Du gehörst dazu und bist trotzdem alleine.

Was bedeutet der Begriff 'Loner' — und was nicht?

'Loner' sind i.d.R. glückliche, in sich ruhende Menschen.

Von Dr. Gerhard Mersmann | **Forum-M7.com** **[3]**

[4]Es ist nicht einfach, das zu beschreiben, was als eine Charaktereigenschaft zu identifizieren ist. Im Deutschen dafür eine richtige Bezeichnung zu finden, ist mir bis heute nicht gelungen. Es gibt den Ausdruck 'Eigenbrötler', der viel zu negativ behaftet ist. Es existiert das Bild vom '**einsamen Wolf**', (engl. lone wolf) das einerseits romantisiert und andererseits am Wesen vorbeigeht.

Der 'Einzelkämpfer' wiederum suggeriert zu sehr das Martialische. Die Unterscheidung von 'Introvertierten' und 'Extrovertierten' trifft es auch nicht, weil beide Charakterzüge in diesem Typus stecken. Auch der relativ neutral gefasste 'Einzelgänger' trifft es nicht, weil immer wieder das Bad im kollektiven Sein genommen wird.

Der Charakter, von dem ich spreche und den ich allzu gut kenne, kommt zunächst gar nicht als ein Mensch daher, der sich unter dem Strich nur sich selbst gegenüber verantwortlich zeichnet und der die Einsamkeit, die er nicht als Bedrohung oder Last empfindet, als einen willkommenen Zustand bezeichnet.

Dieser Mensch kann nach außen als Entertainer, als Jäger, als Extrovertierter, als Alpha-Tier wirken und dennoch braucht er die Geruchsnähe anderer Horden nicht im Dauermodus. Ganz im Gegenteil, sein Aufblühen in der Gemeinschaft hängt davon ab, ob er in der Lage ist, sich Räume zu schaffen, in denen er alleine verweilen kann.

Einfach raus, mit sich selbst sein, sich selbst reflektieren oder einfach ruhen. Das ist wie der Schlaf bei jedem anderen Lebewesen. Nennen wir es eine Form des 'sozialen Schlafes'. Ist dieser nicht möglich, ist dieser Mensch immer im virulenten sozialen Leben ohne Ruhephasen - dann wird er krank und unberechenbar.

Das, was andere als Leere empfinden, ist diesem Menschen die Möglichkeit, sich selbst neu zu erfinden und die Welt in ihren weniger auffälligen Schattierungen zu erkunden. Diese vermeintliche Leere ist für das hier beschriebene Individuum eine spannende Erfahrung, die durch ihre Ruhe enorme Kräfte der Fokussierung freisetzt.

Das tatsächlich Soziale bei diesen Figuren ist, dass sie nicht für sich eine Art Sonderrecht reklamieren, sondern das Recht auf Aus-Zeit in sozialen Belangen jedem Interakteur zugestehen und nie auf die Idee kämen, es anderen zu untersagen. In der Regel wird dieser Liberalismus von den Menschen, die mit dem Alleinsein nichts anfangen können oder es fürchten, als Interessenlosigkeit interpretiert.

Manchmal verärgert das, letztendlich ist es aber unerheblich.

Der einzige Begriff, der dem beschriebenen Phänomen gerecht wird, ist der im Englischen wie im Amerikanischen existente des 'Loners'. Fälschlicherweise wird er mit den anfangs erwähnten, nicht zutreffenden Begriffen wie Einzelgänger, Eigenbrötler, Einzelkämpfer etc. ins Deutsche übersetzt. Vor allem im amerikanischen Kontext steht der 'Loner' jedoch genau für die Eigenschaften, die den Typus am besten beschreiben. Der 'Loner' funktioniert sozial nur, wenn er immer wieder alleine sein darf. Das ist kein Widerspruch, sondern eine Bedingung. 'Loner' sind in der Regel glückliche, in sich ruhende Menschen.

