

Sina Hottenbacher

SINGLE LIFE

Warum du dein Glück nicht auf
später verschieben solltest


Francke

Inhalt

Vorwort der Autorin	9
Teil 1: Zwischen Sehnsucht und Selbstannahme	13
1. Was, wenn du deine Situation annehmen könntest?.....	15
2. Was, wenn deine Berufung nichts mit deinem Beziehungsstatus zu tun hat?	33
3. Was, wenn Gott Ehe und Ehelosigkeit als gleich wertvoll betrachtet?.....	47
Teil 2: Gemeinschaft leben – Einsamkeit überwinden	57
4. Was, wenn es an der Zeit für dich ist, das Alleinsein zu lernen?.....	59
5. Was, wenn echte Gemeinschaft und Intimität zum Greifen nah sind?	74
Teil 3: Alltag umarmen – Praktische Tipps zu einem erfüllten Sololeben	139
6. Was, wenn du auch mal allein reist?	141
7. Was, wenn du schon jetzt für später vorsorgst?.....	156
8. Was, wenn du dir mehr zutraust und lernst, auch mal um Hilfe zu bitten?	168
9. Was, wenn du das mit dem Dating einfach so angehst, wie es zu dir passt?	175
10. Was, wenn du selbst entscheidest, wer etwas über deinen Beziehungsstaus sagen darf?	188
Schlusswort	198
Dank	201
Endnoten	204

Hinweis:

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wird auf eine genderneutrale Schreibweise verzichtet. Oft wird eine Mehrfachbezeichnung, also die männliche und weibliche Form, verwendet; da sich das Buch aber vornehmlich an Singlefrauen richtet, meist ausschließlich die weibliche Form.

Widmung

Dieses Buch widme ich all meinen wunderschönen, begabten
und einzigartigen, liebenswerten Singlefreundinnen.

Ihr seid mir ein Geschenk Gottes!

Dank euch weiß ich, dass ich auch ohne Partner
niemals einsam sein werde.

Auf viele weitere aufregende Freundinnen-Abenteuer!

Vorwort der Autorin

Liebe Leserin,
lieber Leser,

bei einer christlichen Veranstaltung schlenderte ich am reichlich gedeckten Büchertisch entlang. Ich entdeckte zahlreiche Bücher zu allen erdenklichen Themenbereichen: Mutterschaft, Ehe, Berufung, Sabbat, Leitung, Trauer und Andacht – für alle entsprechenden Zielgruppen gab es für jede Altersstufe Lese-stoff zuhauf. In einer kleinen unscheinbaren Ecke sah ich dann eine im Vergleich sehr mickrige Auswahl an Büchern für Singles – teils geschrieben von Nicht-Singles, kaum aus dem deutschen Sprachraum. Ich wunderte mich und fühlte mich schlecht repräsentiert. Mir hätte es sicherlich geholfen, Rat und Zuspruch von Singlefrauen zu finden, die ähnlich mit dem Singlesein haderten, oder auch von solchen, die bereits Frieden damit geschlossen hatten. Und ja, ich denke, ich hätte mich weniger allein gefühlt. Denn anders als ich selbst lange Zeit dachte, gibt es gerade unter den christlichen Frauen viele Singles.

In diesem Moment wurde das erste Senfkorn in meinem

Herzen gepflanzt, selbst über meine Erfahrungen als Single zu schreiben. Dennoch brauchte es noch einige Jahre, bis dieser Gedanke so starke Wurzeln geschlagen hatte, dass ich mich traute, ein so persönliches und sensibles Thema mit einer breiteren Öffentlichkeit zu teilen.

In meiner Recherche für dieses Buch bin ich auf einige recht aktuelle und teils auch sehr lesenswerte Bücher zum Singledasein gestoßen. Der Markt, so ist mein Eindruck, wächst. Dennoch glaube und hoffe ich, dass ich mit dem folgenden Buch eine weitere Lücke schließen und andere Singles auf ihrem Weg zur Selbstakzeptanz begleiten kann. Dieses Buch steht unter der Leitfrage: **Wie kann ich als Single aus der »Warte-Haltung« heraustreten und eine hoffnungsvolle Perspektive auf meinen Beziehungsstatus einnehmen?**

In den folgenden Kapiteln möchte ich dich mit auf eine Reise nehmen und dir anhand meiner eigenen Lebensgeschichte und Geschichten aus meinem Umfeld Tipps und Anregungen bieten, wie du allein, aber eben nicht einsam, sondern erfüllt und hoffnungsvoll durchs Leben gehen kannst.

Jedem Kapitel ist eine »Überfrage« vorangestellt, die dich zu dem Gedankenexperiment einlädt: Was, wenn ich mein Leben im Hier und Jetzt anpacke und das Singlesein zu akzeptieren lerne? So kann jedes Kapitel dir eine Teilantwort auf die oben erwähnte Leitfrage liefern.

Mit den Reflexionsfragen an jedem Abschnittsende möchte ich dich motivieren, dich mit dem Gelesenen auf ganz persönlicher Ebene auseinanderzusetzen.

Bei dem vorliegenden Buch handelt es sich also um ein autobiografisches Sachbuch. In vielen sehr persönlichen Passagen teile

ich meine Kämpfe mit dem und meine Freuden am Singlesein und nehme dich mit in mein Glaubensleben. Ich teile meinen eigenen Weg hin zur lebensbejahenden Akzeptanz meines aktuellen Beziehungsstatus und meinen Umgang mit dem Spannungsfeld zwischen Sehnsucht und Alleinsein auf der einen und Freiheit und Gemeinschaft auf der anderen Seite.

