



Gedanken

Die Gedanken sind frei,
wer kann sie erraten?
Sie fliegen vorbei
wie nächtliche Schatten.
Kein Mensch kann sie wissen,
kein Jäger erschießen,
es bleibt dabei:
Die Gedanken sind frei!

Gedanken über Einsamkeit und Alleinsein

von Maria Happel

Ich wünschte, ich könnte an der Stimme erkennen, ob Menschen sich einsam fühlen oder nicht. Aber viele Menschen, die sich dafür schämen oder sich diese Erkenntnis nicht eingestehen wollen, sind oft die besseren Schauspieler im Leben. Ich verlor zum Beispiel eine Freundin, bei der ich nicht bemerkt hatte, dass sie einsam war, dass es ihr nicht gut ging. Wenn wir telefonierten, sagte sie: „Alles ist in Ordnung!“, aber sie war in eine Depression gefallen und konnte eine freie Diskussion darüber nicht führen. Jetzt tut mir dies natürlich wahnsinnig leid.

Ich selbst habe jemanden in meinem Leben gefunden, dem ich mich anvertrauen kann, der mich auch auffängt und mich sofort in eine Zweisamkeit führt. Das ist wunderbar, das größte Geschenk, das man haben kann: Man weiß, dass man sich in jeder Situation öffnen kann und man wird auch aufgefangen.

Was bedeutet Einsamkeit?

Einsamkeit ist, glaube ich, für jeden individuell positiv oder negativ besetzt. Für mich ist dieser Begriff in erster Linie negativ besetzt, weil ich ihn mit Alleinsein verbinde, ich denke also erst mal an etwas Düsteres, Trauriges. Ich meine aber auch, dass Einsamkeit ein positiv besetztes Wort sein kann – für einen Ort zum Beispiel: ich suche die Einsamkeit, ich suche einen Ort, wo ich mich ausruhen und erholen kann und mich weg vom Trubel wieder selbst finde. Ich habe einmal so eine Kur gemacht, die für viel Geld angeboten wird, um gestresste Menschen aus ihrem Alltag herauszuholen, sie einfach in die Einsamkeit zu verbannen, weil ich herausfinden wollte, was da passiert. Und es kam so, dass ich am dritten Tag entschlossen war, meinen Koffer zu packen und nach Hause zu fahren, weil dies für mich gar nicht in Frage kam. Mir war schlecht, ich hatte Kopfschmerzen und ich fühlte mich ungut. Ich habe aber diese Nacht irgendwie überstanden – und am vierten Tag änderte sich etwas. Es trat aus dem Spiegel außer mir noch jemand anderer heraus, aus mir selbst, denn die Entgiftung hatte begonnen, und bei dieser Entgiftung habe ich erfahren: das Weiße im Auge wirkt wieder weißer, man bekommt einen klareren Blick, und nun guckte jemand aus dem Spiegel heraus, an den ich mich zwar erinnerte, aber den ich schon lange nicht mehr gesehen hatte. Und da begann so eine Art Euphorie, die mir sagte: Das ist ganz toll, zieh das durch. Und

ab da wurde alles einfach, und auch die Zeit mit mir selbst wurde viel angenehmer, ich mochte mich wieder. Ich habe nun die Dinge, die ich tat, für mich getan und nicht mehr, weil es sich gerade so gehörte! Einfach im Salzwasserbecken zu schwimmen, das war plötzlich ein unglaublich erhebendes Gefühl. Dann in die Sauna zu gehen und zu fühlen, wie die Haut zarter wird, wie man das Gefühl bekommt, etwas für sich zu tun. – Nun war das Alleinsein plötzlich gar kein Problem mehr für mich. Und das ist vielleicht der entscheidende Punkt: Es gibt die selbstgewählte Einsamkeit und die, die von außen kommt. Und das erklärt auch die unterschiedliche Wertigkeit von Positiv oder Negativ.

Sich austauschen können!