Vielleicht werden sie mit folgendem Bild treffend beschrieben: 'Loner' stehen mit auf der Bühne, sie spielen wie alle anderen eine aktive Rolle. Und manchmal verlassen sie die Bühne, gehen in den Zuschauerraum und betrachten das Ganze von außen. Der 'Loner' ist die fleischgewordene Figur des epischen Theaters.

Dr. Gerhard Mersmann

♦

»Das Größte in der Welt ist, sich selbst gehören zu können.«
(-Michel de Montaigne, * 28. Feb. 1533 auf Schloss Montaigne/F.; † 13. Sept. 1592)

♦

»Wenn du Einsamkeit nicht ertragen kannst,
dann langweilst du vielleicht auch andere.«
(-Oscar Wilde, * 16. Okt. 1854 in Dublin; † 30. Nov. 1900 in Paris,

♦

»Ganz er selbst sein darf jeder nur, solange er allein ist.
Wer also nicht die Einsamkeit liebt, der liebt auch nicht die Freiheit;
denn nur wenn man allein ist, ist man frei!«
(-Arthur Schopenhauer, * 22. Feb. 1788 in Danzig; † 21. Sept. 1860 in Frankfurt/Main)

♦

»Ein geistreicher Mensch hat, in gänzlicher Einsamkeit,
an seinen eigenen Gedanken und Phantasien vortreffliche Unterhaltung ...«
(Arthur Schopenhauer, Aphorismen zur Lebensweisheit; P I, S. 337)

♦

»Einsamkeit gewährt dem intellektuell hochstehenden Menschen einen zweifachen Vorteil:
erstens den, mit sich selber zu sein, und zweitens den, nicht mit andern zu sein.«
(> P I, S. 451)

♦

»Liebe zu Einsamkeit ist nicht als ursprünglicher Hang da,
sondern entsteht erst in Folge der Erfahrung und des Nachdenkens,
namentlich der Einsicht in die moralisch und
intellektuell elende Beschaffenheit der Menschen.«
(> P I, S. 452 f.)

♦

»Der größte Nachteil der Einsamkeit ist, dass unser Gemüt so empfindlich wird,
dass wir durch die unbedeutendsten Vorfälle und Worte
beunruhigt oder gekränkt werden«
(> P I, S. 457)

♦

»Eine Stadt ist eine große Gemeinschaft, in der die Menschen einsam zusammenleben.«
(-Herbert Victor Prochnow, * 19. Mai 1897; † 29. Sept. 1998; Bankmanager + Schriftsteller)

♦

»Ich dachte immer, das Schlimmste im Leben sei es, alleine zu sein.
Das ist es **NICHT**.
Das Schlimmste im Leben ist es, bei Menschen zu landen,

bei denen man sich einsam fühlt.«
(-Robin Williams, * 21. Juli 1951; † 11. Aug. 2014; US-amerik. Schauspieler + Komiker, Tod durch Suizid)

♦

»Allein zu sein! Drei Worte, leicht zu sagen, und doch so schwer, so endlos schwer zu tragen.«
(-Adelbert von Chamisso, * 1781; † 1838 in Berlin, deutsch-franz. Dichter und Naturforscher).

♦

Gerhard Mersmann, Dr. phil., (Jahrgang 1956), gebürtiger Westfale, ist studierter Politologe und Literaturwissenschaftler. Er arbeitete in leitender Funktion über Jahrzehnte in der Personal- und Organisationsentwicklung. In Indonesien beriet er die Regierung nach dem Sturz Soehartos bei ihrem Projekt der Dezentralisierung. In Deutschland versuchte er nach dem PISA-Schock die Schulen autonomer und administrativ selbständiger zu machen. Er leitete ein umfangreiches Change-Projekt in einer großstädtischen Kommunalverwaltung und lernte dabei das gesamte Spektrum politischer Widerstände bei Veränderungsprozessen kennen.