Gleichzeitig möchte ich dir mit diesem Buch fundierte Fakten über das Singlesein, über Einsamkeit und Gemeinschaft weitergeben und ganz praktische Anleitungen zu einem erfüllten Singleleben im Alltag bieten. So schneide ich auch Themen wie das Reisen allein, »Mental Load« und Altersvorsorge sowie das Auf und Ab beim Dating an. Es werden verschiedene Aspekte des Singleseins aus unterschiedlichen Blickrichtungen betrachtet und dabei auch Bereiche thematisiert, die von anderen Autorinnen und Autoren bislang weniger in den Fokus genommen worden sind.

Mir ist wichtig zu betonen: Das Buch ist aus Sicht einer Singlefrau geschrieben und richtet sich daher vor allem an andere Singlefrauen. Dennoch freut es mich, wenn auch ledige Männer oder verheiratete Personen einen Gewinn aus dem Buch ziehen. Das vorliegende Buch beschreibt meinen ganz persönlichen Weg, wie ich mit dem Singlesein umzugehen gelernt habe. Es ist aber nicht der einzig richtige Weg. Um den Blick etwas zu weiten, haben sich einige meiner Singlefreundinnen mit einem kurzen Statement zu dem einen oder anderen Thema geäußert, zu dem ich weniger beitragen konnte. Dafür bin ich ihnen unheimlich dankbar, denn so konnten weitere Perspektiven einfließen. Und dennoch: Jeder Single muss seine eigenen Pfade beschreiten. Ich möchte mitnichten einen »Masterplan für Singles« aufzeigen, denn jede Glaubens- und Lebensreise ist ganz individuell. Und auch die Kämpfe, mit denen wir Singles

uns auseinandersetzen müssen, sind nicht bei uns allen die gleichen. Es gibt eben keinen Prototyp eines Singles. Wir sind viele und vor allem sehr vielfältig. Und diese Vielfältigkeit sollten wir feiern und anerkennen.

Wenn ich dir aber an der ein oder andern Stelle neue Impulse geben und Zuspruch und Mut mitgeben kann, dann hat sich das Schreiben des Buches für mich schon gelohnt. Mein Wunsch ist es, einen kleinen Beitrag dazu zu leisten, dass das Thema Singlesein aus der Schublade geholt wird, in die es in christlichen Kreisen noch immer oft gesteckt wird – leider auch bei vielen von uns Singles, die sich für ihren Beziehungsstatus schämen, sich ständig dafür rechtfertigen oder ihn als leidige »Zwischenzeit« betrachten. (Ich weiß, wovon ich spreche; ich habe mich selbst zu lange für mein Singlesein geschämt ...)

Ich wünsche dir viel Spaß bei der Lektüre und hoffentlich gute Erkenntnisse. Möge dein Weg als Single gesegnet und voller Gemeinschaft und Lebensfreude sein!

Deine Sina

Teil 1

Zwischen Sehnsucht und Selbstannahme

1

Was, wenn du deine Situation annehmen könntest?

»Ich bin Single.« Jahrelang fiel es mir schwer, diesen Satz auszusprechen. Zuzugeben, dass ich alleinstehend bin. Ohne Partner lebe. So, als würde etwas fehlen, als sei ich unvollständig, ja sogar weniger wert. Viele Singles sehen ihren Beziehungsstatus als »unnormal«, als Makel oder als unangenehmen Übergangszustand an. So erging es auch mir. Doch woher kommt dieses Gefühl der Minderwertigkeit? Ist es eine tiefe, unerfüllte Sehnsucht, ein gesellschaftlich auferlegtes Manko oder sind es die Reaktionen des unmittelbaren Umfelds, die solche Stigmatisierungen aufs Herz drücken? Von der Autorin Rebekka Gohla habe ich gelernt, dass es im Englischen sogar einen Begriff dafür gibt, wenn Singles ausgegrenzt beziehungsweise für unvollständig und nicht richtig befunden werden: »Single Shaming«.¹

Ich glaube, dass es wichtig ist, dass wir Singles einmal wirklich in uns gehen und lernen, uns selbst anzunehmen – bedingungslos. Mit allen Gaben, Talenten, Fehlern und

Erst wenn wir die Frage zulassen: »Was wäre, wenn Mister Right nie kommen wird?«, erfahren wir echte Heilung und Selbstannahme.

Schattenseiten. Erst wenn wir uns von gesellschaftlichen Zwängen befreien, uns unseren Sehnsüchten stellen und auch die Frage zulassen: »Was wäre, wenn Mister Right nie kommen wird?«, erfahren wir echte Heilung und Selbstannahme. Und das erfordert viel Mut, Zeit und Geduld. So jedenfalls erging es mir. Vielleicht möchtest du dich

also gleich zu Beginn des Lesens einmal selbstkritisch fragen: Nehme ich mich so an, wie ich bin? Was sind meine Sehnsüchte und was wäre, wenn diese in Bezug auf die Partnerwahl nie in Erfüllung gehen? Inwieweit messe ich meinen Selbstwert an meinem Beziehungsstatus? Auch ich habe mich diesen Fragen gestellt und möchte dich gerne auf meinen eigenen Heilungsweg mitnehmen.

