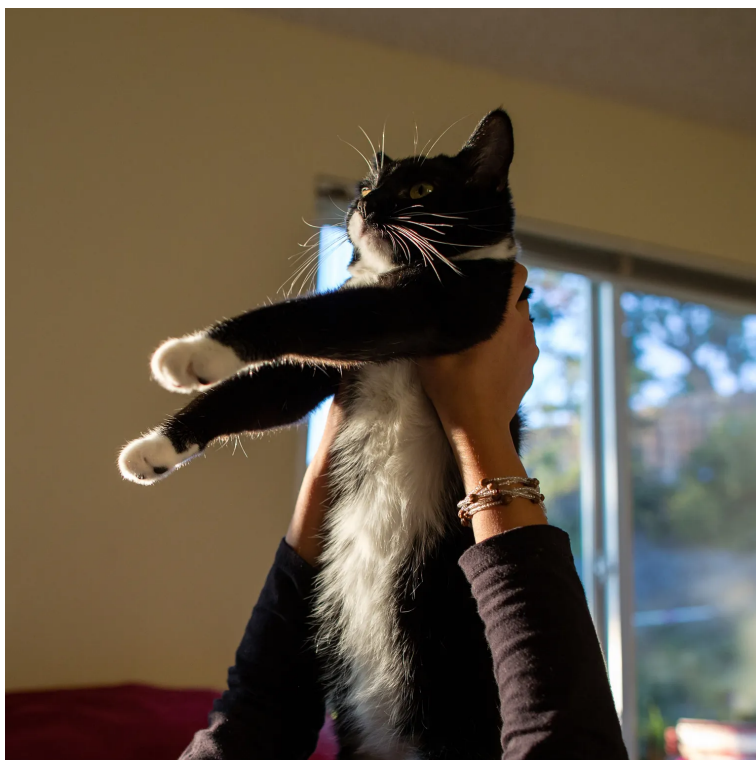




Meine Katze und ich und meine Katze und ich und meine Katze und ich und meine Katze. © DEEPOL/plainpicture

Z+ Solitude-Influencer

Das neue Persönlichkeitsziel: keine Freunde

Meine Pizza, meine Katze und ich: Im abgehetzten Alltag wird Me-Time zum Luxus. Doch kurze Auszeiten sind für manche nicht genug. Sie sehnen sich nach einem Solo-Leben.

Von Anne Waak

7. August 2026, 9:41 Uhr

Die sorgfältig geschminkte junge Frau mit den langen hellbraunen Haaren sitzt hinter dem Lenkrad ihres Autos und schaut in die Ferne, dazu hört man sie im Voiceover sagen: »Ich bin 34 Jahre alt und hab keine Freunde, die ich nach Feierabend anrufen kann. Und ich fühle mich damit einsam.« Ihre bisherigen Freundschaften seien immer sehr einseitig gewesen, und mit den meisten Menschen habe sie ohnehin nur Zeit verbracht, weil sie denselben Job gehabt hätten. Schließlich habe sie verstanden, »dass der beste Freund, den ich haben kann, ich selbst bin«. Das Video [<https://www.instagram.com/p/DOodHkuCMGh/>],

gepostet auf dem Account @mel.heur [<https://www.instagram.com/mel.heur>], hatte allein auf Instagram eine Million Aufrufe und 37.000 Likes, in Hunderten Kommentaren erhielt die Absenderin volle Zustimmung, Verständnis und Komplimente.

Melanie Meinhold, die Frau hinter dem Account, ist nur eine von mehreren Protagonistinnen, die in den sozialen Medien davon berichten, wie es ist, keine Freundschaften zu pflegen. Nicht wenige, sondern keine einzige. Während sich die auf Deutsch Postenden mitunter bei einem Solospaziergang oder beim Kuchenessen im Café filmen, findet der Content der erfolgreichsten englischsprachigen Solitude-Influencerinnen, wie die US-Presse sie nennt, oft in den eigenen vier Wänden statt. Ein typischer Beitrag dort sieht folgendermaßen aus: Ein mit einigem Aufwand produziertes und mit sanfter Musik unterlegtes Video mit einem Titel wie »POV: ›Du hast keine Kinder und bist eine Singlefrau ohne Freunde und lebst allein, also verbringst du deinen Freitagabend so« zeigt sie dabei, wie sie nach der Arbeit in ihre aufgeräumte, fast klinisch sauber wirkende Singlewohnung heimkehrt, ihre Straßenkleidung und die frisch desinfizierten Schuhe in den Schrank räumt, eine Dusche nimmt, sich eine schnelle, aber gesunde Mahlzeit zubereitet, sich einen zuckerfreien Softdrink in ein Weinglas füllt (»Weil wir extravagant sind«), in ihren Schlafanzug schlüpft und den Rest des Abends YouTube-Videos schauend auf der Couch verbringt, manchmal in Gesellschaft einer Katze. So gestaltet sich scheinbar jeder Abend. Kein Sozialleben, nirgends.

