

**ALLEINE LEBEN,  
GUT LEBEN**



# ALLEINE LEBEN, GUT LEBEN

*Ein sanfter Leitfaden zur Selbstständigkeit*

**G.G. Muse**



There is a world elsewhere

Copyright © 2026 by Elsewhere Publishing House  
Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln – einschließlich elektronischer, mechanischer, fotokopierender, aufzeichnender oder sonstiger Mittel – reproduziert, verbreitet, in einem Abrufsystem gespeichert oder übertragen werden, außer im Falle kurzer Zitate, die in Rezensionen oder wissenschaftlichen Referenzen verwendet werden.

**Veröffentlicht von Elsewhere Publishing House**

Erste Auflage: 2026

Autor: G.G. Muse



There is a world elsewhere

*Für alle, die schon einmal bei einem Telefonat mit ihrer Mutter geweint haben, drei Abende hintereinander Cornflakes zum Abendessen gegessen haben und es trotzdem irgendwie geschafft haben.*



# Inhaltsverzeichnis

Ein Hinweis, bevor wir beginnen .....	9
Eins Was Unabhängigkeit eigentlich bedeutet.....	11
Zwei Zuerst Sicherheit und Stabilität schaffen.....	15
Drei Sich selbst versorgen .....	19
Vier Ein Zuhause schaffen, nicht nur ein Zimmer mieten.....	23
Fünf Mitbewohner .....	26
Sechs Einsamkeit und die andere Art von Alleinsein.....	30
Sieben Ein soziales Leben von Grund auf aufbauen.....	34
Acht Auch dein Körper liegt jetzt in deiner Verantwortung.....	37
Neun Emotionale Unabhängigkeit und lernen, sich selbst zu erziehen ... 40	
Zehn Geld .....	43
Elf Routinen und Lebenssysteme .....	46
Zwölf Heimweh und die Sehnsucht nach den Menschen, von denen man stammt .....	49
Dreizehn Sicherheit, wenn man alleine lebt.....	52
Vierzehn Burnout als junger Erwachsener .....	55
Fünfzehn Bildschirme, Scrollen und die digitale Leere.....	58
Sechzehn Krisen.....	61
Siebzehn Partnersuche und Beziehungen beim Aufbau von Unabhängigkeit.....	64
Achtzehn Jemand werden, auf den man sich verlassen kann .....	67
Eine abschließende Anmerkung .....	71



## Ein Hinweis, bevor wir beginnen

Niemand gibt dir eine Gebrauchsanweisung, wenn du zum ersten Mal ausziehst. An einem Tag lebst du dein Leben mit jemandem zusammen, der sich um das WLAN-Passwort und das Budget für Lebensmittel kümmert, und mit dem leisen Hintergrundrauschen einer anderen Person in der Nähe. Am nächsten Tag stehst du im Supermarktgang mit zwei verschiedenen Spülmittelmarken in der Hand, bist dir wirklich unsicher, welche du nehmen sollst, und fragst dich, ob sich das Erwachsensein tatsächlich so anfühlen soll.

Das ist es. Und außerdem – es wird einfacher. Nicht sofort. Nicht auf gerader Linie. Aber es wird einfacher.

Es passiert aber noch etwas anderes, worüber viel zu selten gesprochen wird: Irgendwo mitten in all diesen Selbstfindungsphasen verändert sich etwas. Man beginnt, sich selbst auf eine Weise kennenzulernen, wie man es zuvor nicht konnte. Man lernt, was man tatsächlich mag – und nicht das, was einem anerzogen wurde oder was für alle um einen herum praktisch war. Man entdeckt, dass man mehr bewältigen kann, als man dachte. An manchen ganz gewöhnlichen Abenden verspürt man eine stille Art von Frieden – den besonderen Frieden eines Lebens, das wirklich das eigene ist.

Auch dieser Teil ist real. Vielleicht auf lange Sicht sogar realer als die schwierigen Teile.

Dieses Buch ist kein Ratgeber zur Produktivität. Es wird dir nicht sagen, dass du um 5 Uhr morgens aufstehen oder eine optimierte Morgenroutine entwickeln sollst. Es wird auch nicht so tun, als bestünde Unabhängigkeit nur aus Kerzenlicht und Freiheit und dem Gefühl, endlich die Person zu sein, die das Restaurant aussucht – denn manchmal ist es anstrengend und verwirrend und auf eine Weise still einsam, die du nicht erwartet hast.