Mein heilsamer Weg der Selbstannahme

Ich war etwa vierzehn. Nach der Jugendstunde wartete ich im Auto auf meine Mutter, die als Jugendmitarbeiterin noch einiges zu besprechen hatte. Ich wartete, aber eigentlich versteckte ich mich. Und ich weinte. Ich weinte, weil ich das tiefe Bedürfnis nach Zugehörigkeit verspürte, aber dieses unerfüllt blieb. Nach außen hin war ich integriert. Niemand würde meinen emotionalen Zusammenbruch verstehen. Er war nicht rational. Ich wurde weder gemobbt noch ausgeschlossen. Im Gegenteil. Aber die Gemeinschaft kostete mich viel Kraft. Ich fühlte mich so, als

dürfte ich nicht ich selbst sein, als müsste ich mich verstellen, um dazuzugehören. Und ich spürte, dass etwas Entscheidendes fehlte: wirkliches Angenommensein. Ich sehnte mich nach dem Retter auf dem weißen Ross, der mich so sieht, wie ich bin, mich annimmt und bei dem ich mich fallen lassen kann. Zu dem ich rückhaltlos gehöre. Dieser Wunsch – oder eher diese Vorstellung –, dass es da jemanden geben wird, der alles gut macht, festigte sich. Er wurde über die Jahre mein stetiger Begleiter. Aber es trat nie wie erhofft ein. Die Jahre zogen ins Land, die Sehnsucht blieb.

Ich bin ein geselliger Mensch, aber vom Naturell her eher introvertiert. In große Gruppen fühle ich mich nie richtig wohl. Mir sind Zweisamkeit und echter, tiefer Austausch viel wichtiger, als der Mittelpunkt der Party zu sein. Lange glaubte ich, dass diese Charaktereigenschaft mehr Fluch als Segen sei. Ich zwang mich, überall hineinzupassen, mich *anzupassen*. So ging ich zum Beispiel auf Partys, bei denen ich nach fünf Minuten schon Fluchtgedanken verspürte – was nicht an der Feier lag und auch nicht an den Gästen. Es war mir zu voll, zu laut, zu unpersönlich.

Ich konnte mich lange selbst nicht akzeptieren, mochte mich nicht. Wollte jemand anderes sein. Ich versuchte vieles mit guten Leistungen zu kompensieren, mir meinen Wert zu erkaufen. Nie fühlte ich mich gut genug oder konnte mich selbst so annehmen, wie ich bin. Ich war einsam und sehr verunsichert. Meine Unsicherheit wirkte dann oft wie eine gewisse Unnahbarkeit.

Gleichzeitig hielt ich aber an meiner Sehnsucht nach einem Retter fest, der mich wiederherstellen würde. Dessen Liebe mir das geben würde, was ich mir selbst nicht geben konnte. Vom Kopf her wusste ich, dass Jesus dieser Retter ist und war. Aber dennoch war da lange Zeit etwas in mir, das diese Aufgabe einem potenziellen Partner zuschrieb, vielleicht auch, weil ich die

bedingungslose und rettende Liebe Gottes zu diesem Zeitpunkt noch nicht richtig annehmen konnte. Viele Frauen sehnen sich danach, erobert zu werden. Ich erinnerte mich sehr gut daran, dass mir dieses Bild als Teenagerin vermittelt wurde. Es gab Bücher und Andachten, aber auch Filme und Serien, die mir weismachten: Frauen wollen erobert werden, Männer erobern. Die Rollenzuschreibungen waren klar.

Anders als vielleicht einige meiner Freundinnen hielt mich dieser aus meiner Prägung heraus entstandene Wunsch in der völligen Passivität gefangen. Es ist ein schon sehr oft strapazierter Spruch, der auf mich aber völlig zutraf: Wenn ich mich selbst nicht lieben konnte, wie sollte ich mich da für jemand anderen öffnen können?

Erst durch einen Zusammenbruch Jahre später im Italienurlaub erkannte ich: So kann es nicht weitergehen. Ich musste mich selbst finden, annehmen und aufhören, mich an eine Hoffnung zu klammern, die mich in dieser Passivität gefangen hielt. Einer Passivität, die wie ein stilles Leiden tief in meinem Herzen beheimatet war und mich davon abhielt, Schritte zu gehen, um mein Glück selbst in die Hand zu nehmen. Um es einmal an einem konkreten Beispiel festzumachen: Ich habe jahrelang in meiner alten Wohnung ausgeharrt, die mir schon längst nicht mehr gefiel, weil ich hoffte, bald den passenden Mann zu finden, um diesen zu heiraten und dann direkt mit ihm zusammenzuziehen. »Wieso vorher umziehen?«, fragte ich mich und verharrte in diesem unglücklichen Schwebezustand. Oder ich schielte neidisch zu Freundinnen und Familienmitgliedern, denen die Partnerschaften sozusagen in die Arme fielen, und erwartete, dass das bei mir schließlich auch so kommen würde – ohne aktiv Schritte in Sachen Partnersuche zu unternehmen.

Im Nachhinein ist mir mein Verhalten völlig unverständlich.

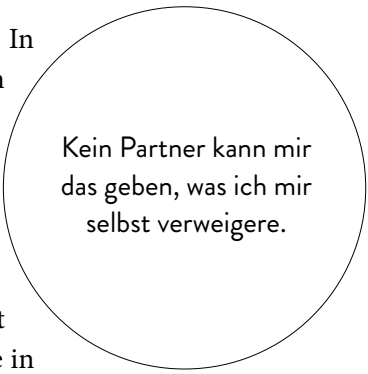
Aber das war, wie ich früher gedacht und gehandelt habe. Da ist es kein Wunder, dass der Mann nicht kam, aber die Wohnung und auch andere Umstände blieben, deren Klärung ich immer auf später verschoben habe. Ich musste erkennen: Ich stand mir und meinem Glück mit dieser »Opferhaltung« selbst im Weg. Was folgte, war eine heilsame Reise zu mir selbst. Darf ich dich mit hineinnehmen in das, was ich gelernt habe?

Abschied nehmen vom »Was hätte sein sollen«

Würde ich mein jugendliches Ich fragen, wo ich mit Mitte 30 stehen würde, wäre die Antwort klar: Ich wäre glücklich verheiratet, hätte einen guten Job und zwei süße Kinder. Der Gedanke, in diesem Alter noch Single zu sein, käme mir gar nicht in den Sinn.

