

Nelli Löwen

Wo bleibt
mein
Prinz?

Warum du Gott
voll und ganz vertrauen kannst

Für Jesus, der mein Herz höher schlagen lässt

Inhalt

Vorwort	9
Ungeküsst – und doch Prinzessin	13
Keine Macht den Schablonen!	16
Beweise grenzenloser Liebe Gottes	20
Das Leben ist ein Abenteuer	27
Schatzkiste auf zwei Beinen	31
Es gibt keine schönere Liebesgeschichte als die zwischen dir und Jesus	34
Freundschaften sind goldwert	37
Ein Beruf: mehr als bloßes Geldverdienen	41
Zerplatzte Träume	45
Wie etwas in mir zerbrach	46
Mein Herz wird wieder heil	54
Tipps für das Leben im Single-Dschungel	63
Meine Sehnsucht wird größer – aber nichts ist in Aussicht	64
Wie kann ich Geduld beim Thema Partnersuche lernen?	69
Besser irgendetwas als keinen?	71
Kann es sein, dass Gottes Plan für so viele Singles das Alleinsein ist?	73
Was tun, wenn man sich nach Sex sehnt?	84
Wer ist der Richtige für mich und wie erkenne ich Gottes Willen?	89

Bete und er wird schon kommen. Oder?	93
Gibt es platonische Freundschaft?	94
Wo finde ich eigentlich einen Partner, der Christ ist?	99
Singlebörse: Top oder Flop?	101
Verkuppelung: Top oder Flop?	105
Speeddating: Top oder Flop?	109
Er hat mich zu einem Date eingeladen. Soll ich zusagen?	111
Ist es wirklich nötig, dass der Partner Christ ist?	112
Ist eine Liste mit Eigenschaften von meinem Traumpartner hilfreich für meine Partnerwahl?	116
Wie ähnlich muss der Traummann sein? Sind Gegensätze hilfreich oder nicht?	118
Puh, es hat mich erwischt! Und nun?	123
Gott schreibt meine Lebensgeschichte	135

Vorwort

Ich bin Single. Immer noch. Ändert sich das irgendwann noch einmal? Geht da noch was? Hach. Warten kann furchtbar sein. Je länger ich warte, umso mehr vermisse ich das Ersehnte, umso größer wird der Wunsch. Die Sehnsucht. Der Traum ... nach Beziehung ... nach der wahren Liebe. Dann gibt es auf einmal Momente, in denen der Traum zumindest einen Zentimeter näher rückt. Und plötzlich zerplatzt er wieder. War das nur eine Fata Morgana? Warum kann ich den Traum nicht greifen? Warum haben immer nur andere Frauen das Glück? Ist irgendetwas falsch mit mir? Bin ich nicht ansprechend für Männer?

Kennst du solche Gedanken? Ich schon. Immer wieder habe ich mir darüber den Kopf zerbrochen. Freundinnen als Trauzeugin durch den Tag ihrer Hochzeit begleitet. Meinen jüngeren Schwestern beim Vorbereiten ihrer Hochzeiten geholfen. Selbst gehofft. Gebetet. Gewartet. Wann ist es endlich soweit? Wie lange dauert es noch? Ich will doch auch einen Freund! Und das am liebsten sofort. Warum klappt das nicht mit der Liebe? Singlesein kann echt herausfordernd sein – und es hat so viele verschiedene Facetten. Vielleicht ein bisschen wie ein *Center Shoc*. Kennst du diesen lustigen Kaugummi? Er schmeckt sauer, zäh, süß, bitter. Ähnlich ist das Singledasein auch: ein Mix aus ganz unterschiedlichen Gefühlen und Emotionen, Gedanken und Erfahrungen. Unberechenbar, selbstbestimmt, schön, zerissen, frei, leicht, schwer ...

Es war Abend und ich joggte wie gewohnt an dem kleinen idyllischen Bächlein, an Feldern und Pferdekoppeln vorbei. Es dämmerte schon, nur wenige Menschen waren noch draußen.