Das wirkt zunächst etwas kurios, geht es in den sozialen Medien doch vor allem darum, sich und die eigene Existenz als möglichst begehrten- und beneidenswert darzustellen – inklusive eines erfüllten Privatlebens mit nahestehenden Menschen. Warum also erscheint das ausgestellte Fehlen von Freundschaften auf einmal als etwas Reizvolles? Immerhin geben laut einer aktuellen Untersuchung des Instituts für Demoskopie Allensbach [<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/170820/umfrage/als-besonders-wichtig-erachtete-aspekte-im-leben/>] mehr als 83 Prozent der befragten Personen in Deutschland an, gute Freunde und enge Beziehungen zu anderen Menschen seien der wichtigste Aspekt in ihrem Leben, noch vor der Familie und einer glücklichen Partnerschaft. Unter einigen Jugendlichen gilt das Urteil »keine Friends« als soziales Todesurteil.

Zwar bedauern die Influencerinnen hier und da die Abwesenheit enger Sozialkontakte. Ein paar Videos zeigen eine Frau namens Lana Isa [<https://www.instagram.com/reels/DVRhrusCfeM/>] weinend, wie sie stundenlang von Zahnschmerzen geplagt allein in der Notaufnahme sitzt oder, vielleicht besonders bitter, sich an ihrem Geburtstag mangels anderer Geschenke ein kostenloses Promo-Frühstück in einem Fast-Food-Restaurant abholt. Doch der Grundton ist stets: Ich bin niemandes Freundin – und das ist richtig und gut so!

Schaut man genau hin, geht es bei diesem Social-Media-Phänomen um drei verschiedene Sachverhalte: Einsamkeit, Alleinsein und soziale Isolation. Die spätestens seit der Covid-Pandemie medial viel beachtete Einsamkeit ist laut gängiger Definition etwas rein Subjektives: ein schmerzhaftes Gefühl, das auftritt, wenn die sozialen Beziehungen nicht den eigenen Wünschen oder Bedürfnissen entsprechen. Das Alleinsein hingegen ist die objektiv feststellbare Abwesenheit anderer Menschen in einem bestimmten Augenblick und kann durchaus genossen werden. »Wer behauptet, Einsamkeit genießen zu können, meint eigentlich Alleinsein«, schreibt die Psychologin Maike Luhmann in ihrem Buch *Einsamkeit. Warum sie uns alle betrifft*. Soziale Isolation wiederum bezeichnet das objektive Fehlen sozialer Kontakte. Sie kann mit Einsamkeit einhergehen, ist aber nicht deckungsgleich mit ihr. Wenn Lana Isa also behauptet, sie sei eine »zufriedene Introvertierte«, deutet das auf selbst gewählte soziale Isolation hin – weil sie das Alleinsein eben bevorzugt – und weniger auf chronische Einsamkeit. Gleichzeitig gibt es in ihrem Leben offensichtlich trotzdem einsame Momente.

Mehr zum Thema

Freundschaft

Z+ **Freundschaft**

"Andere mögen uns häufiger, als wir denken"

[<https://www.zeit.de/familie/2026-01/freundschaften-schliessen-kennenlernen-identitaet-janice-mccabe>]

Z+ **Geschwisterbeziehung**

Wie Geschwister auch später Freunde sind

[<https://www.zeit.de/familie/2025-07/geschwisterbeziehung-erwachsene-verhaeltnis-erziehung-eltern>]

Z+ **Freundschaften**

"Ich hasse die Freundin meiner Tochter!"