Ich hatte es mir also anders vorgestellt. In besagtem Italienurlaub zerbrach etwas in mir. Ihm vorausgegangen waren zahlreiche Lockdowns, Kontaktbeschränkungen und Corona-Auflagen, die nicht spurlos an mir als Single vorbeigegangen sind. Diese Ausnahmezeit hat bei mir viel aufgewirbelt und Gefühle der Einsamkeit und der Unzufriedenheit, die schon lange in mir schlummerten, an die Oberfläche gespült. In der Auszeit am Gardasee brachen sie sich dann endgültig Bahn. Ich haderte mit Gott und mir selbst. Wollte nicht akzeptieren, dass es nun einmal anders kam, als ich es mir so lange erhofft hatte. Wütend und voller Selbstzweifel machte ich Gott Vorwürfe.

Ich ließ all die angestauten Gefühle heraus und war ganz ehrlich zu mir selbst und Gott gegenüber. Und so begann ein wichti-



Kein Partner kann mir das geben, was ich mir selbst verweigere.

ger Trauerprozess, der in die Selbstannahme und ein Gefühl des Friedens mündete. Aber bis dahin war es ein langer Weg.

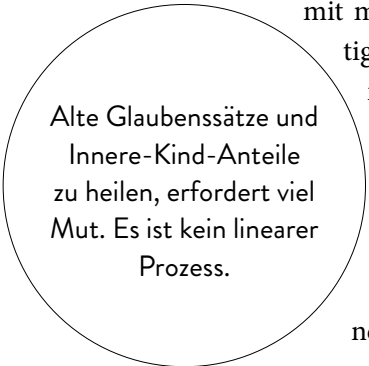
Das erste Mal ließ ich folgende Fragen zu: »Was ist, wenn ich für immer Single bleibe?« und »Wie möchte ich mein Leben als Single gestalten?« Sie machten mir zunächst unheimlich Angst. Ich hatte das Gefühl, allein wenn ich sie dachte, würde ich da-

mit meinen Traum vom Familienglück endgültig begraben. Aber sie eröffneten mir auch neue Perspektiven. Die Antworten waren verblüffend. Ich erkannte, dass ich mein Leben nicht auf einen Wunschtraum aufbauen darf. Dass ich aufhören muss, das Leben in einer Warteposition zu verbringen, und anfangen sollte, mich mit all meinen Schwächen, Wunden und Rissen selbst anzunehmen. Kein Partner kann mir das geben,

was ich mir selbst verweigere. Ich fing an, meine Identität neu zu finden. »Wie und worin?«, fragst du dich? – Dazu mehr im nächsten Unterpunkt.

Ich nahm nach und nach Abschied von der Vorstellung, dass ich einen Partner finden würde, der mich vom Alleinsein rettet. Ich ließ den Schmerz los, an den ich mich so lange geklammert hatte, und fing an, meine Lebensträume neu zu ordnen.

Dieser Weg wurde von vielen Tränen begleitet und noch immer fährt ab und an ein Stich in mein Herz. Die alte Einsamkeit, die Torschlusspanik und das gefährliche »Was wäre wenn« melden sich zu Wort. So etwas kostet unheimlich viel Zeit und Kraft und ist mit zahlreichen Rückschlägen verbunden. Alte Glaubenssätze und Innere-Kind-Anteile zu heilen, ist anstrengend und erfordert viel Mut. Es ist kein linearer Prozess, war es auch bei mir nicht. Man ist nicht einfach »seelisch geheilt«. Die Situation hat sich nicht verändert, aber meine Blickrichtung, wenn ich in die Zukunft schaue.



Alte Glaubenssätze und Innere-Kind-Anteile zu heilen, erfordert viel Mut. Es ist kein linearer Prozess.

Versteh mich nicht falsch: Ich hege noch immer den Wunsch nach Partnerschaft und Familie. Ich glaube auch nicht, dass ich diesen Wunsch aufgeben muss. Ich darf aber in einem Spannungsfeld leben – das Hier und Jetzt mit den Vorteilen des Singleseins genießen und trotzdem hoffen. Auch mit dem Gedanken im Hinterkopf, dass sich dieser Wunsch vielleicht nie erfüllt. Diesen Gedanken kann ich mittlerweile zulassen, ohne dass er mich in völlige Panik versetzt. Ganz wie Bonhoeffer kann ich sagen: »Es gibt ein erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche.«² Das klappt aber nur, weil ich angefangen habe, mich selbst zu lieben, mir zu verzeihen und mein Leben selbst in die Hand zu nehmen, statt auf einen anderen Menschen zu warten, der mich glücklich machen wird. Und weil ich begriffen habe, dass mein Wert nicht an meinen Beziehungsstatus gekoppelt ist, sondern an einen Gott, der mir diesen Wert unwiderruflich zugesprochen hat; der mein Innerstes heilen und mir eine Identität in ihm schenken möchte. Denn, um es mit den Worten Henri J. M. Nouwens zu sagen: »Gott hat verheißen, dass du Liebe erhalten wirst.«³

Im Gespräch mit meinen Singlefreundinnen habe ich festgestellt, dass fast jede von ihnen irgendwann genau diesen Schritt gegangen ist. Eine Freundin formulierte es ganz treffend so: »Ich habe irgendwann beschlossen, nicht mehr ständig auf Mister Right zu warten. Auf meinem Grabstein soll später nicht stehen: ›Sie hat ihr Leben lang gewartet‹.«

Neue Identität finden

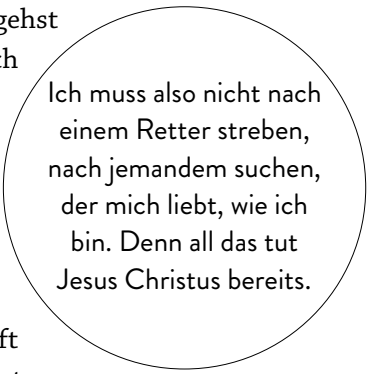
Doch wie kam ich zu dieser Selbstannahme und der Erkenntnis, dass ich genug bin, egal ob da ein Partner kommt oder nicht?

