

# Rezensionen von Buchtips.net

## Franziska Muri: 21 Gründe, das Alleinsein zu lieben

### Buchinfos

Verlag: Integral ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))  
Genre: [Sachbuch](#)  
ISBN-13: 978-3-7787-9273-5 ([bei Amazon.de bestellen](#))  
Preis: 7,32 Euro (Stand: 30. April 2025)

### Beachtenswert

„Alle 11 Sekunden verliebt sich...“ wohl einer der Millionen Singles auf der entsprechenden Dating Line. „Zu zweit Sein“, das scheint das Mindeste für ein gelungenes Leben. Hunderte von Hollywood Romanzen und tausende von Liebesromanen samt der Geschichten in den bunten Blättern über „Wer mit wem und neu mit jenem oder jener“ können doch nicht irren. Vor allem, weil Reportagen, Berichte, Werke über „glückselige Singles“ eher selten bis nie erwähnt werden. Und die eigenen Erfahrungen mit auseinander gehenden Beziehungen, mit Bekannten im Umfeld, die teils fast schon verzweifelt suchen den allgemeinen Eindruck stützen, der schon in der Bibel ganz zu Beginn als Grundsatz benannt wird: „Es ist nicht gut, dass der Mensch alleine sei“.

Auf der anderen Seite, über ein Drittel der Ehen wird geschieden. Sich trennen und (möglichst schnell, wenn nicht eh schon die nächste „große Liebe“ im Raum steht und Grund für die aktuelle Trennung ist) sich neu verbinden ist Alltag. Wobei aus der Psychologie ja sattem bekannt sein müsste, dass man sich selbst immer mitnimmt. An den nächsten Ort und die nächste Beziehung. Gesünder und besser wäre es wohl schon, auch mal mit sich alleine zurecht zu kommen. Ereignisse zu verarbeiten. Was aber eher nur dann geht, wenn eine gewisse innere Ruhe und auch eine gewisse Befriedigung am Zustand des Alleinseins gefunden wird. Woran wiederum vieles an „gutem Alleinsein“ scheitert, denn es bedarf einer gewissen Zeit und eines gewissen Aufwandes, um mit sich selbst „ins Lot“ zu kommen. Was bei drängenden Gefühlen des „Mangels“ nicht so einfach ist.

Da passt es gut und ist im Verlauf der Lektüre durchaus hilfreich, dass Franziska Muri das „Loblied der anderen“ Seite überzeugend anstimmt. Denn Alleinsein hat nicht nur einen gewissen Wert, sondern kann auch so wichtig und wertvoll werden, dass man es eher beibehalten würde, als es für „irgendeine“ Beziehung um der Beziehung, Gesellschaft um der Gesellschaft willen dann aufgeben würde. Was wiederum eine hervorragende Grundlage darstellen würde, gute und konstruktive Beziehungen nurmehr einzugehen. Wenn man eben Geduld hätte. Sicher, vieles von dem, was Muri vor Augen führt, ist beileibe nicht neu oder unbekannt. Manches aber führt zu einem doch neuen Blickwinkel (Anker in der Reizflut, eine Bereicherung für andere werden können) und im Gesamten ist es einfach hoch interessant, all die Gründe, die für ein gutes Alleinsein sprechen, vor Augen geführt zu bekommen. Wobei klar ist, natürlich liegt es in der eigenen Verantwortung, bestimmte Möglichkeiten für sich auch wollen zu können. Dass man „frei ist von“ und „frei ist zu“ hat ja nur dann einen konstruktiven Wert, wenn man entweder bereits weiß, was man mit sich und an sich erleben möchte oder zumindest es wichtig findet, dass man solche „Füllungen“ für sich finden kann.

Wer nur gewohnt war und weiterhin mit Überzeugung glaubt, dass „ein anderer oder eine andere“ unabdingbar notwendig ist, die eigene Zeit gefüllt und gestaltet zu bekommen, an dem wird auch dieses verständliche und umfassend geschriebene „Brevier für das Alleinsein“ natürlich schadlos vorbeigehen. Und, auch das ist wichtig, das Buch ist natürlich keine Aufforderung, sich aus guten Beziehungen lösen zu müssen. Aber auch in solchen könnten ja Freiräume entstehen, eine „Reise allein“, beispielsweise, die das ebenfalls nötige und wichtige „zu sich finden und mit sich ins Reine kommen“ befördern. Muri verweist den Leser (ohne jeden erhobenen Zeigefinger) auf einen der Grundpfeiler des Lebens. Dass man nicht nur „mit anderen lebt“, sondern vor allem und in erster Linie mit sich. Und dass dieses „mit sich“ allein wichtige, interessante und durchaus lebenswerte Seiten in vielfachen Formen des Alleinseins beinhaltet.

Und so wundert es nicht, dass von „Kennern des Alleinseins“ aus am Ende des Buches zur

"Liebe" in vielfältigen Formen überleitet wird. Denn recht verstanden heißt "Alleinsein" eigentlich in keiner Weise, "einsam sein" zu müssen.

Eine sehr empfehlenswerte Lektüre.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)  
[31. Juli 2017]