

# Das Singleleben und seine Chancen



**WINTERTHUR.** Wenn eine Beziehung in die Brüche geht, fühlen sich viele nur noch als halbwertiger Mensch. In einem Workshop lernen Betroffene, auch ohne Partner wieder ein erfüllendes Leben zu führen.

ANDREA SÖLDI

«Als meine Ehe auseinander ging, hat das bei mir eine psychische Krise ausgelöst», sagt Manuela\*. Irgendwie habe sie sich nicht mehr als vollwertiger Mensch gefühlt, erzählt die 41-Jährige. Erst jetzt sei ihr aufgefallen, dass sie während der langjährigen Partnerschaft Freunde und Interessen vernachlässigt habe. Langsam aktivierte sie alte Bekanntschaften wieder, begann Musik zu machen und meldete sich für einen Tanzkurs an. Zwar freute sie sich über die gewonnenen Freiräume. Dennoch wurde ihr bewusst: «Man geht anders aus dem Haus, wenn man einen Partner im Rücken hat.»

Das Gefühl, das die medizinische Praxisassistentin treffend beschreibt, teilt sie mit zahlreichen anderen Menschen, die ohne Partner leben. Viele nehmen den Zustand nicht als gleichwertige Lebensform wahr und kommen sich wie in einer Art Warteschlange vor. Um einen neuen Blickwinkel auf das Singledasein zu finden, besuchte Manuela einen Workshop zum Thema Abenteuer Alleinleben, der von den beiden psychologischen Beraterinnen Daniela Michel und Claire Schumann schon mehrmals angeboten wurde. Neben den Inputs der Kursleiterinnen sei der Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen bereichernd gewesen, sagen alle fünf, die sich an diesem Samstagmorgen versammelt haben, um über ihre Erfahrungen zu berichten. Auch der einzige Mann stimmt zu: «Ich war verblüfft, dass es den Frauen ziemlich gleich geht», stellt Rolf fest. Nach seiner Scheidung sei er lange Zeit verunsichert gewesen. «Ich fühlte mich nur als halbe Portion Mann.»

So eine enge Partnerschaft hat Susanne noch nie gehabt. «Ich reiste wie Odysseus von Insel zu Insel», stellt die 54-Jährige ihr Beziehungsleben bildlich dar. Während des Workshops sei ihr aufgegangen, dass ihre wechselnden Partnerschaften mit den Erwartungen ihrer Eltern zu tun haben könnten, sinniert die Buchhalterin: «Ich war dazu bestimmt, mich um die Eltern zu kümmern.» Doch eigentlich sehne sie sich danach, den Lebensweg gemeinsam mit einem Mann zu gehen, ist ihr bewusst geworden. Dennoch habe sie im Kurs gelernt, emotional für sich selber zu sorgen.

## Die Wohnung ganz für sich

Auch Liselotte hat während ihrer Familienzeit fast alles gemeinsam mit dem Ehemann unternommen. Er verliess sie vor rund sieben Jahren. Erst als das letzte der drei Kinder auszog, spürte die heute 53-Jährige eine grosse Leere. «Ich arbeitete die ganze Woche. Und plötzlich war es Freitagabend und die Zeit bis zum Montagmorgen schien

mir endlos», erzählt die gepflegte Frau. Sie habe lernen müssen, bereits während der Woche ans Wochenende zu denken und etwas zu organisieren, auf das sie sich freuen kann. Heute geht sie entspannter mit der Situation um. Eine Abmachung im Laufe des Wochenendes genügt ihr. «Ich geniesse auch die positiven Seiten meines Singlelebens», stellt Liselotte fest. Im Workshop sei ihr klar geworden, dass sie ihre Bedürfnisse in der Partnerschaft zu wenig eingebracht habe. «Sollte ich wieder eine Partnerschaft eingehen, will ich sie bewusster gestalten», hat sie sich vorgenommen. Auch dass sie ihre Wohnung nun für sich hat, geniesst die Raumgestalterin ausserordentlich.

Bei dieser Aussage geht ein Nicken durch die Runde. «Ich sehne mich manchmal danach, dass beim Heimkommen alles noch so ist, wie ich es verlassen habe», sagt Iris, die inzwischen wieder verheiratet ist. Vor einem Jahr hat die 50-Jährige jemanden kennen gelernt, den sie als ihren Traummann bezeichnet. Wieder mit jemandem zusammenzuleben, sei nicht einfach, macht sie die Erfahrung. Dennoch wünscht sie sich die Zeit des Alleinlebens nicht zurück. Sie habe zuerst eine Riesenangst davor gehabt und erst nach einer schwierigen Zeit besser damit umgehen können. «Ich musste lernen, mich um mich selber zu kümmern. Früher hatte ich das delegiert.»