Um mein Selbstbild zu verändern, musste ich auch mein Gottesbild anpassen. Ich durfte erkennen, dass Gott durch und durch voller Liebe ist. Eine Liebe, die tatsächlich genügt, wie es in zahlreichen Lobpreisliedern so schön heißt. Eine Liebe, die ich zwar von Kindheit an vermittelt bekommen habe, aber die ich nie so richtig hatte annehmen können. Vielleicht auch, weil der Gott meiner Kindheit zwar immer liebevoll, aber gleichzeitig eben auch strafend und urteilend war.

Nun aber lernte ich einen Gott kennen, für den Liebe mehr zählt als Leistung, und eine Gnade, die trägt und zur Nachfolge ruft. Ich verstand, dass Gott den Himmel anbrechen lassen will, hier auf Erden – und mich dafür gebrauchen möchte. Die Botschaft von Jesus am Kreuz sackte vom Kopf ins Herz. Plötzlich passte mein altes Selbstbild nicht mehr zu meinem neuen Gottesbild. Denn wenn Gott so reine Liebe ist und mich liebt und gebrauchen möchte, dann muss ich doch liebenswert und begehrenswert sein.

Ich stellte mir während meines seelischen Heilungsprozesses folgende Fragen: Wer bin ich? Wohin gehöre ich? Woran messe ich meinen Wert? Elementare Fragen, mit denen sich Philosophen und Theologen schon seit Jahrtausenden beschäftigt haben. Die Antworten, zu denen ich kam, waren so simpel wie komplex: Ich bin Gottes geliebtes Kind und gehöre zu Jesus Christus, Gottes Sohn und meinem Herrn und Gott. Ich kam an einen Punkt, an dem ich das nicht nur mit dem Verstand begriffen hatte, sondern an dem diese Wahrheit unwiderrufflich in mein Herz rutschte. So wie Gott im 1. Buch Mose 16 Hagar

fragt: »Woher kommst du und wohin gehst du?«, stand auch ich am Scheideweg: Ich konnte mich ganz in Gottes Liebe fallen und von ihm in die Zukunft führen lassen oder in meinen alten Mustern und Glaubenssätzen gefangen bleiben. Ich erkannte so wie Saras Magd: »Du bist ein Gott, der mich sieht.«



Ich muss also nicht nach einem Retter streben, nach jemandem suchen, der mich liebt, wie ich bin. Denn all das tut Jesus Christus bereits.

Ich muss also nichts aus eigener Kraft schaffen, muss nicht nach einem Retter streben, nach jemandem suchen, der mich liebt, wie ich bin. Denn all das tut Jesus Christus bereits. Und mit seiner Hilfe – und der von seelsorgerischer und psychologischer Begleitung – lernte ich, mich ebenfalls zu lieben und mich nicht unter Wert zu verkaufen.

Mir ist wichtig, noch mal zu betonen: Unser Selbstwert ist nicht an unseren Beziehungsstatus gekoppelt – was eigentlich selbstverständlich sein sollte, es aber für viele nicht ist. Egal was die Stimme in dir, dein Umfeld oder die Gesellschaft behaupten: Du bist nicht mehr wert, wenn du verheiratet bist. Und ein Partner lässt nicht auf wundersame Weise alle Selbstzweifel verstummen. Ich kenne viele verheiratete Frauen, die ebenso sehr mit ihrem Selbstwert zu kämpfen haben wie so manche Singles. Daher ist es – unabhängig vom eigenen Beziehungsstatus – notwendig zu lernen, sich selbst zu lieben und sich von Gott lieben zu lassen.

Schattenseiten anerkennen

In meiner Familie hatte ich immer drei feste Rollen: Ich war die verantwortungsbewusste große Schwester; ich war die wissbegierige, leistungsorientierte, gute Schülerin und ich war der Tollpatsch. Alle drei Rollen brachten auch viele Schattenseiten hervor; Charakterzüge und Gefühle, auf die ich nicht stolz bin und die mich oder andere herabgesetzt haben. So hasse ich es etwa bis heute in fast schon ungesundem Ausmaß, Fehler zu machen, Kontrolle abzugeben, mich zu blamieren oder Konflikten ausgesetzt zu sein.

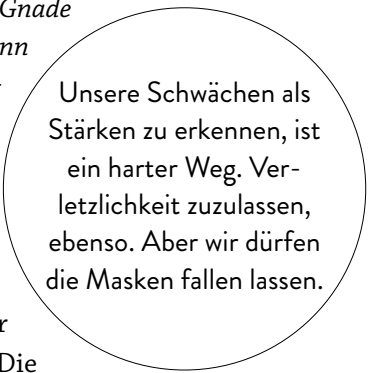
Schatten sind verdrängte Persönlichkeitsanteile, für die wir uns schämen und die wir daher zu verstecken versuchen. Wenn du etwa sehr viel Wut in dir trägst oder Neid (zum Beispiel auf glückliche Paare in deiner Umgebung), du dir diese Gefühle aber nicht eingestehen möchtest. Oder wenn du besonders perfektionistisch oder wie ich übermäßig leistungsorientiert oder tollpatschig bist. Aber auch Ängste vor Ablehnung oder übersteigerter Egoismus können innere Schatten sein, die uns, wenn wir sie unreflektiert in uns tragen, oft emotional beeinträchtigen. Ich versteckte meine Schatten so sehr, dass ich nicht zu mir als Frau stand, eine große Mauer um mich aufbaute und niemanden so richtig an mich heranließ. In meinem Kopf war eine innere Kritikerin, die mich zwar ständig auf meine Schatten stieß, aber mir riet, sie bloß nicht ans Licht zu bringen, denn sie würden mich weniger liebenswert machen.