Aber zu folgender Überzeugung bin ich gelangt, nachdem ich das selbst durchlebt und viele Menschen dabei auf ganz unterschiedliche Weise beobachtet habe: Zu lernen, unabhängig zu leben, ist eine der stillsten, aber tiefgreifendsten Veränderungen, die ein Mensch durchm n. Es bringt dich

in eine Beziehung zu dir selbst – vielleicht zum ersten Mal – und diese Beziehung entpuppt sich als eine der wichtigsten, die du je haben wirst.

Dieses Buch ist hoffentlich der ältere Freund, den du gebraucht hast. Derjenige, der das alles bereits durchlebt hat und sich zu dir setzen und sagen kann: „Ich weiß. Es ist viel. Hier ist, was tatsächlich hilft. Und hier ist, wozu es sich entwickeln kann.“

Du wirst es schaffen. Nicht, weil immer alles gut wird, sondern weil du fähiger bist, als du derzeit glaubst – und weil diese Erfahrung, trotz all ihrer Schwierigkeiten, dich zu einem ganzheitlicheren Menschen formt.

Fangen wir damit an.

# **Eins**

## **Was Unabhängigkeit eigentlich bedeutet**

**(Hinweis: Es ist größer, als du dir vorgestellt hast – in beide Richtungen)**

Bevor du ausgezogen bist – oder bevor du dir das überhaupt vorgestellt hast – hast du dir Unabhängigkeit wahrscheinlich auf eine bestimmte Weise vorgestellt. Vielleicht sah sie aus wie Freiheit. Freiraum. Eine eigene Küche. Lange aufbleiben, ohne Rechenschaft ablegen zu müssen. Musik so laut spielen, wie du willst. Niemand, der fragt, wo du gewesen bist.

Und all das ist real. Die Freiheit ist real.

Aber hier ist der Teil, auf den dich niemand so recht vorbereitet: Unabhängigkeit bedeutet auch, die Person zu sein, die bemerkt, wenn der Mülleimer voll ist. Es bedeutet, diejenige zu sein, die das Toilettenpapier kauft. Es bedeutet, dass du diejenige bist, die sich darum kümmert, wenn um 2 Uhr morgens der Rauchmelder losgeht, weil du beim Wasserkochen eingeschlafen bist – ganz allein, in Unterwäsche, und verzweifelt mit einem Geschirrtuch in Richtung Decke wedelnd.

*Unabhängigkeit ist wunderschön, aber auch sehr administrativ.*

Eine Freundin von mir – nennen wir sie Sara – zog mit 22 in ihre erste eigene Wohnung. Davon hatte sie jahrelang geträumt. Eine eigene Wohnung, eigene vier Wände. Sie erzählte mir, dass sie in der ersten Woche dreimal geweint habe: einmal, als sie nicht herausfand, wie man die Heizung einschaltet, einmal, als ihr klar wurde, dass sie eigentlich keine Ahnung hatte, wie man Reis kocht, und einmal – das war es, was sie wirklich mitnahm –, als sie eine Erkältung bekam und niemand da war, der ihr Tee brachte.

„Ich dachte, Unabhängigkeit bedeute Freiheit“, sagte sie. „Mir war nicht klar, dass es auch bedeutet, für absolut alles verantwortlich zu sein. Einschließlich der eigenen Suppe, wenn man krank ist.“

Fast jeder, der schon einmal allein gelebt hat, kennt diesen Moment. Er ist nicht dramatisch. Es ist einfach diese stille, leise Erkenntnis: „Oh. Jetzt bin ich es. Ich bin diejenige, die sich darum kümmert.“

Und das hat Sara mir ein Jahr später auch erzählt: „Ich koche jetzt richtig gut. Ich kenne meine Wohnung in- und auswendig. Ich weiß, was ich mag. Ich bin mehr ich selbst als je zuvor.“

Beides stimmte. Die Schwierigkeit war real, und das Wachstum auch.



