

Tina Tschage

Einzelstück

Solo leben.
Und zwar glücklich

SCM

Inhalt

Vorwort	13
Prolog	17
1. Mitte 30. Fromm. Single.	23
Familientreffen	24
Gott und ich: Eine Liebesgeschichte	28
Die Powerfrau und ihre Suche nach einem Mann	30
Das Wir meines Lebens	32
Das SegensReich	34
Leben in Fülle statt Single-Tristesse	37
2. ... es geht ums Leben!	41
Farbkleckse auf grauem Grund	42
Die Rebellin	44
Die Warterei am Bahnsteig	46
Warten ist kein guter Plan	48
Wenn du glücklich sein willst, dann sei glücklich	49
Das Warten reduzieren	51
Jesus hat's versprochen	52
Es liegt an mir	54
Warten auf den Herrn	55
Jesus und ich auf stiller See und im Sturm	57
Ein liebevoller Tritt in deinen Hintern	60
3. Miesmacher #1: Die Achterbahn meiner Gefühle	61
Das Chaos in mir.	62
Die Entdeckung der Bedürfnisse.	64
Manager meiner Gefühle	66
Es liegt an dir	69
Von symbolträchtigen Tagen, diffusen Gefühlen und der Chance der Wahrhaftigkeit	73
Der Liebesbrief des Vaters	76

Schönheit kommt von innen	77
4. Miesmacher #2: Immer nur Familie und Kinder	79
Der Identitäten-Schock	80
Die geniale Idee Gottes	86
Woher dieser Fokus auf Ehe und Familie kommt	89
Kein Leben nach Plan B	93
Zur Ehelosigkeit berufen	95
Die einen so, die anderen so	98
Die hohe Kunst	99
Wenn die Freunde wegheiraten...	100
Einfach mal bemerkbar machen	101
Horizontenerweiterungen	104
Kein Mann ist keine Option...	105
5. Miesmacher #3: Immer diese Fragen	107
Die Fragen der anderen	108
Tücken des Small Talk	110
Mit Scharfsinn kontern	112
Fragen, die mich einsortieren wollen	114
Das eigene Fragenkarussell	115
Echte Fragen gehören in eine Beziehung	117
Ehrlichkeit ist das Maß aller Fragen	118
»Wer macht dir jetzt eigentlich den Haushalt?«	120
6. Miesmacher #4: Beziehungsstatus: Single	125
... trotzdem Ja zum Leben sagen	126
Rollen, die ich spiele	127
Es liegt an mir	128
Single mit Partnerwunsch – mein Weg	133
Sonderformen des Stolzes	136
Hätte, wenn und aber	137
Die Tücken des Status	139
7. Miesmacher #5: Me, myself and I	141
Familienskandal?	142
Wenn andere mit ihren Lieben sind...	144
Gesucht und gefunden	148
Plädoyer für ein Leben in Gemeinschaft	150
Trainingsprogramm Beziehung	151

Sei selbst ein guter Partner	153
Nie mehr einsam und allein?	154
Ja, soll ich jetzt ins Kloster gehen?	157
Willst du mit mir gehen...?	159
Nächste Station: Mehr Gemeinschaft	161
Die ganz besondere WG	163
8. Miesmacher #6: Sex gehört in die Ehe	167
Ich mach mich dann mal frei	168
Meine Einzigartigkeit	170
Liebe dich selbst	172
Drei macht eins: nämlich mich	174
Sex: Ein Feuerwerk	176
Ich will!	178
Die Sache bei uns Frauen	180
Die Sache bei den Männern	183
Darf ich oder darf ich nicht?	184
Dein Weg	186
Von der Liebe überrascht	188
Reden, reden, reden	191
9. Miesmacher #7: Kein Mann, keine Frau - kein Kind	193
Ticktack, ticktack	194
Wenn der Wunsch bleibt	195
Unser Leiden am sinnlosen Leben	197
Von wegen Fruchtzweig!	200
Ein Korb voller leckerer Früchte	202
Der Job meines Lebens	205
Mein Lebenstraum	206
Von den Harten lernen	209
Der Trick: Dranbleiben	210
Plötzlich wieder Single	212
10. Miesmacher #8: Zweifel, dass Gott es gut meint	217
Meinst du es wirklich gut mit mir?	218
Was Glauben heißt	221
Was Glaube nicht heißt	224
Gott kennen und lieben	228
Wie Wahrheit in die Seele fällt	230