Ich ließ meinen Gedanken freien Lauf, als sich wie aus dem Nichts langsam ein Buchkonzept entwickelte und sich immer stärker festigte. Sofort hatte ich den Eindruck, dass ich meine Gedanken zu diesem Thema aufschreiben soll. Nein, ich wollte keinen Ratgeber à la „So findest du ihn“ schreiben. Sondern ich hatte vielmehr vor, mit dir in ein ehrliches und offenes Gespräch unter Freundinnen einzusteigen. Ich wollte ein Buch schreiben, in dem ich mit meinen Leserinnen – also mit dir – zusammen die Glitzermomente im Singlesein feiern und die ätzenden Momente des Soloseins aushalten lerne. Ich wollte in meinem Buch Antworten suchen, ohne immer gleich eine Lösung parat haben zu müssen, mit dir auf der Couch lümmeln, Cappuccino trinken, über Männer und Liebe und Beziehungsbrüche reden.

Während ich dann an diesem Buch saß, habe ich immer wieder E-Mails an etwa dreißig Singlefrauen aus meinem weiteren Bekanntenkreis rausgeschickt. Ich war neugierig zu hören, wie sie das Singledasein empfinden und was ihnen in Herzschmerzzeiten geholfen hat. Ich wollte von ihnen erfahren, wie sie mit ihrer Sehnsucht nach Nähe und Sex umgehen, was sie von Partnerbörsen halten und wie sie ihre freie Zeit gestalten. Und ich muss sagen, dass es für mich ein großer Segen war, mich mit ihnen auszutauschen! Ich bin sehr berührt von dem Vertrauen, das sie mir entgegengebracht haben. Ehrlich und authentisch haben sie mir einen Einblick in ihr Herz gewährt. An passenden Stellen im Buch lasse ich immer wieder mal einige von ihnen zu Wort kommen. Ich hoffe, dass sie dich genauso wie mich inspirieren!

Jetzt freue ich mich, dass ich ein wenig Zeit mit dir verbringen kann. Auch wenn ich dich nicht persönlich kenne: Lass dich

auf ein gutes und tiefes Gespräch ein, wie man es unter guten Freundinnen hat! Natürlich hat das in einem Buch so seine Grenzen, aber ich will dich ermutigen, dich zu öffnen und deine Gedanken fliegen zu lassen. Deiner eigenen Sehnsucht, deinem Frust und deinen Fragen Raum zu geben. Und dann können wir beide wieder hinausgehen und das Leben feiern. Die Liebe feiern. Gott feiern. Er ist gut und er meint es gut mit dir! Und mit mir. Auch dann, wenn es sich mal so ganz anders anfühlt. Ich freue mich darauf, mit dir ein wenig Zeit zu verbringen. Und hoffe, dass wir zusammen eine schöne Zeit haben.

Also: Mach es dir gemütlich. Darf es für dich ein Cappuccino sein?



Ungeküsst - und doch Prinzessin

Kein Prinz macht mich wertvoller,
als ich es jetzt schon bin.

Nelli Löwen

Oh, noch immer keinen Freund? Bemitleidende Blicke trafen mich. Immer wieder. Auf Verwandtschaftsfeiern. In der Kirche. Wenn ich Bekannten über den Weg lief. Wie habe ich das gehasst! Ich versuchte tough zu sein und zu vertrauen und mein Leben als Single mutig anzupacken und zu gestalten ... und dann: *zack* – eine nett gemeinte Frage, die mir aber in den falschen Hals rutschte. Eine Frage wie „Hast du denn keine Sehnsucht nach einem Mann?“ konnte mich als sanguinisch veranlagte Frau¹ von einem Moment auf den anderen verärgern, zum Heulen bringen, zumindest aber meine gute Laune trüben. So was passierte mir häufig. Immer wieder wurde ich daran erinnert, dass mir zu meinem Glück scheinbar noch jemand fehlt: mein Partner. Erst dann würde mein Leben so richtig losgehen. Ja, dann hätte ich endlich ein lohnenswertes Ziel vor Augen: Ehe, Kinder, Familienglück. Ohne meinen Prinzen neben mir war ich eben Nelli ohne Anhang. Single. Alleine. Nicht verheiratet. Gefühlt halbwertig.

