

Dorothee Döring

# **Glücklich allein**

*Allein sein zu müssen ist das Schwerste,  
allein sein zu können das Schönste.*

Hans Krailsheimer

Dorothee Döring

# **Glücklich allein**

*Ohne Partner in die reifen Jahre*

***mvg*** Verlag

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-636-07211-5 | Print-Ausgabe

ISBN 978-3-86882-057-7 | E-Book-Ausgabe (PDF)

E-Book-Ausgabe (PDF):

© 2009 bei mvgVerlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München.  
[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)

Print-Ausgabe:

© 2007 bei mvgVerlag, Redline GmbH, Heidelberg.  
Ein Unternehmen von Süddeutscher Verlag | Mediengruppe  
[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld

Umschlagabbildung: Corbis, Düsseldorf (© Corbis / Tracy Kahn)

Redaktion: Harald Jösten, Kiesby

Satz: Redline GmbH, Jürgen Echter

Druck- und Bindearbeiten: Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>A. Die negative Bewertung des Alleinseins.</b> .....	<b>9</b>
A.1. Alleinsein, Alleinleben und Einsamkeit. ....	9
A.2. Die Unzufriedenheit mit dem Alleinleben ....	13
A.3. Die Angst vor dem Alleinsein .....	21
<b>B. Die Vereinbarkeit von Alleinleben und Glück</b> .....	<b>31</b>
B.1. Glück und glücklich sein .....	31
B.1.1. Allgemeine Erfahrungen mit „dem Glück“	31
B.1.2. Merkmale des Glücks .....	33
B.1.3. Das persönliche Glück .....	41
B.2. Beispiele glücklich allein Lebender .....	47
B.2.1. Der „Überzeugte Single“ .....	47
B.2.2. Frauen, die sich von ihren Männern trennen	50
B.2.3. Die „lustige Witwe“ .....	55
<b>C. Auf dem Weg zu einem glücklichen Leben allein.</b> . . .	<b>57</b>
C.1. Voraussetzungen für ein glückliches Leben allein	57
C.1.1. Die Akzeptanz der Realität als Voraussetzung	58
C.1.1.1. Das Alleinleben annehmen . . . . .	58
C.1.1.2. Das Zulassen „negativer“ Gefühle	63
C.1.2. Die Selbstfindung als Voraussetzung. . . . .	67
C.1.2.1. Das Erkennen des eigenen Wertes	68
C.1.2.2. Die Kunst, mit sich selbst be-	
freundet zu sein .....	73
C.2. Strategien gegen die Einsamkeit .....	80
C.2.1. Das Ziel: Ein Beziehungsnetzwerk	
von Freunden .....	82
C.2.2. Ein neues Bewusstsein .....	87

C.2.2.1. Offenheit statt Misstrauen. . . . .	87
C.2.2.2. Positives Denken . . . . .	89
C.2.3. Die Kunst, Beziehungen zu anderen aufzubauen oder zu verbessern . . . . .	93
C.2.3.1. Wie man neue Menschen kennen lernen und Freundschaften knüpfen kann . . . . .	93
C.2.3.2. Wo und wodurch man neue Kontakte knüpfen kann . . . . .	99
C.2.3.3. Der Umgang mit Rückschlägen und Krisenzeiten . . . . .	122
C.3. Chancen des Alleinlebens . . . . .	143
C.3.1. Die Selbstfindung als Chance . . . . .	143
C.3.2. Die Wiedererlangung von Freiheit und Unabhängigkeit. . . . .	145
C.3.3. Die Befreiung von Pflichten und Zwängen	148
C.3.4. Mehr Zeit haben für sich selbst . . . . .	155
C.3.5. Die Wiedererlangung von Lebensfreude.	158
<b>Abschließende Bemerkungen . . . . .</b>	<b>161</b>
<b>Das Vermächtnis von Papst Johannes XXIII. . . . .</b>	<b>162</b>
<b>Quellen . . . . .</b>	<b>165</b>
<b>Adressen . . . . .</b>	<b>169</b>
<b>Weiterführende Literatur . . . . .</b>	<b>173</b>
<b>Über die Autorin . . . . .</b>	<b>175</b>