\*Alle Namen geändert

Es ist durchaus möglich, das Singleleben zu geniessen, auch wenn man sich ab und an nach einem Partner sehnt. Bild: shotshop

## Die Partnerschaft nicht idealisieren

Wie sind Sie darauf gekommen, Workshops zum Alleinleben anzubieten?

**Daniela Michel:** Sowohl in unserem Bekanntenkreis als auch in den Einzeltherapien ist das Thema überaus präsent. In der Stadt Zürich zum Beispiel gibt es heutzutage über 40 Prozent Einzelhaushalte. Auch wenn nicht alle diese Bewohner ohne Partner sind, sagt dies etwas aus. Viele Singles denken, ihre Situation sei das Problem. Doch wir wollen vermitteln, dass man den Umgang damit beeinflussen kann.

Wie stark ist das möglich? Ist der Mensch nicht von Natur aus ein geselliges Wesen?

**Claire Schumann:** Auf jeden Fall: Der Mensch ist für die Gemeinschaft gemacht. Doch das muss nicht unbedingt die traditionelle Zweierkiste sein.

**Michel:** Dieses Modell ist stark kulturell, wirtschaftlich und religiös basiert. Viele Singles idealisieren die Zweierbeziehung und packen sämtliche Sehnsüchte in sie hinein. Doch allein muss nicht einsam heissen. Man kann auch anders nahe Kontakte

pflegen. Es sagt auch niemand, dass Singles alleine leben müssen. Eine Wohngemeinschaft kann eine Option sein.

Doch das Bedürfnis nach körperlicher Nähe und Sexualität können auch gute Freunde meist nicht erfüllen. Ist das ein Thema in Ihren Workshops?

**Michel:** Für die meisten Menschen ist es sehr schwierig, in einer Gruppe über ihre Sexualität zu sprechen. Ob sie das thematisieren wollen, überlassen

wir den Teilnehmern. Zudem will ich betonen, dass eine Partnerschaft kein Garant für Sexualität ist – und schon gar nicht für eine erfüllte. Ich bin überzeugt davon, dass das Sexuelle fast aller Menschen nur phasenweise wirklich zufriedenstellend ist und dann auch nicht immer die gleiche Wichtigkeit hat. Die Bedürfnisse der Menschen sind sehr unterschiedlich. Viele Alleinlebende haben hin und wieder eine Affäre.

Haben Sie selber Erfahrungen mit dem Alleinleben?

**Michel:** Nach einer langen Familienphase lebe ich seit acht Jahren mit kürzeren Unterbrüchen allein. Ich finde das eine gute Lebensform, die aber auch wieder ändern darf und kann.

**Schumann:** Ich bin seit acht Jahren verheiratet und habe einen Sohn. Daniela Michel und ich ergänzen uns also bestens.

Sie arbeiten beide auf dem Hintergrund der Transaktionsanalyse (TA). Wie fliessen die Therapierichtungen in den Workshop ein?

**Schumann:** Eine Grundlage der TA bilden die drei Ich-Zustände: Jeder Mensch wechselt zwischen den Ebenen des Eltern-, Erwachsenen- und Kind-Ichs. Wer dies

versteht, kann seine innere Haltung bewusster einnehmen. Statt im kindlichen Bedürfnis nach totaler Geborgenheit zu verharren, kann man zum Beispiel einen wohlwollenden Um-

gang mit sich selber erlernen. Oder wenn man in einer Gesellschaft geneckt wird, weil man immer noch allein ist, kann man versuchen, aus dem Erwachsenen-Ich heraus zu reagieren.

Was für Leute sind das, die an Ihren Kursen teilnehmen?

**Michel:** Die Altersspanne reicht von 20 bis über 80. Die Frauen sind stark in der Mehrheit. Viele haben eine langjährige Partnerschaft hinter sich, andere leben in wechselnden Beziehungen oder haben noch kaum Erfahrungen gemacht.

**Schumann:** Das Thema brennt vielen unter den Nägeln, denn die Schwierigkeiten mit dem Singledasein werden stark tabuisiert. Das Alleinleben wird meist als Phase erlebt, die möglichst schnell vorübergehen möge, statt dass man die Gelegenheit nutzt, es bereichernd zu gestalten.

INTERVIEW: ANDREA SÖLDI

## Nächste Termine

18. Januar, Zentrum Obertor, Winterthur  
22. März, Eric-Berne-Institut, Zürich  
Genauere Informationen unter:

[www.atelier-bewegung.ch](http://www.atelier-bewegung.ch)  
[www.psychologische-beratungen.ch](http://www.psychologische-beratungen.ch)