Anscheinend empfand nicht nur ich selbst diesen Status manchmal als großen Nachteil, nein, auch andere Menschen in meinem Umfeld gaben es mir deutlich zu verstehen. Und wenn ich dann gerade in einem Moment zu schwach war, um fröhlich drüberzustehen, passierte es wieder: Mein Selbstwert schrumpfte sekundlich. Ich stellte meinen Charakter und mein Aussehen in Frage. Ich dachte über Ursachen nach, warum ich immer noch keinen Mann an meiner Seite hatte. Und das Ergebnis dieses Grübelns war manchmal, dass ich mich selbst

.....
¹ Sanguiniker sind recht extrovertiert, oftmals emotionale Typen, die von einem Moment auf den anderen ihre Laune wechseln können.

anfeindete und mir selbst die giftigsten Pfeile entgegenschoss. *Ich bin bestimmt selber schuld! Ich bin wohl zu kompliziert, zu unsexy, zu langweilig.* Meine Sehnsucht nach einer Beziehung stand dann wieder mit in die Hüfte gestemmt Armen vor mir und grinste: „Ha, wer sagt es denn? Du kriegst niemanden ab. Guck dich doch mal an!“

Geht es dir vielleicht manchmal ähnlich? Hast du gelegentlich den Eindruck, dass du nicht so wertvoll bist, weil du eben (noch) nicht dein Gegenstück gefunden hast? Dass in deinem Alter schon alle unter der Haube sind und scheinbar das perfekte, traumhafte Leben führen, wonach du dich so sehnst? Beschleicht dich auch manchmal das Gefühl, dass dein Wert irgendwann zur vollen Fülle gelangen wird, nämlich dann, wenn du dein Gegenstück gefunden hast und dann nur noch im Doppelpack mit ihm unterwegs sein wirst? *Never more alone! Immer an seiner Seite. Kein Ich, nur noch Wir. W wie wertvoll. Endlich! Das Leben macht endlich Sinn! Schlimm genug, dass so viel Zeit ins Land gezogen ist. Verpasste Zeit. Ungenutzte Zeit. Sinnlos.*

Moment! Was passiert hier gerade? Da schmuggeln sich Botschaften in unser Inneres und beschmutzen unser Herz, unsere sensible Seele. Es sind Botschaften, die uns andere Menschen oder die Gesellschaft vermitteln – und die wir uns allzu oft selbst einreden. Solche destruktiven Gedanken verhindern jedoch einen aufrechten Gang, sie hindern unsere Seele daran, aufrecht zu gehen. Ja, sie geben uns das Gefühl, versagt zu haben – im ganz großen Stil. Und das nur, weil wir der weitverbreiteten Meinung glauben, man könne nur mit einem Partner wirklich glücklich sein. Nancy Leigh DeMoss schreibt in ihrem

Buch „Lügen, die wir Frauen glauben“², dass viele Frauen verzweifelt nach Bestätigung und Anerkennung durch andere suchen. „Aber in den meisten Fällen“, so sagt sie, „können noch so viele ‚Streicheleinheiten‘ die schmerzhaften negativen Bemerkungen nicht aufwiegen, die dazu geführt haben, sich für wertlos zu halten.“ Wir wollen in den Augen anderer erfolgreich sein und haben auch selbst den Anspruch an unser Leben, dass es in die Schablone passt: toller Mann, süße Kinder, erfüllender Beruf, Top-Aussehen. #läuftbeimir.

Keine Macht den Schablonen!

Doch warum machen wir unseren Wert von einer Schablone abhängig? Warum erlauben wir ihr, uns so viel Gestaltungsraum wegzunehmen, so viel Freiheit und so viele Chancen? Die Schablone engt uns ein. Sie taugt nicht dazu, etwas Lebendiges zu formen. Das Leben will leben, Platz haben, sich ausbreiten, atmen, Neues entdecken, experimentieren, unterwegs sein. Da ist eine Schablone nur hinderlich. Sie raubt uns den so wichtigen Freiraum, um zu wachsen – und um zu der Frau zu werden, die Gott sich vorgestellt hat, als er uns schuf. Doch wie werden wir diese hartnäckige Schablone los?

Ich bin davon überzeugt, dass Gott, unser Schöpfer, die längeren Hebel in der Hand hat. Es ist schwierig, die Schablone selbst zu entfernen, weil sie sich über Jahre in unseren Köpfen festgesetzt hat und wir ihr schon so lange glauben und uns an ihr orientieren. In der Bibel finden wir jedoch viele Hilfen, die uns wieder in unsere persönliche Freiheit führen können.

.....

2 Nancy Leigh DeMoss: Lügen, die wir Frauen glauben, Chicago 2009.