

Workshop «Von den Sonnen- und den Schattenseiten des Alleinlebens»

# Herausforderung «Alleinsein»

**SCHAFFHAUSEN.** Im «Atelier Be-weg-ung» startet im Juni ein Kurs für Frauen und Männer, die ihr Leben ohne Partnerin oder Partner besser verstehen und bewusster gestalten wollen.

## VON DANIEL THÜLER

In gegen 40 Prozent aller Schaffhauser Haushalte wohnt nur eine Person – Tendenz steigend. Die Gründe dafür sind sehr vielseitig: Das Spektrum reicht vom überzeugten Single oder Alleinwohnenden mit Partnerschaft über Verwitwete bis hin zu Menschen mit Kontaktschwierigkeiten aus den unterschiedlichsten Gründen.

### Viele leiden unter dem Alleinsein

Während die einen gerne und aus freien Stücken ohne Partner leben, ist es für andere mitunter auch schwierig damit umzugehen, insbesondere für jene, die das Alleinleben nicht freiwillig gewählt haben. Die möglichen Folgen sind Einsamkeit, Angst vorm Alleinbleiben für immer, vermindertes Selbstwertgefühl bis hin zu ernststen Depressionen. «Verstärkt wird dies oft zusätzlich durch Druck von Aussen», erklärt die Transaktionsanalytikerin Daniela Michel-Gremaud, «sei es weil beispielsweise an Geschäftsessen erwartet wird, dass man mit dem Partner aufkreuzt, im Freundeskreis alle Partnerschaften haben oder die Eltern sich laufend erkundigen, wann man endlich jemanden nach Hause bringt, zumal irgendwann auch Enkel gewünscht sind.»



Die Transaktionsanalytikerinnen Daniela Michel und Claire Schumann (von links) bieten gemeinsam einen Workshop für Alleinstehende an.

Bild: Daniel Thüler

### Alleinstehende gehen oft vergessen

Daniela Michel-Gremaud, die in Schaffhausen die Praxis «Atelier Be-weg-ung» betreibt, und ihre Kollegin Claire Schumann, die in Zürich eine Praxis führt (beide haben gemeinsam Transaktionsanalyse studiert), werden immer wieder bei ihren psychologischen Beratungen mit dieser Problematik konfrontiert. «Auch wenn jemand aus ganz anderen Gründen zu uns kommt, stellt es sich oft heraus, dass das Grundproblem von einem Konflikt in einer bestehenden Beziehung begleitet wird oder eine fehlende Beziehung eine zusätzliche Belastung darstellt» sagt Daniela Michel. «Während es für Beziehungsprobleme zahlreiche Beratungen und Therapien gibt, existiert fast kein Angebot für Alleinstehende. Dies wollen wir mit unserem neuen Workshop «Von den Sonnen- und

den Schattenseiten des Alleinlebens» ändern.»

Daniela Michel und Claire Schumann haben auf Basis der Transaktionsanalyse von Dr. Eric Berne einen Workshop entwickelt, der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ermöglichen soll, ihr Leben ohne Partner besser zu verstehen und bewusster gestalten zu können sowie sich auch ein Stück weit auf eine eventuelle Partnerschaft vorbereiten zu können. «Wir stellen uns in der Kleingruppe gemeinsam Fragen wie «Wie sehe ich mich ohne Partner», «Hat das Single-Sein etwas mit mir selbst zu tun?» oder «Welche Ängste habe ich?»», erklärt Claire Schumann, «und arbeiten auf das Ziel, das Alleinleben akzeptieren und auch seine Vorteile sehen zu können. Zudem setzen wir uns mit den Wünschen, Visionen und Illusionen an und über eine Partnerschaft

auseinander.» Das Arbeiten in der Gruppe diene dem Erfahrungsaustausch, der praktischen Lebenshilfe sowie der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation.

Der Workshop «Von den Sonnen- und den Schattenseiten des Alleinlebens» findet am 8. und 15. Juni (18 bis 21.15 Uhr) sowie am 16. Juni (9 bis 13 Uhr) statt. Kursort ist die Praxis «Atelier Be-weg-ung» ([www.atelier-bewegung.ch](http://www.atelier-bewegung.ch), Tel. 052 685 01 08) an der Tanne 1 (Herrenacker) in Schaffhausen, die Kosten betragen 360 Franken.