Einsam gefühlt habe ich mich schon als Kind und ich bin bis heute ungern allein. Weil ich nur schwer allein sein kann, bin ich mir anscheinend selbst nicht genug. Das ist nämlich einer meiner Lieblingssätze aus dem Peer Gynt, der sagt: „Ich bin mir selbst genug.“ Denn das bedeutet doch, dass man mit sich im Einklang ist, und das bin ich anscheinend nicht; wo das herkommt, ist schwer zu sagen. Aber ich weiß, dass ich als Kind immer diese offene Tür brauchte, die angelehnte Zimmertür, um wenigstens Stimmen zu hören. Das hatte dann für mich etwas Beruhigendes. Eine Tür, die zu war, und ein Zimmer, in dem nichts war, in dem ich allein war – da fühlte ich mich nicht gut.

Ich bin in einer großen Familie aufgewachsen, aber der Abstand zu meinen Geschwistern war groß; sie gingen am Abend aus, ich musste zurückbleiben. Ich wurde verlassen, Einsamkeit hat also immer etwas mit diesem „Verlassensein“ zu tun. Alle anderen gingen ihrer Wege oder hatten etwas vor, etwas Tolles sogar (es musste etwas Tolles sein, weil sie sich geschminkt haben, weil sie aufgereggt waren) – und ich blieb zurück. Dieses Nicht-Teilhaben-Dürfen war traurig für mich.

Später hatte ich immer Leute um mich. Dass aus mir aber der Teil einer Familie geworden ist, das stand nicht unbedingt in meinem Lebensplan. Mein ursprünglich Plan war eher meine Theaterfamilie! Als ich dann meinen Mann kennenlernte, der sagte, für ihn sei ein Leben ohne Kinder nicht denkbar, fing ich an, mir selbst Gedanken darüber zu machen und ich kam zu



Maria Happel kann dzt. als Claire Zachanassian in Dürrenmatts *Besuch der alten Dame* im Burgtheater bewundert werden.



dem Schluss, dass ich sein Leben teilen möchte und mich mit ihm austauschen möchte „in Gedanken, Worten und Werken“. Und daraus sind zwei wunderbare Kinder entstanden.

Natürlich fühlt man sich als Mutter auch manchmal einsam (ich glaube, dass man sich in jeder Gesellschaft einsam fühlen kann!). Dabei geht es nicht darum, ob man allein ist, sondern ob man seine Gedanken mit anderen teilen kann. Und in der Kindererziehung fragt man sich ja ununterbrochen, ob man alles richtig macht ... Wenn man sich ständig in Zweifel zieht, ist man natürlich manchmal einsam.

Ich kann aber durchaus auch mal sagen „Lass mich in Ruhe“. Ich habe einen kleinen Rückzugsort für mich gefunden, hier in Wien an der Alten Donau, da sitze ich gerne am Wasser und dies beruhigt mich. Es ist zwar mitten in der Stadt, aber es ist trotzdem etwas ganz anderes: Da mache ich die Tür in die Außenwelt zu und kann viele Dinge draußen lassen und mich entspannen.

Die Einsamkeit in meinen Anfängerjahren konnte ich, glaube ich, nur überwinden durch den unbeugsamen Willen, mit dem ich zum Theater wollte. Ich hatte keine Chance, in meinem Dorf zu bleiben, ich musste hinaus. Und der Weg in eine Großstadt führte für mich erst recht durch eine große Einsamkeitsstrecke. Ich war gewohnt, jeden auf der Straße zu kennen, von jedem begrüßt zu werden, jeden zu grüßen. Ich war auch in den Nachbardörfern schon ein bisschen bekannt, ich war zu Hause etwas wie ein bunter Hund. Plötzlich, in der Fremde, war ich anonym; es war schrecklich für mich, niemanden zu kennen und von keinem erkannt zu werden. Die Kirche war damals wohl der einzige Ort, an dem ich gerne alleine war oder wo ich erkannte, allein zu sein und doch nicht allein – also eingebunden in eine Gemeinschaft. Ich habe mich damals gleich zum Chorsingen angemeldet, denn ein Chor war für mich eine Gemeinschaft, in der sich solche Probleme auflösen. Man hat einmal in der Woche einen festen Termin, zweimal vielleicht, wenn man Glück hat. Und man trifft mit Menschen zusammen, die an den gleichen Dingen Freude haben, zumindest am Singen. Dieses Gemeinschaftsgefühl, das ich so sehr gesucht habe, fand ich dort dann eben auch.

