



SingleNotSorry

von Cora Burgdorfer
diplomierte Psychologin FH

oekumenische Paarberatung
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

In der Schweiz leben aktuell 36% der Bevölkerung in einem 1 Personen Haushalt, in den USA sind bereits mehr als die Hälfte der Bevölkerung Singles. Zeit also sich Gedanken zu machen zu diesem Zivilstand.

Die meisten Menschen gehen davon aus, dass im Erwachsenenalter das Leben in einer Partnerschaft oder in der Ehe die einzige glückliche Lebensform sei. Fast alle Hollywood Filme zeigen uns, wie wir, nach mehr oder weniger grossen Turbulenzen, einander gefunden haben und nun endlich glücklich sind, bis dass der Tod uns scheidet. Die Realität sieht anders aus: fast die Hälfte der Ehen werden geschieden, viele jungen Menschen leben ohne feste Partnerschaft. Oft werden sie bemitleidet, dass sie «Mr. oder Mrs. Right» noch nicht gefunden haben. Viele geschiedene, getrennte oder alleinlebende Menschen tragen das Bild in sich nicht ganz komplett oder in Ordnung zu sein. Paare bleiben lieber in einer nicht funktionierenden Beziehung, als allein zu sein.

In diesem Artikel soll es darum gehen, wie Sie das Single Dasein nutzen können, um zu wachsen und sich Gutes zu tun, unabhängig davon, ob sie freiwillig oder unfreiwillig Single sind.

Die amerikanische Psychologin Bella De Paulo hat in ihrer Forschung zum Thema Single-Dasein Folgendes festgestellt: Menschen, die allein leben, verfügen über Stabilität und Stärke, haben eine besser entwickelte Persönlichkeitsstruktur und mehr Selbstbewusstsein. Sie haben gelernt Entscheidungen selbst zu treffen und sind dadurch eigenständiger geworden. Sie gestalten ihr Leben, d.h. sie investieren mehr in die Erfüllung im Beruf, pflegen gute Freundschaften und engagieren sich für ihre Familie. Sie suchen sich Hobbies, die ihr Leben bereichern und sind kreativ.

So gesehen kann das Single Leben uns also einiges lehren, auch wenn es auf den ersten Blick nicht sehr verheissungsvoll und erstrebenswert erscheint. Für die meisten Menschen ist die Zeit nach einer Trennung oder dem Verlust eines Partners schwer und fast nicht auszuhalten. Es braucht Geduld sich an das neue Leben zu gewöhnen. Einsamkeitsgefühle tauchen auf und manchmal auch Panik, dass dieser Zustand nun für immer so bleiben wird. Und so versucht man dem Alleinsein aus dem Weg zu gehen, verplant jede Minute, um ja nicht in diese Gefühlslage zu geraten. Sie empfinden sich als Aussenseiter, fühlen sich selbst als nicht liebenswert und verurteilen sich für ihre Lebenssituation. Viele Menschen kommen in eine Opferhaltung und bemitleiden sich selbst.

Gibt es einen Ausweg aus dem Gefühl der Einsamkeit? «Einsamkeit ist eine Gefängniszelle, die sich nur von innen öffnen lässt», lautet ein Sprichwort. Vielleicht hilft die Feststellung, dass Sie mit der Einsamkeit nicht alleine sind! Vielen Menschen geht es jetzt gerade so wie Ihnen. Es ist nichts falsch mit Ihnen und Sie haben nichts falsch gemacht. Auch in einer Beziehung oder in Gesellschaft kann man sich unendlich einsam und unverstanden fühlen. Wenn Sie lernen diese schwierigen Gefühle auszuhalten, kann Sie fast nichts mehr umhauen.

Selbstverständlich können Sie aktiv werden und lernen Dinge allein zu machen: spazieren zu gehen, ins Kino oder ins Museum zu gehen, für sich selber gesund und schmackhaft zu kochen, zu lesen, zu schreiben, kreativ zu werden. Entrümpeln Sie das Haus oder die Wohnung. Räumen Sie auf und weg, richten Sie sich schön ein, so dass es Ihnen richtig wohl ist in Ihrem Zuhause.

Suchen Sie neue Begegnungen, kleine Kontakte: «Mikro-Begegnungen» bekommen einen ganz anderen Stellenwert: ein Schwatz im Treppenhaus, ein freundlicher Blick auf der Strasse. Sie können sich ins Quartier Café setzen und einfach freundlich die anderen Gäste begrüßen. Auch oberflächliche Kontakte können guttun, wenn man sich rechtzeitig wieder verabschieden kann. Sie dürfen nun ganz nach Ihren Bedürfnissen leben. Mit dem Alleinleben merkt man, dass nicht mehr nur ein Mensch alle Bedürfnisse abdeckt, sondern verschiedene: mit einer Person lässt sich gut wandern, mit einer anderen Person tiefe Gespräche führen. Hilfreich kann auch eine neue Betätigung sein, sei das eine ehrenamtliche Tätigkeit oder ein neues Hobby. Es gibt heute so viele Angebote für alle Altersgruppen. Es braucht Mut etwas Neues auszuprobieren und erst noch alleine. Doch wer etwas versucht, kann verlieren, wer nichts versucht, hat schon verloren! Wenn Sie allerdings noch nicht an diesem Punkt sind, machen Sie es sich zu Hause gemütlich, lernen Sie alleine zu sein. Wer richtig gut alleine sein kann, schafft es auch besser in der Zweisamkeit. Vielleicht gefällt Ihnen aber das Single Dasein immer besser und sie können von sich sagen: SingleNotSorry!