# VORWORT

Dieses Buch ist Frauen gewidmet, Frauen der Generation 50 plus, die allein leben, gewollt oder ungewollt. Besonders jene, die ihr Schicksal nicht selbst gewählt haben, leiden oft unter dem Alleinsein, dem Gefühl der Einsamkeit. Sie sehnen sich danach, glücklich zu sein. Glücklich sein und dabei allein erscheint auf den ersten Blick ein Widerspruch zu sein. Aber Glück kommt nicht von außen und hat auch nichts mit materiellen Reichtümern zu tun. Auch die Gefühle, die mit dem Alleinsein verbunden sind, hängen allein von unserer Einstellung ab.

Fast jede Situation im Leben kann von zwei Seiten betrachtet werden, auch das Alleinsein. Statt Alleinsein nur negativ zu bewerten, wird in diesem Buch gezeigt, wie man – mit der richtigen Haltung – durchaus glücklich allein leben kann. Das erfordert allerdings etwas Überlegung und auch ein zielgerichtetes Verhalten in einem Prozess der Bewusstseinsveränderung, bis die negativen Gefühle der Einsamkeit, Resignation und Trauer von Lebensfreude, Zufriedenheit und Glücklichkeit abgelöst werden.

Im Hauptteil dieses Buches *Auf dem Weg zu einem glücklichen Leben allein* wird dieser Prozess beschrieben. Es wird gezeigt, wie Sie nach einer Phase der Akzeptanz Ihres Alleinseins und einer Rückbesinnung auf Ihr eigenes Selbst Strategien gegen die Einsamkeit ergreifen können, um schließlich die Chancen zu verwirklichen, die im Alleinleben liegen. Dazu gehören das Erkennen des eigenen Selbst und die Wiedererlangung von Freiheit, Unabhängigkeit und Lebensfreude. Viele persönliche, anonymisierte Stellungnahmen aus dem Kreis meiner SeminarteilnehmerInnen unterstützen die Aussagen dieses

Buches und zeigen, dass man auch allein sehr wohl ein glückliches, erfülltes Leben führen kann. Viele gut verwertbare, praktische Tipps für besondere Situationen aus der Praxis für die Praxis sowie zahlreiche Kontaktadressen im Anhang bereichern diesen „Lebenshilfe-Ratgeber“ an!



# A. DIE NEGATIVE BEWERTUNG DES ALLEINSEINS

## A.1. Alleinsein, Alleinleben und Einsamkeit<sup>1</sup>

Jeder von uns kennt den Zustand des *Alleinseins*. Man ist mit sich allein und hat in dieser Situation keinen Kontakt zu anderen Menschen. *Alleinleben* hat dagegen eine zeitliche Dimension. Man lebt ohne Ehe- oder Lebenspartner für sich allein in einem Haushalt. Dabei muss man nicht ständig allein sein. Je nach Bedürfnis, Fähigkeit und Möglichkeiten kann man mit anderen Menschen, z. B. den Familienangehörigen, Freunden und Bekannten in Kontakt treten und damit aus dem Allensein heraustreten.

*Einsamkeit* ist das Gefühl, das mit dem Zustand des Alleinseins verbunden wird. Es wird in der Regel als niederdrückendes, als negatives Gefühl empfunden, insbesondere, wenn der Zustand des Alleinseins ungewollt lange anhält. Einsam kann man sich aber auch unter anderen Menschen fühlen. Einsam sein bedeutet, seelisch von anderen Menschen getrennt zu sein. Einsamkeit entsteht im Kopf.