Der Glaube gab mir ebenfalls ein Gefühl von Sicherheit. Aber obwohl ich als Kind sehr oft allein an der Orgel geübt hatte, war dies in der großen Stadt am Anfang für mich auch gruselig – so allein in einem Kirchenraum! Wenn keine Messe stattfindet, ist man allein – mit wem ist man allein? Es gibt doch etwas, aber was ist es, das es da gibt? Was sind das für Geräusche, was ist in diesem Duft von Weihrauch sonst noch drin? – Ich habe mich also nicht immer nur geborgen gefühlt auf der Empore, im hinteren Teil der Kirche – es gruselte mich manchmal und ich hatte Angst; und wenn die Orgel dann einsetzte mit schmetterndem Ton, da war ich mit den

Registern immer vorsichtig und schlug eher die zarten Töne an, um zu hören, wenn noch etwas anderes da ist.

Musik liegt hinter jedem Wort

Musik ist eigentlich immer in meinem Kopf, neben den Gedanken gibt es immer Musik. Manchmal ist dies sogar störend, man kennt das und meint, man hätte einen Ohrwurm. Bei allem, was ich tue, ist auch Musik in mir. Ich brauche kein Radio anzustellen, denn es tönt immer schon etwas in mir. Das kann einen manchmal auch nerven, gerade wenn man sich auf etwas fixiert hat und bemerkt: Das möchte ich gar nicht mehr haben! In diesen Fällen stelle ich das Radio an und höre Musik, damit das innerlich Fixierte gelöscht wird. Auch wenn ich durch die Straßen gehe oder allein bin oder mich nicht gerade unterhalte mit jemandem – manchmal sogar auch dann! – ist immer auch die Musik da. Manchmal sind es neue Melodien, manchmal schreibe ich sie auf, manchmal setze ich mich dann ans Klavier und spiele sie oder lasse mich davon inspirieren. Manchmal ist es etwas, was ich bereits kenne, und manchmal versuche ich auch, mich an etwas zu erinnern, was ich nicht mehr auswendig kann. Und diese Allgegenwart der Musik bestimmt auch meine Art, Stücke zu lernen, das hat immer mit der Instrumentierung der Musik zu tun, die ich den Wörtern zuordne. Ich lerne nie nur ein Wort, ich lerne immer die Musik dazu. Es gibt Leute, die glauben, dass ich ein fotografisches Gedächtnis habe, das ist es aber nicht: Ich weiß zwar genau, wo die Worte stehen auf der Textseite – oben, unten oder in der Mitte – aber es kommt bei mir zur Wort-Melodie immer die Musik dazu, die quasi ihren Teppich unter die Texte legt.

Es gibt einen Unterschied zwischen Pause und Stille – wer sich dazu viele Gedanken gemacht hat, ist Horvath, dessen Regieanweisungen sich auch dementsprechend unterscheiden. Es gibt eine Pause, es gibt eine Stille. Die Stille, zum Beispiel, ist für mich positiv besetzt, warum auch immer, ob das mit „Stille heilige Nacht“ zu tun hat, weiß ich nicht. Eine Stille ist für mich ein Ausruhen, etwas Besinnliches, ein Aussteigen. In der Stille geht dennoch



etwas weiter, es entsteht etwas, die Gedanken, die zwischen den Zeilen wohnen, machen eben keine Pause, sondern sie entwickeln sich in der Stille.