[<https://www.zeit.de/familie/2025-12/freundschaft-kind-drogen>]

Grundsätzlich zeigen solche öffentlichen Äußerungen einen gesellschaftlichen Fortschritt. Vor ein paar Jahrzehnten hätte man kinder- und partnerlose Frauen, die vom Glück des Alleinseins sprechen, als gesellschaftlich wertlose Jungfern, bedauernswerte zukünftige Cat Ladys diffamiert. Im Jahr 2026 kann weibliches Alleinsein als gelungene Selfcare- und Empowerment-Maßnahme gelten.

Gleichzeitig spiegeln die Solitude-Influencerinnen eine reale soziale Problemlage. Laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung [<https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/unsere-projekte/junge-menschen-und-gesellschaft/projektnachrichten/einsamkeit-j>]

[unger-menschen-2024-im-europaeischen-vergleich\]](#) berichten in Deutschland 51 Prozent der jungen Erwachsenen bis 35 Jahre von mindestens moderater Einsamkeit, zwölf Prozent von ihnen sogar von starker Einsamkeit. Entgegen der populären Erzählung von der »Male Loneliness Epidemic« sind Frauen dabei stärker belastet als Männer.



Z+ NS-Akten

Welche Rolle spielte Ihre Familie in Hitlers Regime?

Recherchieren Sie in den Personalakten von SA und SS und in der Mitgliederkartei der NSDAP nach Ihren Angehörigen.

»Durch das Mitteilen wird die unangenehme Empfindung bearbeitbar«

Tatsächlich handelt es sich bei den Alleinseinsinfluencerinnen fast ausschließlich um Frauen in ihren Zwanzigern und Dreißigern, die ansonsten offenbar im Leben stehen, sie sind beruflich einigermaßen erfolgreich und erscheinen niemals verwahrlost.

Wenn junge Männer sich hingegen dabei zeigen, dass sie allein ins Restaurant oder auf eine ausgedehnte Wanderung gehen, betonen sie den Abenteueraspekt ihrer Unternehmung. Männliche Einsamkeit ist anscheinend noch stärker tabuisiert als die von Frauen.

»Das moderne Erwachsenenleben fördert in fast allen Bereichen die Optimierung«, schreibt der Kolumnist Pranav Jain in einem kürzlich veröffentlichten Essay.

Irgendwann hätten auch Freundschaften die Sprache des Managements übernommen. »Wir sprechen heute von emotionaler Bandbreite wie von Datentarifen. Selbst Zuneigung scheint manchmal einer unsichtbaren Kosten-Nutzen-Analyse unterzogen zu werden«, schreibt Jain. »Wer ist emotional verfügbar? Wer zehrt Energie?« Freundschaft jedoch beruhe schon immer auf einer fast irrationalen Großzügigkeit, der Bereitschaft, miteinander Zeit zu verschwenden und Konflikte auszutragen, und manchmal auch darauf, sich

zum hundertsten Mal die immer gleiche Geschichte anzuhören. Dazu sind manche heute nicht mehr bereit – oder in der Lage. Der Kontakt mit Menschen außerhalb der Sphäre des fordernden Jobs und der täglichen Verrichtungen wie dem Einkauf im Supermarkt erscheint dann möglicherweise als Bürde, ohne die man reibungsfreier durchs Leben kommt.

Anruf bei Janosch Schobin, Soziologe am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik in Frankfurt am Main und Autor des Buches *Zeiten der Einsamkeit. Erkundungen eines universellen Gefühls*. Er beobachtet einen Wandel dahin gehend, wie Einsamkeit öffentlich dargestellt wird. »Die Empfindung ist immer noch unangenehm«, sagt Schobin, »aber durch das Mitteilen wird sie bearbeitbar, nach dem Motto: Geteiltes Leid ist halbes Leid.« Er sieht im normalisierenden bis romantisierenden Gestus dieser Posts eine Parallele dazu, wie in den vergangenen Jahren über andere ursprünglich schambehaftete Dinge gesprochen wurde: berufliches Scheitern, Depressionen und andere psychische Erkrankungen sowie körperliche Leiden von Akne bis Endometriose. Hier hat also eine Umwertung stattgefunden – von der Scham hin zur Affirmation. »Das starke Stigma, das Einsamkeit bislang besonders bei jungen Menschen anhaftete, fällt derzeit«, erklärt Schobin angesichts der angesagten Freundeslosigkeit. »Offenbar können die Absenderinnen davon ausgehen, dass ihre öffentlichen Einsamkeitsklagen nicht auf Ablehnung, sondern auf Zustimmung stoßen.«