Geistliche Resilienz entwickeln	232
Sichere Plätze aufsuchen	233
Optimismus schärfen	234
Geduld üben	235
Versöhnung zulassen	235
Überdauerndes entdecken	235
Reaktionen checken	236
Meine Beziehung zu mir selbst	237
Der letzte Ausweg	237
Wieder Single – und in der Wüste unterwegs	239
II. Gott sei Dank!	243
Der Schlüssel zum Glück: Dankbarkeit	244
Nicht die Glücklichen sind dankbar... ..	246
... die Dankbaren sind glücklich!	249
»Zwei sind besser dran als einer«	253
Epilog	255
Die kleinen Schritte	255
Über die Autorin	259
Miesmacher zu Mutmachern!	261
Literaturliste	263
Das Single-Thema beackern:	263
Für die segensreiche Weiterentwicklung deiner Persönlichkeit:	263
Inspirationen für dein Leben in Gemeinschaft:	264
Von und mit anderen lernen:	265
Let's talk about Sex!	265
Endnoten	267

Ein Single-Lied

*Bin kein Topf ohne Deckel,
kein Fahrrad ohne Fisch,
sitze bei den Erwach'snen
und nicht am Kindertisch.
Ich bin ledig-lich ich,
bin schon »fertig«, bin schon »groß«
und soll ich was verraten:
Jesus findet mich famos!*

*Stehe nicht auf dem Bahnsteig
und wart' wer-weiß-auf-was,
weil im Hier und im Heute
ich Schönes sonst verpass.
Renn auch nicht durch die Welt
und such hektisch nach Plan B,
sondern freu mich am Leben,
find die Gegenwart okay.*

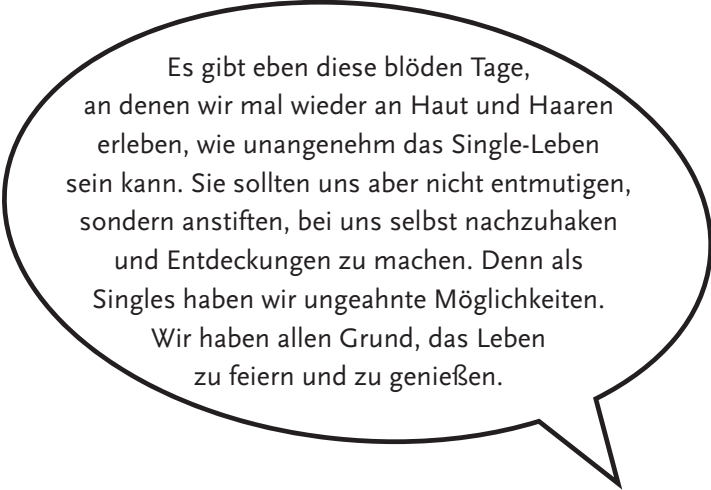
*Bin kein Defizit-Wesen,
was fehlt mir denn zum Glück?
Bin ein Unikat Gottes,
ein echtes Einzelstück.
Bin alleinstehend, aber
ich stehe nicht allein:
Gott legt in mich die Sehnsucht,
an Gemeinschaft mich zu freu'n!*

*Bin nicht krank, brauch kein Mitleid,
bin auch kein halbes Paar,
nicht das fünfte Rad am Wagen,
das ist fast allen klar.
Wart nicht nur auf den Prinz,
kann auch heut schon glücklich sein –
kommt er doch eines Tages,
sage ich vielleicht nicht »Nein«!*

Text: Claudia Heise, 2015.

1.

Mitte 30. Fromm. Single.



Es gibt eben diese blöden Tage,
an denen wir mal wieder an Haut und Haaren
erleben, wie unangenehm das Single-Leben
sein kann. Sie sollten uns aber nicht entmutigen,
sondern anstiften, bei uns selbst nachzuhaken
und Entdeckungen zu machen. Denn als
Singles haben wir ungeahnte Möglichkeiten.
Wir haben allen Grund, das Leben
zu feiern und zu genießen.

Familientreffen

Es war das erste Adventswochenende vor einigen Jahren. Und es war das erste Mal in meinem Leben, dass ich wirklich zweifelte: Bin ich tatsächlich eine glückliche Single-Frau?