Die jahrzehntelange Wahrnehmung von Direktionsrechten hielt ihn nicht davon ab, die geübte Perspektive von unten beizubehalten. Publizistische Aktivitäten durchziehen seine gesamte Biographie. Seine Erkenntnisse gibt er in Form von universitären Lehraufträgen weiter. Sein Blick auf aktuelle gesellschaftliche, kulturelle wie politische Ereignisse sind auf seinem persönlichen Blog M7 regelmäßig nachzulesen. >> **https://form-7.com/** [3] .

► **Quelle:** Dieser Beitrag wurde am 12. Mai 2026 erstveröffentlicht auf https://form-7.com/ >>**Artikel** [5]. Eigentümer, Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich ist Gerhard Mersmann.

ACHTUNG: Die Bilder, Grafiken, Illustrationen und Karikaturen sind nicht Bestandteil der Originalveröffentlichung und wurden von KN-ADMIN Helmut Schnug eingefügt. Für sie gelten folgende Kriterien oder Lizenzen, siehe weiter unten. Grünfärbung von Zitaten im Artikel und einige zusätzliche Verlinkungen wurden ebenfalls von H.S. als Anreicherung gesetzt, ebenso die Komposition der Haupt- und Unterüberschrift(en) geändert.

► **Bild- und Grafikquellen:**

1. Einsamer Wolf. Die Redewendung „einsamer Wolf“ (engl. lone wolf) beschreibt Personen, die unabhängig handeln und denken, keine Mitläufer sind, sozial isoliert sind oder Aufgaben lieber alleine erledigen. Sie distanzieren sich von Gruppenzwängen und gesellschaftlichen Erwartungen. Der Begriff impliziert oft Mut und die Fähigkeit, Herausforderungen allein zu meistern. Wenn sie Bindungen eingehen, sind diese oft tiefgründig und loyal, statt oberflächlich.

Der Begriff stammt aus der Natur, da Wölfe zwar Rudeltiere sind, aber einzelne Tiere ihr Rudel verlassen, um ein neues Revier zu suchen oder wenn sie verstoßen wurden**Illustration:** elvina1332 / Elvina Yakubova, Kaspiysk, Russia (user_id:7787848). **Quelle:** Pixabay [6]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. Pixabay Lizenz [7]. >> **Illustration** [8]. Das Bild wurde von Helmut Schnug oben etwas eingekürzt.

2. Spazierengehen: Anhedonie, Antriebsarmut, Apathie, Niedergeschlagenheit - Warum dir nichts mehr Freude bringt. Irgendwann im Leben machen viele Menschen eine seltsame, fast verstörende Erfahrung: Dinge, die früher Begeisterung ausgelöst haben, wirken plötzlich fade. Die Musik verliert ihre Magie. Essen bereitet nicht mehr den selben Genuß. Gespräche mit Freunden klingen leer. Selbst die liebsten Leidenschaften: Lesen, spazieren gehen, Kreativität etc. werden blass, als wären sie ihrer Farbe beraubt worden.

Und wenn das geschieht, erschrecken die meisten Menschen. Sie glauben, dass innerlich etwas entgleist ist. Sie denken, sie seien depressiv, krank oder emotional ausgebrannt. Sie suchen nach chemischen Erklärungen, schnellen Diagnosen, Gründen, um diese innere Stille zu rechtfertigen. Und die Frage, die schließlich auftaucht, schwer und schmerzlich, ist einfach: Was ist mit mir passiert?

Einfach raus, mit sich selbst sein, sich selbst reflektieren oder einfach ruhen. Das ist wie der Schlaf bei jedem anderen Lebewesen. Nennen wir es eine Form des 'sozialen Schlafes'. Ist dieser nicht möglich, ist dieser Mensch immer im virulenten sozialen Leben ohne Ruhephasen - dann wird er krank und unberechenbar.