Wenn ich mir einen Text erarbeite, lese ich ihn genauso wie eine Partitur. Und die Satzzeichen sind genauso wichtig wie das Wort selbst. Was macht ein Beistrich mit der Sprache, was bewirkt ein Ausrufezeichen? Wenn ich diesen Satzzeichen folge und versuche, zu denken wie die Figur, die ich darstellen soll, erwarte ich, dass sich herauskristallisiert, was andere über die Figur sagen. Ich lerne also nicht nur meinen Text, sondern ich lese heraus, was andere über die Figur wissen, wie sie erscheint, was sie vielleicht trägt, was sie anhat. Das verändert die Gedankenwelt dieser Figur, und das ist auch immer das Spannende an der Probenarbeit: Es geht ja nicht nur darum, Wörter zu lernen und sie aufzusagen, sondern den Gedanken zwischen den Wörtern zu folgen, das ist für mich eigentlich das Spannende.

Allein auf einer Bühne zu stehen, ist sicherlich das Gegenteil von Einsamkeit, denn man ist ja dort auch nicht unbedingt „man selbst“. Im Idealfall füllt man die Rolle so mit den Anteilen von sich selbst, dass es so aussieht, als wäre man es selbst, aber es ist immer eine Figur, es ist immer etwas anderes. Und diese Figur, die da auf der Bühne steht, macht nicht nur etwas für sich, sondern auch für andere. Im Idealfall wird natürlich gemocht, was sie macht, und es ist ein Geben und Nehmen, es ist eine Beziehung, die sich da aufbaut. Man gibt, und wenn es angenommen wird, dann macht der Beruf einen selbst: Man wird durch den Beruf, was man ist! Zum Teil fühlt man sich ausgelaugt, es ist ja auch eine körperliche und geistige Anstrengung, aber man bekommt auch so viel zurück! Und deshalb machen wir diesen Beruf ja auch letztendlich: um am Ende den Applaus zu haben, um gelobt zu werden, um geliebt zu werden. Und wenn man das Publikum liebt, liebt es einen auch zurück. Das ist mit allen Dingen so; mein Lieblingssatz, den ich immer wieder predige, ist: Liebe ist das einzige, das wächst, wenn wir es verschwenden.

Wir sind wie ferngesteuerte Roboter

Die Kraft des einzelnen hat sicherlich etwas Zerstörerisches an sich, birgt große Aggressivität in sich und führt dazu, dass keiner mehr auf den anderen schaut. Wenn man zehn Leute auf der Straße fragen würde: „Wie heißt denn Ihr Nachbar?“ oder „Wer wohnt über Ihnen im Stock“, hört das Gespräch sehr schnell auf, es zeigt sich die große Vereinsamung. *Single ist in*, eine Idiotie genauso wie *Geiz ist geil* – ich könnte jedes Mal an die Decke springen. Aber irgendwie gehört das wohl zusammen. Und heute fehlen die tollen Hausbesorgerinnen von früher, die sich darum gekümmert haben, dass die Hausbewohner eine Gemeinschaft werden, dass sich etwas

wie eine Großfamilie bildet, in der man sich wechselseitig hilft. Damals hatte „Nachbar in Not“ noch eine ganz andere Bedeutung, da ist man sich unmittelbar beigestanden, da war man auch stolz auf seinen Bezirk oder auf sein Grätzl. Und dieses Gemeinschaftsgefühl ging wohl verloren.

