-halt): Es ist eben nicht der Wochenend-Törn, bei dem nicht so sehr viel passiert, und von dem man die Wäsche mit nach Hause nimmt, sondern ein Dauereinsatz mit Daueranforderung. Auch zB meine Reiseberichte sind dauernde Aufgabe, zu denen es übrigens viel Feedback gibt.

Letztlich gehören Ziele dazu, geplante Reiseziele, Besichtigungen und Erlebnisse, der eine oder andere lang gehegte Traum, der immer wieder nicht ging, wie bei mir zB das Tauchen. Egal, wenn etwas nicht klappt, dann eben nächstes Mal! Das Ganze muss spannend sein, nicht zwingend hochspektakulär, ein schöner Sonnenuntergang oder eine malerische Häuserzeile ist da oft schon genug. Mal abgesehen vom Segel-Erlebnis, natürlich. Es muss auch nicht immer positiv sein, manchmal ist das widerfahrene Problem genau so spannend, jedenfalls aus der glücklichen Respektive.

Im Spannungsfeld von Autonomie versus Bindung dominiert also im Moment die Autonomie; damit komm ich gut klar, ohne sie der Bindung unbedingt vorzuziehen, mais c'est la vie! Kurz: Allein bin ich oft, einsam sehr selten.

Ein Statement, das für einen geborenen Rheinländer schon fast Hochverrat ist!