**Unabhängigkeit bedeutet nicht, dass man keine Menschen mehr braucht.** Das ist das häufigste Missverständnis, und es verursacht viel stilles Leiden. Unabhängigkeit bedeutet, zu lernen, wie man seine eigenen Bedürfnisse erfüllt, seine eigenen Entscheidungen trifft und ein Leben aufbaut, das wirklich widerspiegelt, wer man ist – und dabei trotzdem mit anderen verbunden zu bleiben. Immer noch die Mutter anzurufen, wenn man krank ist. Sich immer noch auf Freunde zu stützen, wenn es schwierig wird.

Du sollst keine autarke Insel werden. Du sollst jemand werden, der weiß, wie man für sich selbst sorgt, der ohne Scham um Hilfe bitten kann und der sich aus einem Gefühl der Sicherheit heraus für Verbundenheit entscheidet, statt aus Verzweiflung.

Das ist die ganze Kunst. Das ist es, was dir diese ganze Erfahrung stillschweigend beibringt.

Viele Menschen haben Angst davor, allein zu sein – echte, tiefe Angst –, nicht weil mit ihnen etwas nicht stimmt, sondern weil ihnen nie wirklich beigebracht wurde, wie das geht. Wir wachsen umgeben von anderen auf. Wir ziehen von zu Hause in die Schule und ins Studentenwohnheim, getragen von Strukturen, die uns fast ununterbrochen in Gesellschaft halten. Die Vorstellung, allein zu sein – wirklich, still mit sich selbst allein – kann so ungewohnt sein, dass sie beängstigend wirkt.

Doch viele Menschen entdecken Folgendes: Einsamkeit und Alleinsein sind nicht dasselbe. Einsamkeit ist das schmerzhafteste Fehlen einer gewünschten Verbindung. Alleinsein ist etwas anderes – die Fülle, die entsteht, wenn man sich in seiner eigenen Gesellschaft friedlich zu Hause fühlt. Zu lernen, diese beiden Dinge voneinander zu unterscheiden, und zu lernen, das Zweite zu pflegen, während man sich ehrlich mit dem Ersten auseinandersetzt, ist eine der wertvollsten Lektionen, die das Alleinleben einem beibringen kann.

Ein Mensch, der seine eigene Gesellschaft wirklich genießt, strahlt eine besondere Art stiller Stärke aus. Er wartet nicht darauf, von jemand anderem vervollständigt zu werden. Er füllt seine Zeit nicht aus, um sich

selbst zu entfliehen. Er hat eine Beziehung zu seinem eigenen Geist und seinen eigenen Rhythmen aufgebaut, und diese Beziehung gibt ihm einen festen Halt.

*Das ist kein Zufall der Persönlichkeit. Es ist etwas, das aufgebaut wird. Und das unabhängige Leben, mit all seinen Unbeholfenheiten und Stolpersteinen, ist einer der besten Orte, um es aufzubauen.*

### **Eine kleine Erkenntnis zum Mitnehmen:**

Unabhängigkeit ist kein Ziel, das man erreicht. Es ist ein langer, fortwährender Prozess, in dem man Dinge herausfindet, sich anpasst und langsam zu jemandem wird, dem man vertraut. Die Schwierigkeit des Augenblicks bedeutet nicht, dass du es falsch machst. Es bedeutet, dass du es tust. Und die Person, zu der du dabei wirst, ist jemand, den es sich lohnt kennenzulernen.

# **Zwei**

## **Zuerst Sicherheit und Stabilität schaffen**

**(Bevor es mit dem Spaß losgeht)**

Es gibt eine Art, ein unabhängiges Leben zu beginnen, die so aussieht: Dekoriere dein Zimmer, zünde schöne Kerzen an, lade Freunde ein, poste ein Foto von deinem neuen Zuhause. Und bitte – tu all das. Es ist wichtig.

Aber hinter der Ästhetik verbergen sich ein paar praktische Dinge, die das Fundament bilden, auf dem alles andere ruht. Keine aufregenden Dinge. Die Art von Dingen, die sich erst wichtig anfühlen, wenn sie fehlen. Stell dir vor, du legst den Boden, bevor du Möbel darauf stellst.