Klar versucht man, seine Kinder für einen Mannschaftssport anzumelden oder für ein Orchester, ein Ensemble, damit dieses Wir-Gefühl entstehen kann, aber es wird immer schwieriger. Und dieses Problem mit der Vereinsamung gab es ja schon immer; ich habe vor 20, 25 Jahren ein Stück gespielt, *Wunschkonzert* von Franz Xaver Kroetz, der es zum Thema machte. Dieses Stück hat keinen Text, es handelt nur davon, dass man einfach eine Frau, die alleine lebt, beobachtet, die von der Arbeit nach Hause kommt, und ihr bei ihren alltäglichen Verrichtungen zuschaut, anderthalb Stunden lang. Und am Ende dieses Abends, also dieses *Wunschkonzerts*, liegt diese Frau plötzlich im Bett. Man hat ihr zugeschaut, wie sie sich bettfertig machte; nun steht sie nochmals auf und nimmt eine Schlaftablette, weil sie nicht einschlafen kann, den ganzen Tag im Kopf. Und dann macht sie sich einen kleinen Pikkolo auf und damit schluckt sie den Rest ihrer Schlaftabletten. Ich fand damals von Kroetz phantastisch beobachtet, was passiert, wenn sich ein Selbstmord aus Einsamkeit ankündigt. Und das Stück ist 30, 40 Jahre alt...

Diese Einsamkeit gibt es also und gab es immer. Und ebenso die Notwendigkeit aufzupassen, wer denn rechts und links von mir ist, wer mir gegenüber sitzt in der Bahn, wem ich ein Lächeln schenke, wer mir eins schenkt. Doch dies, finde ich, bedarf einer Herzensbildung, die verloren gegangen ist dadurch, dass wir uns zustöpseln und dicht machen. Zum Teil schaffen es die Menschen gar nicht mehr, sich kennenzulernen; sie brauchen eine Plattform dafür, wo angekreuzt wird, genauso wie beim Kinderkriegen: Welche Augenfarbe soll es denn haben? Und immer mehr und mehr wird alles von außen bestimmt. Der Kopf wird gestärkt und geschult, der Bauch, das Gefühl, die Emotionalität wird nicht gefördert. Wir sind alle wie kleine ferngesteuerte Roboter. Und diese Entwicklung wird so stark, da muss man gegensteuern! Eine Chance dazu haben natürlich wir, am Theater. Denn was produzieren wir letztendlich? Wir produzieren Gefühle, wir handeln mit Gefühlen, im besten Fall schaffen wir es, dass die Menschen im Zuschauerraum mit uns mitfühlen, mitlachen, mitweinen, und mit uns mitleiden! Das Mitleid ist das, was wir produzieren müssen am Theater, denn daran fehlt es der Menschheit im Moment überall.

Vereinsamung durch das Internet

Die Vernetzung, die sich im ‚Netz‘ ausbreitet, führt tatsächlich



zu einer immer größer werdenden Vereinsamung – man sitzt ja meist allein vor dem Computer und versucht zu kommunizieren. Und viele Menschen schaffen es nicht einmal mehr, sich irgendwo in einem Lokal zu jemandem dazusetzen. Als meine Mutter mit mir als Kind verreiste, hatten die Züge noch Abteile, Sechserabteile. Da sind wir hineingegangen, sie sagte „Grüß Gott!“ – „Wo fahren Sie denn hin?“, fragte das Gegenüber sie sofort und es entstand ein Gespräch. Heutzutage sitzt man im Großraumwagen, jeder hat vor sich einen kleinen Monitor und stöpselt sich die Kopfhörer ins Ohr, ist abgeschottet, steigt bei A ein und bei B wieder aus, hat nichts erlebt, und was an ihm vorbeigerauscht ist, die Natur, ist jetzt ersetzt durch irgendwelche Facebook-Geschichten oder dergleichen. Ich finde diese Einträge dort zum Teil wahnsinnig traurig. Denn da hat sich ja jemand etwas genau überlegt – wie er formuliert, was er postet, es soll witzig und originell sein, es soll ablenken von den wirklichen Erfordernissen. „Ich bin cool“, „ich bin dabei“ – ja, wenn man dazugehören will, hat man so und so zu sein. Aber noch nie habe ich gelesen: „Mir geht's grad schlecht – Hilfe, kann sich mal jemand kümmern, hat jemand Lust, mich mal anzurufen?“ Es wird nur ‚gepost‘, man macht Posen, alles nähert sich immer mehr *Sex and the City* an: ich kleide mich so, die Handtasche muss zum Lippenstift passen – man lebt Dingen hinterher, die gar nichts mit einem selbst zu tun haben.