Foto: pavlelederer2 (user_id:882696). **Quelle**: Pixabay [9]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. Pixabay Lizenz [7]. >> **Foto** [10].

3. »Allein zu sein! Drei Worte, leicht zu sagen, und doch so schwer, so endlos schwer zu tragen.« Adelbert von Chamisso [11] (* 30. Januar 1781 als Louis Charles Adélaïde de Chamissot de Boncourt auf Schloss Boncourt bei Ante, Châlons-en-Champagne, Frankreich; † 21. August 1838 in Berlin), deutsch-französischer Dichter und Naturforscher. Adelbert von Chamisso ist gebürtiger Franzose und Schüler der Frühromantiker, er wird beeinflusst von den Ideen Rousseaus und dem Kampf des Bürgertums gegen feudale Privilegien.

Foto OHNE Textinlet: geralt / Gerd Altmann, Freiburg (user_id:9301). **Quelle OHNE Textinlet:** Pixabay [6]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. Pixabay Lizenz [7]. >> **Foto** [12]. Der Text wurde von Helmut Schnug in das Foto eingearbeitet.

4. Mann blickt in die Ferne: Der 'Loner' funktioniert sozial nur, wenn er immer wieder alleine sein darf. Das ist kein Widerspruch, sondern eine Bedingung. 'Loner' sind in der Regel glückliche, in sich ruhende Menschen. Dieser Mensch kann nach außen als Entertainer, als Jäger, als Extrovertierter, als Alpha-Tier wirken und dennoch braucht er die Geruchsnähe anderer Horden nicht im Dauermodus. Ganz im Gegenteil, sein Aufblühen in der Gemeinschaft hängt davon ab, ob er in der Lage ist, sich Räume zu schaffen, in denen er alleine verweilen kann.

Foto: wirestock. **Quelle: freepik** >> https://de.freepik.com/ [13] . **Freepik-Lizenz:** Die Lizenz erlaubt es Ihnen, die als kostenlos markierten Inhalte für persönliche Projekte und auch den kommerziellen Gebrauch in digitalen oder gedruckten Medien zu nutzen. Erlaubt ist eine unbegrenzte Zahl von Nutzungen, unbefristet von überall auf der Welt. Modifizierungen und abgeleitete Werke sind erlaubt. Eine Namensnennung des Urhebers (wirestock) und der Quelle (Freepik.com) ist erforderlich. >> **Foto** [14]. Freepik ist jetzt Magnific.

Quell-URL: https://kritisches-netzwerk.de/forum/du-gehoerst-dazu-und-bist-trotzdem-alleine