**Behalte deine Zahlen im Blick.** Wie hoch ist deine Miete? Wie viel bleibt dir jeden Monat nach Abzug der Steuern übrig? Wie groß ist die Differenz zwischen diesen beiden Beträgen? Diese Differenz – das Geld, das dir nach der Miete übrig bleibt – ist das, wovon dein tatsächliches Leben bestritten wird. Essen, Transport, Nebenkosten, einfach alles. Schreibe es an einer gut sichtbaren Stelle auf. Es geht hier nicht um komplizierte Budgetplanung; es geht darum, die grundlegende Struktur deiner Situation zu verstehen, damit sie sich nicht mehr wie ein Nebel anfühlt.

**Verstehen Sie Ihren Mietvertrag.** Niemand will einen Mietvertrag lesen. Lesen Sie ihn trotzdem, zumindest die wichtigsten Teile: wie hoch die Miete ist, wie lang die Kündigungsfrist ist, falls Sie ausziehen müssen, und ob Ihr Vermieter oder Sie für Reparaturen verantwortlich sind. Zwanzig Minuten Aufmerksamkeit hier können Ihnen später Monate der Verwirrung ersparen.

**Legen Sie sich einen kleinen Notfallfonds an.** Auch wenn er noch so klein ist. Selbst wenn es nur hundert Dollar auf einem separaten Konto sind, das Sie nicht anrühren. Etwas beiseite zu haben, falls etwas schiefgeht, macht den Unterschied zwischen einem stressigen Moment und einer echten Krise aus. Es geht schon mal etwas schief – nicht ständig, aber oft genug. Ein kleiner Puffer verändert, wie Sie damit umgehen.

**Wissen Sie, wen Sie anrufen müssen.** Speichern Sie die Nummer Ihres Vermieters. Stellen Sie sicher, dass eine vertrauenswürdige Person Ihre Adresse kennt. Finden Sie den Sicherungskasten in Ihrer Wohnung, bevor Sie ihn im Dunkeln brauchen. Wissen Sie, wo die nächste Notfallambulanz ist. Das sind langweilige Dinge, die still und stetig wichtig sind.

**Besorg dir das Nötigste, bevor du es brauchst.** Ein einfaches Erste-Hilfe-Set. Ein paar Medikamente – Schmerzmittel, Erkältungsmittel, etwas gegen Magenverstimmung. Eine funktionierende Taschenlampe oder eine aufgeladene Powerbank. Das sind Dinge, die man beim Einzug oft vergisst und dann im schlimmsten Moment dringend braucht.

Ein Bekannter von mir – nennen wir ihn James – zog mit 24 in ein Studio-Apartment. In seiner ersten Nacht dort, als er in einem Schlafsack auf dem Boden lag, während sein Bett am nächsten Tag geliefert werden sollte, überkam ihn eine Welle der Angst, die er nicht recht benennen konnte. Es war keine Traurigkeit oder Heimweh. Es war eher so: „Ich bin plötzlich für alles verantwortlich und weiß nicht so recht, was ich tue.“

Was ihm half, sagte er, war, am nächsten Morgen aufzuwachen und eine praktische Sache nach der anderen zu erledigen. Er fand heraus, wie die Heizung funktionierte. Er rief wegen des Internets an. Er ging zum Supermarkt. Jede kleine Sache, die er erledigte, ließ die Angst ein wenig nach – nicht, weil das Gefühl verschwand, sondern weil er sich in kleinen Schritten fähig zu fühlen begann.

Das ist es eigentlich, was Stabilität am Anfang ausmacht. Nicht, dass man schon alles im Griff hat. Sondern dass man gerade so viel im Griff hat, dass man sich zurechtfindet.

### **Kurze Checkliste für deinen ersten Monat:**

- Informiere dich über die Höhe deiner Miete und das verbleibende Einkommen
- Lies die wichtigsten Teile deines Mietvertrags
- Speichere die Kontaktdaten deines Vermieters und einen Notfallkontakt
- Finde den Hauptschalter und das Wasserabsperrentil
- Halten Sie grundlegende Medikamente und einen Erste-Hilfe-Kasten bereit
- Legen Sie sich einen kleinen Notfallfonds an, auch wenn er noch so bescheiden ist

Alleine leben, gut leben

- Stellen Sie sicher, dass eine Vertrauensperson Ihre Adresse hat