Macht und Demokratie

Macht als einzelner zu haben, hat nicht mehr viel mit Demokratie zu tun. Sie ist auch gefährlich, Macht macht einen auch gefährlich, und Menschen, die Macht haben, verändern sich auch oft. Ich habe viele Freunde schon dadurch verloren, dass sie mit der Macht nicht umgehen konnten. Und problematisch wird es auch, wenn man plötzlich Geld hat und sich alles leisten kann – Sprichwörter wie „Geld verdirbt den Charakter“ kommen ja nicht von ungefähr! – Man muss also damit umgehen können und Teilen lernen – dieses Teilen-Sollen ist wohl ein vordringliches Thema, womit wir beim Geiz sind. Nein, Geiz ist nicht ‚geil‘, Verschwenden ist es, Teilen, Miteinandersein. Wir haben ja genug. Wir können teilen, was ist das Problem, keiner kann was mitnehmen am Ende? Und dieses Streben nach Besitz – uns gehört der Boden doch nicht! Man ist durch Zufall gerade hier zur Welt gekommen – statt dieses Glück dankbar anzunehmen und das, was man hat, mit anderen zu teilen – ich kann es nicht verstehen, wie man das nicht so sehen kann! Und ich finde es ganz wichtig, Freundschaften zu pflegen und sich sozial zu engagieren. Denn man kann ja nicht damit rechnen, dass man sich ein ganzes Leben lang abschottet, und bei Bedarf sollen dann plötzlich alle da sein für einen. Ich finde, wir sollten damit schon in unserem Bildungssystem anfangen, bei den Kindern! Sie sollten im Kindergarten nicht

nur Englisch oder Französisch lernen; man sollte jedem Kind ein Instrument geben, sie miteinander musizieren lassen! Man soll sie Mannschaftsspiele spielen lassen, alles tun, was Gemeinschaft erzeugt. Ich habe vor Jahren mit den Wiener Sängerknaben eine Kinderoper gemacht, es waren 24 Burschen zwischen elf und vierzehn, die kamen aus 22 Nationen. Da ging es nur darum, dass sie den guten Ton treffen. Das hat funktioniert! Und wenn wir damit früher ansetzen, also mit musikalischer Bildung, Kunst, Malen, Bewegung – wenn wir so diese großen Bereiche im Gehirn fördern, dann haben wir eine Chance; Schmalspur vor dem Computer, das wird nicht weiterhelfen!

Dieser Beitrag ist die leicht gekürzte und überarbeitete Fassung des Gesprächs, das Gerhard Hafner am 2. September 2018 im Rahmen der Ö1-Sendereihe GEDANKEN mit Maria Happel führte. GEDANKEN ist zu hören jeden Sonntag zwischen 09.05 Uhr und 10.00 Uhr in Österreich 1.

Am Beginn der Sendung stellte Gerhard Hafner die Künstlerin so vor:

Die 1962 in dem kleinen Spessart-Dorf Rück geborene Maria Happel ist Burgschauspielerin, Regisseurin und einem breiten Publikum als Gerichtsmedizinerin Franziska Beck in der ORF-Serie „Soko Donau“ bekannt. Auch ihr Talent als Sängerin und Musikerin – sie spielt Orgel und Klavier – konnte Maria Happel im Laufe ihrer Karriere mehrfach unter Beweis stellen – beispielsweise schlüpfte sie in die Rolle der Edith Piaf, mit der ihr der erste große Durchbruch gelang. Seit 1991 ist Maria Happel am Wiener Burgtheater engagiert, wo sie auch den Schauspieler Dirk Nocker kennenlernte, mit dem sie nunmehr seit 21 Jahren verheiratet ist und zwei Töchter hat. [...]