Wer unter Einsamkeit leidet, fühlt sich verlassen und ausgeschlossen. Er hat das Gefühl, von einem ganz bestimmten Menschen oder auch von allen Mitmenschen nicht mehr anerkannt und gebraucht zu werden.

Viele Menschen verwechseln Alleinsein mit Einsamkeit. Man kann allein sein und sich dennoch nicht einsam fühlen

und man kann unter vielen Menschen sein und sich dennoch einsam fühlen. So scheint es paradox zu sein, dass nicht selten Menschen, die auf den ersten Blick sehr aktiv, erfolgreich und mit einem großen Freundeskreis ausgestattet sind, tief in ihrem Herzen einsam sind. Auch ein fester Partner ist keine Garantie gegen Einsamkeit, denn auch in einer Ehe oder Partnerschaft kann man sich einsam fühlen. *Einsamkeit muss nicht unbedingt als schmerzlich und negativ empfunden werden.* Einsamkeit wird von manchen Menschen sogar gesucht.

Große Denker, Philosophen, Religionsstifter, Komponisten suchten die Einsamkeit, weil für sie die Einsamkeit Quelle der Entspannung, der Reflexion und der Kreativität war.

Hierzu einige Zitate:

*Der Adler fliegt allein, der Rabe scharenweise; Gesellschaft braucht der Tor, und Einsamkeit der Weise.*

(Friedrich Rückert)

*Ein geistreicher Mensch hat in gänzlicher Einsamkeit an seinen eigenen Gedanken und Phantasien vortreffliche Unterhaltung.*

(Arthur Schopenhauer)

*Erfindungen bedürfen der ungestörten Ruhe, des stillen, beständigen Nachdenkens und eifrigen Erprobens, und all dies gibt nur die Einsamkeit, nicht die Gesellschaft der Menschen.*

(Geronimo Cardano)

*Was ich geleistet habe, ist nur ein Erfolg des Alleinseins.*

(Franz Kafka)

*Was nun andererseits die Menschen gesellig macht, ist ihre Unfähigkeit, die Einsamkeit und in dieser sich selbst zu ertragen.*

(Arthur Schopenhauer)

*Einsamkeit ist das Los aller hervorragenden Geister.*

(Arthur Schopenhauer)

Die Bibel berichtet darüber, dass Jesus und Johannes der Täufer sich bewusst in die Wüste zurückzogen und die Einsamkeit suchten.

In der Renaissance entdeckte man die Einsamkeit als Ort der Kreativität. Franz von Assisi begab sich ganz bewusst immer wieder in die Einsamkeit.

Wie heilsam Einsamkeit sein kann, entdecken auch heute noch stressgeplagte Menschen, die bewusst eine „Auszeit“ im Kloster nehmen, um zu meditieren, Abstand zu gewinnen und zu sich selbst zu kommen. Auch sprichwörtlich ist uns überliefert, „in Klausur“ zu gehen, was nichts anderes bedeutet, als sich zurückzuziehen und mit sich selbst allein zu sein. Im Alleinsein kann man die Zeit nutzen, um Dinge zu tun, die man immer schon tun wollte. So kann Einsamkeit zu einer Quelle neuer Kraft und neuen Mutes werden.

„Die Einsamkeit ist ein Freund, ein Moment der Ruhe, Schönheit und Konzentration“, das ist das Credo des Journalisten und Autors Ulf Poschardt, das er in seinem Buch *Einsamkeit. Die Entdeckung eines Lebensgefühls*<sup>2</sup> zum Ausdruck bringt. Einsamkeit hat einen schlechten Ruf, aber das ist falsch, sagt Ulf Poschardt. Er zeigt dem Leser das Paradies der Einsamkeit, den Ort, an dem die Chance auf Selbstfindung und Glück wohnt.