Ich hatte einige Wochen mit vielen Terminen und viel Arbeit hinter mir. Das hier beschriebene Wochenende war gleichzeitig Ende und Höhepunkt dieser intensiven Zeit. Donnerstagabend schloss ich eine mehrtägige Fortbildung ab, die sich durch das gesamte vergangene Jahr gezogen hatte. Vom Veranstaltungsort eilte ich zum Flughafen, um von München nach Berlin zu fliegen. Am nächsten Morgen sollte dort meine Coaching-Ausbildung beginnen. Im Flugzeug bestellte ich mir ein Fläschchen Sekt, immerhin hatte ich gerade eine berufliche Qualifizierung erfolgreich abgeschlossen. Das musste gefeiert werden! Ich kam schließlich in meiner Heimatstadt Berlin an, meine Eltern holten mich vom Flughafen ab. Es war spät am Abend und ich fiel recht bald in mein Bett im Gästezimmer meiner Eltern.

Seit sie unser Haus verkauft hatten und in eine kleinere Wohnung umgezogen waren, gab es keine Kinderzimmer mehr. Nur noch das schnuckelige Gästezimmer, ausgestattet für maximal zwei Personen. Ich richtete mich ein.

Am nächsten Morgen begann das erste Modul meiner Coaching-Ausbildung. Zwei Tage überwiegend still sitzen und zuhören. Das fällt mir grundsätzlich schwer. In diesen Tagen merkte ich umso mehr, wie erschöpft ich von den Wochen zuvor war.

Aber ich freute mich sehr an meinem Entschluss, diese Zusatzausbildung in Angriff zu nehmen. Nun konnte ich meinen lange gehegten Traum endlich verwirklichen. Zudem freute mich an diesem Wochenende, dass wir als Familie endlich mal wieder zusammenkommen sollten. Mein Bruder hatte im Sommer geheiratet und kam am Samstag mit seiner Frau nach Berlin. Der Plan war, dass wir – wie immer an solchen Familienwochenenden – im schönsten Hotel Berlins frühstücken gehen. Ich freute mich darauf.

Als ich am Samstag spätnachmittags von meiner Fortbildung kam, war ich noch sehr beschwingt. Dieser Start war gut! Gleichzeitig musste ich feststellen, dass mein Gepäck im Flur stand. Ich war offensichtlich aus dem Gästezimmer ausquartiert worden. Denn mein Bruder und meine Schwägerin brauchten ja den Platz. »Klar«, dachte ich in diesem Moment, »die sind ja zwei.« Selbstverständlich sollten sie im Gästezimmer wohnen. So selbstverständlich fühlte sich das aber in meinem Herzen dann doch nicht an.

Am Abend suchte ich mir mit meiner Matratze einen Platz in der Wohnung. Ich endete im Schlafzimmer meiner Eltern. Ich lag am Fußende ihres Bettes. Wie früher. Die Nacht zum Sonntag war ganz furchtbar. Mein Vater schnarchte so laut, dass ich trotz Ohrstöpseln nicht schlafen konnte. Um niemanden zu stören – ich bin ja so ein verständnisvoller Mensch – zog ich aus. Ohne Matratze. Die mitzuschleifen, hätte bestimmt alle wach gemacht. Das wollte ich keinesfalls. Also griff ich nur Decke, Kissen und Teddybär und wanderte durch die Wohnung. Viele Möglichkeiten gab es nicht. Das Gästezimmer war belegt, der Saunaraum ungemütlich, Flur, Küche und Bäder schieden per se aus. blieb das Wohnzimmer. Das Sofa dort eignete sich leider nicht sehr gut zum Schlafen. Also legte ich mein Haupt auf dem flauschigen Teppich nieder. Zwar schnarchte jetzt niemand mehr, und es war zwar hart, doch irgendwie gemütlich, aber an Schlaf war trotzdem nicht zu denken. Als ich so dalag und versuchte, mich einzukuscheln, brodelten in mir ganz plötzlich Gedanken und Gefühle hoch: »Warum musste ich nach zwei Nächten im Gästezimmer eigentlich plötzlich ausziehen? Warum ist mein Bruder mit seiner Frau des Gästezimmers mehr wert als ich? Wie kann es sein, dass ich als erwachsene Frau im Schlafzimmer meiner Eltern nächtigen muss? Ich arme Maus liege hier mutterseelenallein im Wohnzimmer auf dem Fußboden und keiner bemerkt mein Elend!«

Da lag ich nun und tat kein Auge zu. Stattdessen entluden sich meine Trauer und die aufgestaute Wut in Weinkrämpfen. Stunden-

lang. Wirklich! Irgendwann erschrak ich über mich selbst. So etwas hatte ich schon sehr lange nicht mehr erlebt.