Mittlerweile kann ich meine Schattenseiten umarmen, sie sind Teil von mir. Schwächen, versteckte Sehnsüchte und Fehler hat jeder. Klar, ich trage sie noch immer nicht gerne zur Schau, aber ich habe meinen Frieden mit ihnen geschlossen.

»Durch die Integration unserer Schatten lernen wir, uns be-

dingungslos selbst zu lieben«,⁴ so Autorin, Speakerin und Beraterin Priska Lachmann. Unsere Schwächen als Stärken zu erkennen, ist ein harter Weg. Verletzlichkeit zuzulassen, ebenso. Aber wir dürfen die Masken fallen lassen und uns selbst annehmen, denn: Er hat zu mir gesagt: *»Meine Gnade ist alles, was du brauchst! Denn gerade, wenn du schwach bist, wirkt meine Kraft ganz besonders an dir«* (2. Korinther 12,9). Auch durch meine Schatten und meine »Lebensrisse« kann die Herrlichkeit Gottes hindurchstrahlen.

Ich habe gelernt, ich selbst zu sein, und versuche nun weniger, mich in jeder Situation anzupassen. Ich habe erkannt: Die wichtigste Beziehung (unabhängig von der zu Gott) ist die zu mir selbst. Dadurch verletzen Aussagen von anderen mich auch weniger als noch vor einigen Jahren. Wenn mir heute jemand sagen würde: »Du bist komisch«, dann könnte ich den Rat der mittlerweile verstorbenen Managementtrainerin Vera F. Birkenbihl befolgen, der folgendes Zitat zugeschrieben wird: »Verstell dich nicht, um anderen zu gefallen. Bleib einfach komisch.« Früher hätte mich eine solche Aussage völlig aus der Bahn geworfen, mich an meinem Selbstwert zweifeln lassen und alte Glaubensmuster bestärkt.



Unsere Schwächen als Stärken zu erkennen, ist ein harter Weg. Verletzlichkeit zuzulassen, ebenso. Aber wir dürfen die Masken fallen lassen.

Mein Wunsch ist, dass auch du alte, falsche Glaubenssätze enttarnst und deine Schattenseiten ans Licht bringst. Denn so lernst du wahre Selbstannahme und machst dich freier vom Urteil anderer. Auch und gerade, was deinen Singlestatus betrifft.

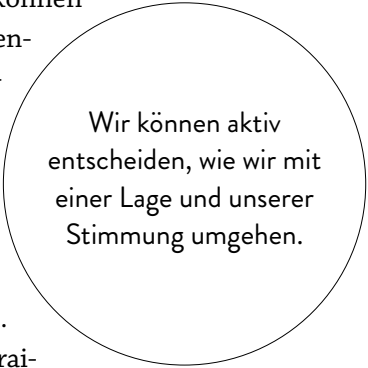
Perspektivwechsel vornehmen

Zur Wahrheit gehört aber auch: Noch immer gibt es Phasen, da bin ich mit mir selbst nicht im Reinen und habe doch wieder mit alten Mustern, Glaubenssätzen und Schattenseiten zu kämpfen. So kann ein Weihnachtsfest mit der Familie, umgeben von meinen Geschwistern, Cousinen und Cousins mit ihren Partnern und Kindern, bei mir Schmerz und Trauer auslösen und bei mir die alten Fragen aufkommen lassen, warum mir dieses Glück bislang verwehrt geblieben ist. Oder ganz destruktiv: was mit mir denn nicht stimmt, dass ich noch Single bin. Dieser Kampf ist nicht von einem Tag auf den anderen vorbei, denn Heilung braucht Zeit. Selbstakzeptanz ist ein fortlaufender Prozess und auch bei mir ist dieser noch lange nicht abgeschlossen. Aber heute kann ich sagen: Ich bin auf einem guten Weg und kann mit solchen Situationen mittlerweile viel ehrlicher umgehen und mich darauf auch im Vorfeld gut vorbereiten. Ich muss mich nicht (vor mir selbst) verstellen und darf mich in solchen Situationen auch verletzlich zeigen. Denn ich habe gelernt, mich ein wenig mehr zu lieben und einen Perspektivwechsel vorzunehmen.

Wenn wir Bitterkeit Wurzeln schlagen lassen, wird dieses Unkraut alle guten Gewächse überschatten und davon abhalten, gute Früchte zu tragen. Statt auf den Mangel zu blicken, also auf das, was mir fehlt, fokussiere ich mich daher immer wieder bewusst auf das Gute. Ich übe mich in Dankbarkeit. Jeden Tag versuche ich neu, die positiven Seiten meines Singlestatus zu genießen (z. B. flexibel zu reisen und Sport zu machen, wann und mit wem ich will, oder die spontanen Treffen mit Freunden zum Dinner: all das, ohne mich mit jemand anderem abstimmen zu müssen) und dankbar zu sein für alles, was Gott mir geschenkt hat. Denn es gibt kein besseres Gegengift für Bitterkeit als die Dankbarkeit.