In den Niederungen des Alltags und in philosophischer Höhe schildert er die Spielarten der Einsamkeit: die gewollte und die nicht gewollte, die kurze und die ewige, die bewundernde und die bemitleidete, die selbstverliebte und die selbstverachtende, die unglückliche, vor allem jedoch die Entdeckung der glücklichen Einsamkeit. Glück kann auch in der Einsamkeit liegen, meint Ulf Poschardt. Mit seinem Buch, das die zwischenmenschliche Dimension von Glücks- wie Unglücksmomenten beschreibt, möchte er dem Bild des unglücklichen

Singles widersprechen. Der Autor versucht, der Einsamkeit ihren schlechten Ruf zu nehmen und zeigt neue Chancen. Zudem appelliert der Autor an den unglücklich Einsamen, nicht in Trauer und Selbstmitleid zu versinken, sondern Momente der Einsamkeit als Chance und Glücksfall zu begreifen.

Wesentlich ist: Positiv wird Einsamkeit nur empfunden, wenn sie selbst gewählt ist und sie jederzeit wieder beendet werden kann, *denn alles wirkliche Leben ist Begegnung*, wie es bereits Martin Buber formulierte.

Selbst gewählt ist die Einsamkeit der älteren Menschen aber nicht und deshalb verwundert es nicht, dass Einsamkeit das am häufigsten genannte Gefühl ist, unter dem Menschen im höheren Alter leiden.

*Vorübergehende Einsamkeitsgefühle* kennen fast alle Menschen. Sie entstehen durch bestimmte Verlustereignisse. Beispielsweise können eine Entlassung, ein Umzug, eine Operation, eine chronische Erkrankung zu vorübergehenden Einsamkeitsgefühlen führen. Aber *Einsamkeit* kann auch wie eine *schwere Krankheit* von einem Menschen Besitz ergreifen und ihn in Depression und schlimmstenfalls in den Suizid treiben. In diesem Fall kreisen die *Gedanken* darum, nicht attraktiv zu sein, nicht liebenswert zu sein, abgelehnt zu werden. Die Gefühle sind dominiert von Minderwertigkeitsgefühlen und Trauer. *Körperliche Reaktionen* zeigen sich in Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und in einer Schwächung des Immunsystems. Das *Verhalten* ist gekennzeichnet von sozialem Rückzug, von Gleichgültigkeit und Teilnahmslosigkeit. Der eigene Körper wird vernachlässigt, was die Nahrungsaufnahme und die Hygiene betrifft. Häufig wird der Versuch unternommen, Einsamkeitsgefühle durch Alkohol (Männer) oder Psychopharmaka (Frauen) zu dämpfen.

Und nicht nur alte Menschen, deren Lebenspartner starben, sind betroffen. Die Kontaktanzeigen in den Zeitungen sprechen Bände. Einsamkeit isoliert Menschen, die eigentlich

zur Gemeinsamkeit geboren sind. Einsamkeit kann in der Tat einen Menschen zerstören und das Schlimmste ist, wenn er sich damit abfindet und schließlich resigniert. Immer mehr einsame Menschen mauern sich in ihrer Isolation ein, indem sie Kälte um sich herum verbreiten. Was bleibt, sind Menschen, die sich nur noch mit Haustieren oder mit dem Fernseher verstehen.

Wie Betroffene mit Krisensituationen umgehen, ob und wie lange sie sich einsam fühlen, ist abhängig davon, wie im Kapitel *Akzeptanz der Realität und Selbstfindung* ausgeführt

- ob sie bereit und fähig sind, die reale gegebene Situation und ihre Umwelt zu akzeptieren. Denn wer Alleinsein zulässt, ist der, der loslässt und darum alles findet: Seelenruhe und Frieden. Durchlittene Einsamkeit macht reif und öffnet damit den Weg zurück zur Gemeinsamkeit.
- ob sie bereit und fähig sind, ihren eigenen Wert zu erkennen und sich zu lieben. Sie können mit Ablehnung besser umgehen, sich Fehler leichter verzeihen. Sie kommen auch mit sich alleine klar und haben die Fähigkeit, sich selbst zu unterstützen.
- ob sie bereit sind, die nach einem traumatischen Verlust verlorengegangene Kommunikationskompetenz, d.h. die Fähigkeit, Kontakte aufzunehmen und aufrechtzuerhalten, wieder aufzubauen.