Als die Wohnung Tschage am Sonntagmorgen zum Leben erwachte, fühlte ich mich wenig lebendig. Der erste Advent sollte eigentlich ein sehr schöner Tag werden. Ich hingegen war stocksauer, und das bekam an diesem Morgen jeder zu spüren.

Man sagte mir, ich solle mich nicht so anstellen und wir wollten doch jetzt gemeinsam einen schönen Tag erleben. Ich ließ mich breitschlagen, überwand meine Bockigkeit und kam mit zum vereinbarten festlichen Frühstück.

Im Hotel und Restaurant angekommen, bekamen wir leider nicht den schönen runden Tisch wie sonst. Stattdessen platzierte uns das außergewöhnlich freundliche Servicepersonal an einem rechteckigen Tisch, drei Plätze auf der einen Seite, drei auf der anderen. Wir waren zu fünft. Es kam, wie es an diesem Tag kommen musste: Meine Eltern saßen nebeneinander. Ihnen gegenüber und nebeneinander saßen mein Bruder und seine Frau. Und dann kam ich. Am Rand. Niemand saß mir gegenüber. Schlagartig realisierte ich genau das. Und es folgte eine zweite Welle aus Wut und Tränen.

Zum ersten Mal in meinem Leben war ich sauer, dass ich allein da sein musste, dass kein Partner an meiner Seite war. Dazu kam die Enttäuschung, dass scheinbar niemand meine Situation erkannte und meine Leute mich einfach einsam und allein ans Tischende verbannt hatten. Der fehlende Schlaf der Nacht und die generelle Erschöpfung, die ich schon mitgebracht hatte, taten ihr Übriges. Ich war völlig am Ende und heulte los. Mitten im Restaurant des schönsten Hotels in Berlin. Fünf Sterne plus. Alles egal. Die Welt war herzlos und gemein.

Das blieb meiner Familie natürlich nicht verborgen. Sie stellten Fragen. »Tinchen, was ist denn los?!«

Ich versuchte zu erklären, dass ich es einfach so fies finde, aus dem Gästezimmer auszuziehen, weil mein verheirateter Bruder mit seiner Frau kommt. Dass ich es als total blöd empfinde, mich ans

Ende des Tisches ohne Gegenüber zu setzen, und keiner es merkte. Ich erinnere mich auch noch daran, wie meine Familie mir gut zuredete und wie meine Schwägerin mir zusicherte, wie gut sie mich verstehen könne. Ich habe auch noch den gleichzeitig erschrockenen und mitfühlenden Blick meiner Mutter vor Augen. Und die Fassungslosigkeit meines Vaters. Ich glaube, er war am meisten erschrocken über meinen Ausbruch. Ich sei doch immer so ein unkomplizierter Kumpel-Typ, und er wollte wissen, was denn nun eigentlich genau los war.

Ich wusste es nicht.

Ich vermute rückblickend, dass die hohe Belastung und große Erschöpfung der Wochen zuvor etwas haben aufblitzen lassen, was tief in mir eben doch leise – und die meiste Zeit auch sehr still und heimlich – schlummert: Die Angst, keinen Mann zu bekommen und ewig Single bleiben zu müssen.

Ich versuchte an diesem Tag trotzdem, mir selbst und allen anderen glaubhaft zu vermitteln, dass ich überhaupt kein Problem damit hätte, noch Single zu sein.

Ehrlich gesagt, gelang das überhaupt nicht. Angesichts meiner heftigen Reaktion konnte an diesem ersten Adventssonntag keiner der Beteiligten glauben – nicht einmal ich selbst –, dass ich ein glücklicher Single sei.

Aber ich bin es doch!

So einen Tag wie damals im Advent gab es vorher nicht und hat es seitdem auch nie wieder gegeben. Aber gut, dass es ihn gab. Dieser Vorfall hat mich nachdenken lassen über meinen Stand. Er hat mich zu einem Fakten-Check gezwungen. Das Ergebnis: Ich, Mitte 30, tolle Frau, mitten im Leben, zwar Single, aber weder einsam noch allein, dafür sehr glücklich. Punkt.