Anstatt meinen Singlestatus passiv zu ertragen und zu resignieren, versuche ich, positiv zu denken. Denn wir können aktiv entscheiden, wie wir mit einer Lage und unserer Stimmung umgehen. Unsere Gefühle signalisieren Bedürfnisse; sie sind als Warnsignale immer wichtig und erst einmal gut. Gefühle beeinflussen aber auch oft die Gedanken. Und hier können wir einhaken, denn unsere Gedanken können wir bewusst lenken: Wie wir uns in Krisenzeiten verhalten und woran wir Halt suchen, ist entscheidend! Die Psychologie spricht hier von Resilienz, also von der Widerstandsfähigkeit, sozusagen unserem seelischen Immunsystem. Und das lässt sich trainieren, ebenso wie das körperliche. Wir dürfen selbstwirksam leben. Dankbarkeit einzuüben, ist eine gute Trainingseinheit, aber auch, uns immer wieder aktiv etwas Gutes zu gönnen. Gemeinschaft zu leben, hilft ebenso, wie das innere Kind zu aktivieren und uns an das zu erinnern, was uns in unseren ersten Lebensjahren glücklich gemacht hat. Frag dich selbst und höre in dein Innerstes hinein: Was hätte ich damals gebraucht? Gönn dir etwas, was du dir lange versagt hast oder was dir versagt wurde. Du bist gerne geritten? Hast gerne geschaukelt? Achterbahn gefahren? – Trau dich wieder und nähre so den Anteil in dir, der sich nach Aufmerksamkeit und Liebe sehnt, die er vielleicht zu wenig von dir selbst, aber auch von außen, sowohl heute als vielleicht auch in deiner Kindheit, bekommen hat.

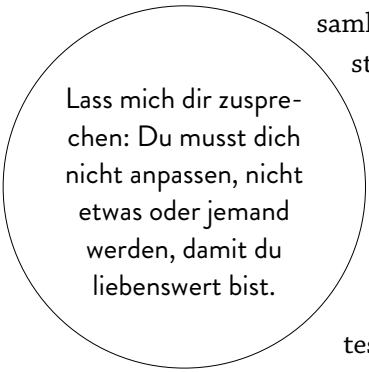
Mir hilft es, diese verletzten Kind-Anteile bewusst an- und ihnen gute Dinge zuzusprechen. Affirmationen, also gute Glaubenssätze, können, wenn wir sie oft genug wiederholen, alte, destruktive Glaubenssätze wie »Ich bin nicht gut genug« ablösen.



Wir können aktiv entscheiden, wie wir mit einer Lage und unserer Stimmung umgehen.

Wichtig ist mir aber auch zu betonen: Das ist mein Weg, mit dem Singlesein umzugehen mit Methoden, die mir helfen und geholfen haben, meinen Selbstwert zu finden und zu stärken sowie aus der Passivität herauszutreten. Deiner kann ganz anders aussehen. Vielleicht bist du völlig frei von dem Wunsch nach Partnerschaft. Vielleicht fühlst du dich nie einsam. Aber dann hätte dieses Buch dich wahrscheinlich gar nicht angesprochen. Vielleicht hast auch du mit solchen (oder ähnlichen) Zweifeln und Ängsten zu kämpfen. Vielleicht drücken dich alte Glaubenssätze nieder und du glaubst, in deiner Ein-

samkeit gefangen oder an deinem Beziehungsstatus selbst schuld zu sein. Dann hoffe ich, dass dir meine Geschichte, mein Weg helfen, selbst Frieden mit dir zu schließen. Schau dir hierzu gerne deine Antworten auf meine eingangs in diesem Kapitel gestellten Fragen an und überlege, woran du weiterarbeiten möchtest. Was möchtest du vielleicht konkret mit ins Gebet nehmen?



Lass mich dir zusprechen: Du musst dich nicht anpassen, nicht etwas oder jemand werden, damit du liebenswert bist.

Lass mich dir zusprechen: Du musst dich nicht anpassen, nicht etwas oder jemand werden, damit du liebenswert bist. Du bist schon jetzt liebenswert und wunderschön. Wir müssen die Bestätigung dafür nicht bei anderen Menschen suchen. Wir dürfen gütig sein und lernen, mit unseren Fehlern und Schattenseiten umzugehen, und wir müssen keine vermeintlichen »Gründe« fürs Singlesein finden, die unser Sein abwerten.

Und ganz ehrlich: Wir sollten auch lernen, keine übersteigerten Erwartungen, etwa zu Aussehen, Beruf, Bildungsstand oder »Retterfähigkeiten«, an einen potenziellen Partner zu hegen, so sehr uns Disney oder Liebeskomödien die Wichtigkeit dieser Dinge auch suggerieren mögen (dazu mehr im nächsten Ab-

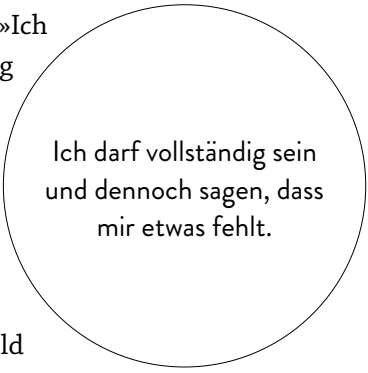
schnitt). Kein Mensch kann uns retten und kein Partner kann alle an ihn gestellten Erwartungen erfüllen. Mit diesem Anspruch wird die Partnersuche nur noch mehr zu einem Kampf. Sie wird dann weder uns noch einem Gegenüber, das wir kennenlernen, gerecht.

Versteh mich nicht falsch: Das heißt nicht, dass ich keine Ansprüche an einen potenziellen Ehemann stelle. Ich meine damit, dass menschliche Liebe und auch die Suche nach partnerschaftlicher Liebe niemals zu unserer Ersatzreligion werden dürfen.