So war es bei Melanie Meinhold, als sie im September vergangenen Jahres das erste Mal öffentlich darüber sprach, keine Freundinnen zu haben. »Anfangs hatte ich Angst, darüber zu reden und zu hören, dass es meine Schuld sei, wenn ich keine Freunde habe«, erzählt sie in einem von ihrem Management vermittelten Videotelefonat. Meinhold erzählt, dass sie mit Anfang 30 ihren vermeintlich glamourösen, in Wirklichkeit aber vor allem auszehrenden Job als Autorin beim Fernsehen kündigte, von Köln ins Umland zog, einen Teilzeitjob als Discounter-Kassiererin annahm und damit ihrer Freundschaften verlustig ging, über die sie heute sagt, dass sie sie als unaufrichtig und einseitig erlebt habe. »Ich musste mich erst trauen, lieber allein zu sein als unbefriedigende soziale Kontakte zu pflegen.« Viele ihrer Follower schrieben ihr private Nachrichten, in denen sie von ihrer eigenen Freundeslosigkeit erzählten. Hauptsächlich höre sie von anderen Frauen, aber auch Männer offenbarten sich ihr. Sie versuche, sagt Meinhold, so viele Nachrichten zu beantworten, wie sie könne. »Ich will den Leuten einen Safe Space geben, Mut machen und zeigen, dass sie nicht alleine sind mit ihren Problemen«.

Die Einsamkeit, von der die Influencerin berichtet, ist zwar schambehaftet – aber offenbar nicht selten. Entgegen der landläufigen Meinung entpuppt sich in westlichen Gesellschaften gerade das frühe Erwachsenenalter als die einsamste aller Lebensphasen. Mit einer Reihe von Entwicklungsaufgaben wie

dem Scheitern der ersten Liebesbeziehung und anderen biografischen Umbrüchen, die mit dem Verlust von Freundschaften einhergehen, sei die Enttäuschungserfahrung in das Alter zwischen 18 und 35 Jahren gewissermaßen eingebaut, bestätigt der Soziologe Schobin.

Mehr zum Thema

Einsamkeit

Z+ **Einsamkeit**

Wie einsam sind wir wirklich?

[<https://www.zeit.de/2024/34/einsamkeit-epidemie-bundesregierung-gesellschaft-forschung>]

Z+ **Einsamkeit**

Klüger einsam sein

[<https://www.zeit.de/2026/12/einsamkeit-gesellschaft-empfindung-literatur>]

Einsamkeit bei jungen Erwachsenen

Jeder fünfte junge Erwachsene in Deutschland fühlt sich sehr einsam

[<https://www.zeit.de/politik/ausland/2026-06/einsamkeit-junge-erwachsene-generation-z-frauen-deutschland>]

Aber nicht nur Introvertierte und Alleingelassene erreichen die Bekenntnisse der Einsamkeitsbotschafterinnen, sondern auch Menschen, deren Leben ein Zuviel aufweist. Darauf lassen Kommentare schließen wie: »Ich schaue dir gerne bei deinem abendlichen Ritual zu. Das entspannt mich wirklich sehr.« Die mit Klimpermusik unterlegten Videos kultivierter Zurückgezogenheit wirken auf überanstrengte Gemüter offenbar wie Balsam. Wie anders ist das als der Alltag vieler Frauen, die kaum einen freien Abend haben, ins Chaos ihrer eigenen Wohnung heimkehren, im Schlepptau quengelnde Kinder, die jetzt sofort etwas zu essen brauchen und Hilfe bei den Hausaufgaben.