(mehr dazu im Kapitel: *Die Kunst, Beziehungen zu anderen aufzubauen und zu verbessern.*)

## A.2. Die Unzufriedenheit mit dem Alleinleben

„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“, so heißt es im Schöpfungsbericht des Alten Testaments.<sup>3</sup> Ist es also schlecht,

wenn der Mensch allein ist und ist das auch der Grund, warum er dann unzufrieden ist?

Wenn Menschen darüber unzufrieden sind, dass sie alleine sind, hat das viel mit ihrer Psyche zu tun und mit den Umständen, die zum Alleinleben geführt haben.

Beispiele:

1. der junge Student, der Kontaktschwierigkeiten hat und sich in sein Studium „eingräbt“,
2. das hässliche Entlein, das von keinem Frosch geküsst wird,
3. die junge, beruflich erfolgreiche Frau, die zwar das Single-Leben bewusst gewählt hat, aber nicht selten von Selbstzweifeln geplagt wird und die ihre Wochenenden minutiös plant, damit ihr nicht die Decke auf den Kopf fällt,
4. die 45jährige Ehefrau und Mutter, die von ihrem Mann wegen einer Jüngerer verlassen wird,
5. der 60jährige Ehemann, dem seine Frau nach langer Krankheit stirbt.

Alleinleben muss nicht heißen, dass man gar keinen Menschen kennt, mit dem man sich austauschen könnte, wie schon eingangs erwähnt wurde. Entscheidend ist es, dass man keinen Partner (mehr) hat, also einen Menschen, – um es ganz schlicht zu sagen, dem man vertraut, den man liebt und von dem man geliebt wird. So könnte man das eingangs erwähnte Bibelwort interpretieren, dass es nicht gut sei, dass der Mensch *ohne Liebe* ist.

In meinen Seminaren erlebe ich immer wieder, dass sich überwiegend Teilnehmerinnen zu Singlekursen anmelden. Wenn ich im analytischen Teil die Motive, an diesem Seminar teilzunehmen und die Erwartungshaltung prüfe, wird offenbar, dass die meisten große Probleme mit dem Alleinleben haben und weniger ein solches Seminar besuchen, um zu lernen, mit dem Alleinleben besser umzugehen als Tipps zu

bekommen, wie sie am schnellsten wieder dem Alleinleben entkommen können, also einen – besser: den richtigen Partner finden können.

Warum haben viele Alleinlebende ihr Leben satt und wünschen sich nichts sehnlicher als einen Partner? Hier die Ergebnisse einer Umfrage.<sup>4</sup>

„Was stört dich am Singledasein am meisten?“, wollte die Online-Singlebörse „Bildkontakte“ wissen.

Ergebnis: 50 Prozent der mehr als 6900 teilnehmenden Männer und Frauen vermissen vor allem ein erfülltes Liebesleben. Bei 64 Prozent ist das Alleinsein am Abend der wichtigste Faktor für die Partnersuche.

Langfristige Zukunftspläne sind dagegen von geringerer Bedeutung. So hat die Sehnsucht nach einer festen Partnerschaft für die meisten Singles nichts mit ihrem Kinderwunsch zu tun. Lediglich 14 Prozent sehen es als Nachteil an, ihren Kinderwunsch nicht realisieren zu können. Ebenfalls eher unwichtig sind bohrende Fragen der Eltern nach dem Zukünftigen. Nur jeder Fünfte stört sich daran. Insgesamt sind 44 Prozent der Befragten der Meinung, dass die Nachteile des Singledaseins überwiegen. Nur 23 Prozent sehen auch Vorteile: Alles frei und ohne mühselige Diskussionen entscheiden zu können, ist für 42 Prozent eine positive Seite des Lebens als Single. Die Möglichkeit, ungehemmt zu flirten, sehen ebenfalls 42 Prozent als positiv an. Dennoch dominieren mit 46 Prozent der Mangel an Liebe und der Neid auf glückliche Paare.