Heute weiß ich: Mit mir ist alles in Ordnung; ich bin weder komisch noch unattraktiv oder zu wenig initiativ. Ich darf ich sein. Ich muss keinem gesellschaftlichen Schema F(amilie) entsprechen und darf mich Stück für Stück verändern lassen. Wenn ich Einsamkeit spüre, hilft der Blick auf die Menschen, die mein Leben bereichern: Familie, Freunde, Gemeindegkontakte. Dennoch ist da eine Lücke, eine Sehnsucht nach Intimität, die nur ein Partner füllen kann. Daniel Schreiber beschreibt

das, wozu es dadurch kommen kann, so: »Ich versuchte auch, mich von der Vorstellung zu verabschieden, dass meine Freundinnen und Freunde so etwas wie ein Ersatz für eine fehlende Liebesbeziehung sein könnten, dass meine Freundschaften mich vor dem Alleinsein retten würden.«⁵ Auch das gehörte zu meinem Lernprozess dazu – dieses Spannungsfeld auszuhalten: Ich darf Gemeinschaft und auch

Intimität leben, mit Gott und mit meinen Mitmenschen. Und ich darf und muss auf mich achten und meine Bedürfnisse wahr- und ernst nehmen. Ich darf vollständig sein und dennoch sagen, dass mir etwas fehlt. Die Kirchenpionierin und Autorin



Ich darf vollständig sein und dennoch sagen, dass mir etwas fehlt.

Daniela Mailänder bringt es für mich auf den Punkt, wenn sie sagt: »Wenn uns das gelingt, ganz wir selbst zu sein und als geliebte Tochter und geliebter Sohn zu leben, erfahren wir wahre Zugehörigkeit.«⁶

Ich wünsche uns Singles, dass wir alle fest verwurzelt sind in dem Wissen: Du bist niemals allein. Der dreieinige Gott, der selbst Gemeinschaft ist, ist bei dir. Er ist dein ständiger Begleiter. Der Retter, nach dem du dich sehnst, und dein Fels in der Brandung.

Kurzer Exkurs:
Wie Disney und Co. unser Bild
von Beziehungen geprägt haben

Als jemand, der in den 90ern großgeworden ist, bin ich von einer absoluten Disney-Welt geprägt worden. Mein erster Kinofilm war *Das Dschungelbuch*, meine erste VHS-Kassette (okay, ich gebe es zu, nach *Benjamin Blümchen*) *König der Löwen*. Jahrelang habe ich die Filme geliebt, ohne mir ihrer oft stereotypischen Genderrollen oder ihrer zum Teil rassistischen und kulturunsensiblen Narrative bewusst zu sein. Heute strahlt Disney+ *Dumbo* und *Peter Pan* wegen genau dieser begründeten Vorwürfe nicht mehr aus.

Ein ganz typisches Narrativ, das wir aber nicht nur bei Disney, sondern schon viel früher bei den Brüdern Grimm und in zahlreichen Kinder- und Teenagerfilmen sowie Büchern entdecken, ist das der hilflosen und passiven Prinzessin, die vom heldenhaften Prinzen gerettet werden muss. Es hat unsere Erwartungen vom Retter auf dem weißen Pferd unterbewusst geprägt und Rollenklischees in vielen Köpfen zementiert.

Auch ich bin diesem Narrativ auf dem Leim gegangen und habe somit immer wieder unterbewusst auf meinen Retter ge-

wartet. Die »wahre Liebe« wird kommen und mich in eine zauberhafte Welt der Zweisamkeit und Ehe retten.

Mittlerweile hat Disney ganz andere Heldinnen erfunden: Die Eiskönigin Elsa etwa kämpft für ihr Königreich, anstatt sich vom tapferen Prinzen wachküssen zu lassen.

Auch ich möchte mit dem Klischee aufräumen, dass Frauen nur durch die Rettung durch ihren Prinzen vollständig und glücklich sein können. Dass nur der Held fehlt, um uns von der schmerzenden Einsamkeit zu befreien, unter der vermeintlich jede Singelfrau leidet. Und vielleicht sollten wir uns auch fragen, was dieses immer wiederkehrende Motiv vom muskulösen, gut aussehenden Retter mit den Männern unserer Generation macht beziehungsweise gemacht hat. Ist es nicht auch unfair, unrealistische Hollywood-Maßstäbe an unseren zukünftigen Partner anzulegen? Diese Narrative sind für beide Seiten ungesund, nicht mehr zeitgemäß und in vielerlei Hinsicht überholt.

Fragen und Anregungen zur Selbstreflexion

- Hast du dir die Frage jemals bewusst gestellt: »Was ist, wenn ich für immer Single bleibe?« Wenn ja, was hat das bei dir ausgelöst? Wenn nein: Vielleicht ist dies genau jetzt dran! Sei mutig und stell dich den Antworten!
- Wo hältst du vielleicht an falschen Glaubenssätzen und Gottesbildern fest, wenn es um das Thema Partnerwunsch geht?
- Welche deiner Schattenseiten, mit der du im Zwischenmenschlichen wieder und wieder konfrontiert wirst, musst du vielleicht akzeptieren lernen?
- Wie kannst du dich in Dankbarkeit üben und widerstandsfähiger werden?
- Ich hatte ein Jahr lang jede Woche einen kleinen Zettel in ein Glas geworfen, auf dem ich kurz notierte, wofür ich in dieser Woche besonders dankbar war. Am Ende des Jahres las ich die Zettel alle durch und fühlte mich reich beschenkt, denn jede Woche hatte (auch) etwas Positives zu bieten! Vielleicht ist das auch für dich eine Möglichkeit, dir über das Gute in deinem Leben bewusst zu werden? Alternativ könntest du auch beginnen, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Dankbarkeit kann man üben!
- Welche Aktivitäten hast du als Kind geliebt und könntest du dir auch heute wieder einmal gönnen? Versorge das Kind in dir!