Einsamkeitsprahlerei ist keine Neuerfindung der Digitalmoderne

Der Soziologe Schobin macht auf zwei weitere Punkte aufmerksam: »So ein Rückzug hat immer einen Aspekt der eigenen Erhöhung. Wer signalisiert, dass er oder sie nicht zum Pöbel gehört und etwas Besonderes ist, stabilisiert dadurch den eigenen Wert.« Der Forscher sieht Parallelen zu christlichen Heiligengeschichten; auch in fernöstlichen Kontexten fände man eine Reihe solcher Figuren. »Dort dient die Einsamkeit einer Form der Reinigung von der vermeintlich schlechten Gesellschaft. Gleichzeitig will man dabei gesehen werden, wie man besser ist als der Rest.«

Die Einsamkeitsprahlerei ist keine Neuerfindung der Digitalmoderne. Die

Stoiker sahen in der Abgeschiedenheit von der Gesellschaft eine Übung in Selbstgenügsamkeit. Das Barocklied *O Solitude* des Komponisten Henry Purcell, basierend auf einer Nachdichtung der Lyrikerin Katherine Philips, preist das Alleinsein als »liebste Wahl«, »fernab von Tumult und Lärm«. Henry David Thoreau zog sich Mitte des 19. Jahrhunderts bekanntlich für zwei Jahre in eine Waldhütte zurück, bevor er seinen Longseller *Walden. Ein Leben mit der Natur* veröffentlichte. Der Rückzug ist immer eine Reaktion auf eine enttäuschende, wahlweise als gefährlich oder schmutzig empfundene Welt – und daher vielleicht so alt wie die Menschheit selbst.

Zugleich zelebrieren die Einsamkeitsinfluencer die Absage an den Optimierungszeitgeist. Der amtierende Sommerhit säuselt dazu die entlastende Botschaft »Du bist gut genug«. Oder in den Worten von Melanie Meinhold: »Der Tag meiner Kündigung war der Tag, an dem ich aufgehört habe, mich selbst zu optimieren.«

Janosch Schobin weist im Fall der TikTok-Stoikerinnen auf einen anderen Aspekt hin: Eine Neigung zur Einsamkeit führe nachvollziehbarerweise zum Zurückweichen aus sozialen Kontexten. Diese Verabschiedung werde zunächst als Linderung des verletzenden Gefühls erlebt. »Dabei ginge es eigentlich darum zu fragen: Was wäre eine andere Beziehungsform, mit der ich mich wohler fühlen würde?« In der Einsamkeit sieht er keine Lösung: »Selbstverständlich gibt es Persönlichkeiten mit einem geringen Sozialbedürfnis«, sagt Schobin. »Aber Menschen, die gar keine Beziehung zu anderen brauchen, sind nicht die Normalität.« Und tatsächlich geben die meisten Solitude-Influencerinnen an, sehr wohl über Beziehungen zu Familienangehörigen oder Partnern zu verfügen. Nur taugen diese Personen eben offenbar nicht als Content.

Interessant wäre zu sehen, ob einer Person, die nicht den geltenden Standards von Attraktivität und Ausdruckskraft entspricht, dasselbe Maß an Empathie und Verständnis entgegenschlagen würde wie den schönen jungen Frauen. Ob man also vergleichsweise unsympathisch, unansehnlich *und* erklärtermaßen einsam sein könnte, ohne dass es heißt: na ja, kein Wunder.

Mehr aus dem Ressort

Familie > [<https://www.zeit.de/familie/index>]

Z+ **Elterngeld**

»Eltern sollten 100 Prozent ihres Gehalts bekommen«

[<https://www.zeit.de/familie/2026-08/elterngeld-niederlande-vaeter-familie-renske-keizer-gxe>]

Z+ **Essen mit Kindern**

Der Kühlschrank ist voll. Das Kind hungert trotzdem

[<https://www.zeit.de/familie/2026-08/essen-kinder-ernaehrung-teenager-essverhalten-erziehung>]

Z+ **Aufmerksamkeit für Kinder**

Und plötzlich war mein Kind nicht mehr niedlich

[<https://www.zeit.de/familie/2026-08/aufmerksamkeit-kinder-babys-teenager-eltern-alltag>]

Auf Dauer gestellt wirkt das ostentative Sololeben dann aber schon entsetzlich eintönig und leer. Was stand noch auf der kurzen Liste der Dinge, die Sterbende bereuen? Tatsächlich: das Vernachlässigen von Freundschaften. Wer immer nur Me-Time macht, hat irgendwann keine We-Time mehr.

Die Frage ist, ob man am Ende des Lebens mit einem warmen Gefühl auf die Abende zurückschaut, die man allein mit Tiefkühlpizza, Coke Light und YouTube verbracht hat.