Links
[1] https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/11957%23comment-form
[2] https://kritisches-netzwerk.de/forum/du-gehoerst-dazu-und-bist-trotzdem-alleine
[3] https://form-7.com/
[4] https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/u17/einsamer_wolf_einsamkeit_allein_alleine_sein_alleinsein_alleinseinbeduerfnis_einzelgaenger_einzelkaempfer_loner_nonkonformist_gedankentiefe_zurueckgezogenhe
netzwerk.jpg
[5] https://form-7.com/2026/05/12/ostenmauer-95-loner/
[6] https://pixabay.com/de/
[7] https://pixabay.com/de/service/license/
[8] https://pixabay.com/de/illustrations/wolf-einsamkeit-4784813/
[9] https://pixabay.com/
[10] https://pixabay.com/de/photos/melancholie-niedergeschlagenheit-689453/
[11] https://de.wikipedia.org/wiki/Adelbert_von_Chamisso
[12] https://pixabay.com/de/photos/burnout-ersch%c3%b6pft-allein-einsamkeit-384083/
[13] https://de.freepik.com/
[14] https://www.magnific.com/de/fotos-kostenlos/qnbbclqagkksurfoec5zym050drgi4eic6vdvnvpjpeg_24345477.htm
[15] https://kritisches-netzwerk.de/tags/adelbert-von-chamisso
[16] https://kritisches-netzwerk.de/tags/alleine-sein
[17] https://kritisches-netzwerk.de/tags/alleinganger
[18] https://kritisches-netzwerk.de/tags/alleinsein
[19] https://kritisches-netzwerk.de/tags/alleinseinbedurfnis
[20] https://kritisches-netzwerk.de/tags/andersdenkende
[21] https://kritisches-netzwerk.de/tags/arthur-schopenhauer
[22] https://kritisches-netzwerk.de/tags/aussteiger
[23] https://kritisches-netzwerk.de/tags/dazugehoren
[24] https://kritisches-netzwerk.de/tags/eigenbrotler
[25] https://kritisches-netzwerk.de/tags/eigenverantwortlichkeit
[26] https://kritisches-netzwerk.de/tags/einsamer-wolf
[27] https://kritisches-netzwerk.de/tags/einsamkeit
[28] https://kritisches-netzwerk.de/tags/einsamkeitsangst
[29] https://kritisches-netzwerk.de/tags/einsamkeitsbedurfnis
[30] https://kritisches-netzwerk.de/tags/einsamkeitserfahrung
[31] https://kritisches-netzwerk.de/tags/einsamkeitsgefuhl
[32] https://kritisches-netzwerk.de/tags/einzelganger
[33] https://kritisches-netzwerk.de/tags/einzelkampfer
[34] https://kritisches-netzwerk.de/tags/extrovertierte
[35] https://kritisches-netzwerk.de/tags/freiwillige-zuruckgezogenheit
[36] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gedankentiefe
[37] https://kritisches-netzwerk.de/tags/herbert-victor-prochnow

[38] https://kritisches-netzwerk.de/tags/individualist
[39] https://kritisches-netzwerk.de/tags/innere-leere
[40] https://kritisches-netzwerk.de/tags/sich-ruhende-menschen
[41] https://kritisches-netzwerk.de/tags/introvertierte
[42] https://kritisches-netzwerk.de/tags/kraftefokussierung
[43] https://kritisches-netzwerk.de/tags/loner
[44] https://kritisches-netzwerk.de/tags/michel-de-montaigne
[45] https://kritisches-netzwerk.de/tags/mitsichalleinsein
[46] https://kritisches-netzwerk.de/tags/mitsichsein
[47] https://kritisches-netzwerk.de/tags/mitsichselbst
[48] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nonkonformist
[49] https://kritisches-netzwerk.de/tags/oscar-wilde
[50] https://kritisches-netzwerk.de/tags/robin-williams
[51] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ruckzugsbedurfnis
[52] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ruckzug-zu-sich-selbst
[53] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ruhephasen
[54] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstbegegnung
[55] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstdenker
[56] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstfindung
[57] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstisolation
[58] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstreflexion
[59] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstrettung
[60] https://kritisches-netzwerk.de/tags/sichselbstgenugen
[61] https://kritisches-netzwerk.de/tags/sichselbstsein
[62] https://kritisches-netzwerk.de/tags/sonderling
[63] https://kritisches-netzwerk.de/tags/soziale-isolierung
[64] https://kritisches-netzwerk.de/tags/sozialer-ruckzug
[65] https://kritisches-netzwerk.de/tags/sozialer-schlaf
[66] https://kritisches-netzwerk.de/tags/spazierengehen
[67] https://kritisches-netzwerk.de/tags/tiefgang
[68] https://kritisches-netzwerk.de/tags/tiefgrundigkeit
[69] https://kritisches-netzwerk.de/tags/tiefsinnigkeit
[70] https://kritisches-netzwerk.de/tags/unangepasstheit
[71] https://kritisches-netzwerk.de/tags/unangepasstes-denken
[72] https://kritisches-netzwerk.de/tags/wahrnehmung
[73] https://kritisches-netzwerk.de/tags/wirestock
[74] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zuruckgezogenheit