Dina, 45, Seminarteilnehmerin:

*„Mein Leben ist – von außen betrachtet – eigentlich sehr annehmbar. Bin beruflich recht erfolgreich, habe wirklich gute Freunde, liebe Eltern, bin gesund, sehe gut aus, bin mit mir zufrieden. Eigentlich sollte ich also zumindest größtenteils zufrieden sein. Bin ich aber nicht. Denn auch ich vermisse eine Beziehung. Und anstatt die ‚Habenseite‘ zu betrachten, kommt dann doch immer das Vermissen durch. Ich habe mich vor 3 Jahren von meinem Mann getrennt und bin – obwohl ich selbst die Entscheidung*

*getroffen habe – danach fast wahnsinnig geworden. Obwohl ich mir nichts sehnlicher gewünscht hatte, als endlich meine Ruhe zu haben und mit mir allein zu sein, merkte ich erst nach der Trennung, dass ich nicht allein sein kann. Ich litt Höllenqualen, lernte aber in einer Therapie, das ganze Elend als eine Aufgabe für mich zu betrachten und mit mir alleine klar zu kommen. Vor 4 Monaten habe ich mich wieder verliebt. Für mich war das eine zukunftssträchtige, glückliche Beziehung, die von ihm beendet wurde, weil ich aus beruflichen Gründen 400 km weit weg gezogen bin. Und jetzt bin ich wieder allein. Im Gegensatz zur ersten Alleinseinsphase finde ich das jetzt nicht mehr herausfordernd und spannend. Ich fühle mich einfach nur noch oft leer. Ich sehe plötzlich um mich herum nur glückliche Paare und beneide meine Freunde um ihre Beziehungen, selbst um die weniger glücklichen, denn irgendwie bin ich fast lieber mit irgendjemandem zusammen, als allein zu sein. Ich weiß, dass das rational betrachtet idiotisch ist, weiß, was man rational gegen all das sagen könnte. Aber es beeinflusst meine Gefühle kaum. Ich fühle mich meiner Situation einfach so ausgeliefert, habe Angst, mich nie wieder zu verlieben, oder aber zumindest lange alleine zu sein. Und wie gut ich es mit meinen anderen Lebensumständen habe, wird mir nur immer dann bewusst, wenn einer von ihnen mal kurzfristig wegfällt.“*

Ein weiteres Beispiel:

*„Ich war ein Leben lang Mutter und Hausfrau und war auf meine Familie fixiert. Nach dem Tod meines Mannes war ich unfähig, neue Beziehungen zu knüpfen und auch allein etwas zu unternehmen. Es fehlten mir die Kompetenzen dafür. Ich brauchte es nie und hatte nun keine Übung darin, auf fremde Menschen zuzugehen. Meinen verheirateten Kindern, die früher mein Lebensmittelpunkt waren, wollte ich auch nicht zur Last fallen. Ich fühle mich meines Lebensinhalts beraubt, bin deshalb oft niedergeschlagen und traurig, weil ich nun für mich allein leben muss. Seitdem ich allein bin, nehme ich verstärkt nur noch die Paare wahr, die noch zusammen sind, und das schmerzt.“*

Wie diese Beispiele zeigen, hat die Unzufriedenheit mit dem Alleinleben primär etwas mit dem Verzicht auf eine Beziehung



zu tun. Es gibt aber auch andere Gründe, die einem das Alleinleben sauer machen und diese betreffen vor allem die Älteren:

1. Wenn sich überraschend der Partner „verabschiedet“, fehlt nicht nur seine Liebe, es fehlt auch seine Unterstützung. Das gilt nicht nur für die großen und kleinen Probleme des Alltags, es fehlt vor allem Geld in der Haushaltskasse. Man muss sich in aller Regel einschränken.
2. Auch die Gesellschaft geht mit den Alleinlebenden nicht immer sehr feinfühlig um. Das zeigt sich bei vielen Anlässen: Sie bekommen beispielsweise im Restaurant den unattraktiven „Katzentisch“ beim Zugang zu den Toiletten oder man teilt Ihnen im Hotel ein überteuertes Einzelzimmer mit Blick in den Hinterhof oder über der Küche zu, wo Sie von sämtlichen Düften belästigt werden.

Wenn Sie als allein stehende Frau Ihr Auto zur Reparatur oder Inspektion bei der Kfz-Werkstatt abgeben, kann es Ihnen passieren, dass Ihnen, der man unterstellt, ohnehin keine Ahnung zu haben, unnötige Reparaturen angeraten oder sogar nicht gemachte Reparaturen in Rechnung gestellt werden.

3. Häufig machen vor allem Witwen die Erfahrung, dass nach dem Verlust des Partners auch noch andere Beziehungen verloren gehen. Dabei handelt es sich meist um Bekanntschaften, gelegentlich aber auch um Freundschaften zu Paaren. Ihre Freunde und Bekannten, die noch zu zweit sind, ziehen sich nach und nach zurück. Schließlich werden Sie, wenn überhaupt, nur noch zu reinen Frauenrunden eingeladen.

Hanni, 61:

*„Nachdem mein Mann verstorben war, merkte ich, dass sich bisherige Beziehungen veränderten. Plötzlich wurde ich nur noch nachmittags zum Kaffee eingeladen. Ich kam mir vor, als ob ich als allein stehende Frau nicht vollwertig wäre.“*

Gefährdet sind vor allem gesellige Kontakte, die sich gerade durch eine besondere Leichtigkeit und Unbeschwertheit auszeichnen. In der Konstellation „ein Paar und eine allein stehende Person“ kann es leicht passieren, dass sich der „Einling“ überflüssig oder wie das „fünfte Rad am Wagen“ fühlt und dann in seiner Einsamkeit noch bestärkt wird. Umgekehrt können auch bei dem Paar Unwohlsein, insbesondere Eifersuchsgefühle entstehen.

Als stabil erweisen sich dem gegenüber Beziehungen, bei denen sehr *enge persönliche* Freundschaften oder gemeinsame Interessen bestehen. Diese bilden zusätzliche Verbindungen zwischen den Beteiligten und bewirken, dass die Situation „ein Paar und eine Einzelperson“ nicht mehr wahrgenommen wird.

An dem Zerfall von Beziehungen nach dem Verlust des Partners ist eigentlich niemand schuld.<sup>5</sup> Wenn sich frühere gemeinsame Freunde zurückziehen, sollte man nicht denken, dass man selbst etwas falsch gemacht habe. Das gilt auch für die ehemaligen Freunde oder Bekannten.

Betrachten wir die Umstände, in denen sich allein lebende Frauen befinden, – also die erschwerte Haushaltsführung, der Umgang der Gesellschaft mit ihnen, der Verlust manch einer Beziehung von früher –, dann erscheint es durchaus verständlich, dass sie unzufrieden werden, besonders dann, wenn kein Ende der Phase des Alleinlebens abzusehen ist.

Aber es hängt auch von ihrer psychischen Veranlagung ab, wie stark sie unter Alleinsein und Alleinleben leiden. Verstärkend wirken sich auf ihre Unzufriedenheit aus:

1. ein *mangelndes Selbstbewusstsein*. Man fühlt sich allein defizitär.
2. eine *negative Selbsteinschätzung*. Man sieht nur das, was man falsch gemacht hat und hält Positives für normal.
3. eine *illusionäre Erwartungshaltung*.