



südwest

Think Single

BIRGIT ADAM

GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR EIN
GLÜCKLICHES LEBEN ALLEIN

BIRGIT ADAM

THINK SINGLE

GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR
EIN GLÜCKLICHES LEBEN ALLEIN

südwest^o
EBOOKS



südwest

Think Single

BIRGIT ADAM

GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR EIN
GLÜCKLICHES LEBEN ALLEIN

Inhaltsverzeichnis

Herzlich willkommen!

Der Single - - eine geheimnisvolle Spezies

Ein paar Zahlen vorneweg

Die verschiedenen Single-Typen

Mythos und Realität

Jeder Topf hat seinen Deckel - Die weltweite Verschwörung gegen Singles

Ach, Singles - gibt's so was auch?

Zumutbare Jobs und Ehegattensplitting: Die Politik

Alte Jungfer, Schlampe oder Lesbe - Die Vorurteile der Gesellschaft

Die Single-Frau - ein beliebtes Opfer

Im Feindesland: Allein unter Paaren

Wie wär's mit einer Single-Tapete? - Unsinnige Produkte für Singles

»Und wenn sie nicht gestorben sind ...« - Kino ganz fies

Nachteile des Single-Lebens - - und wie Sie damit fertig werden

Von Fressanfällen und Suchtgefahr: Körperliche Gefahren des Single-Lebens

Hilfe, schon wieder ein Wochenende: Die Angst vor dem Alleinsein

Das bisschen Haushalt ... bleibt leider ganz an der Single-Frau hängen

Faul sein kann ich mir nicht leisten: Das Leben als Single ist teuer

Die Last mit der Lust: Wenn im Bett Flaute herrscht

Von Pärchen-Abenden, Hochzeiten und Familienfeiern:
Single-Fallen

Und wer ist für mich da? – Fehlende Bestätigung
Und wenn ich nie wieder einen Mann finde ...? – Von
schwarzen Löchern und ...

Die Vorteile des Single-Lebens – - und wie Sie sie optimal
nutzen

Ich bestimme, wo's lang geht: Keine faulen
Kompromisse mehr!

Nicht nur in der Not: Freunde und Bekannte

Wie Harry und Sally: Der beste Freund

Einfach mal ausprobieren: Neugierde und

Aufgeschlossenheit

Ab in den Süden: Urlaub und Freizeit

Ich, ich, ich! Einmal egoistisch sein

Mein Geld gehört mir!

Die Verschwörung im eigenen Kopf – So nutzen Sie die
Single-Zeit

Mami, was hast du mir nur angetan: Sich von Denk- und
Verhaltensmustern befreien

Eine spannende Entdeckungsreise: Auf der Suche nach
sich selbst

Eigentlich bin ich doch gar nicht so schlimm: Sich selbst
lieben lernen

Selbst ist die Frau: Selbstständigkeit entwickeln

Mein schnurrender Psychiater: Haustiere als

Seelentröster

Heute hier, morgen dort: Die Unabhängigkeit genießen

Achtung, jetzt komme ich: Auf der Karriereüberholspur

Lasst mich doch alle in Ruhe: Das Alleinsein genießen

25 tolle Gründe, Single zu sein
Ausblick:

Copyright

Herzlich willkommen!

In Deutschland leben derzeit rund 11 Millionen Singles – alles arme, bemitleidenswerte, unglückliche Geschöpfe? Zugegeben, das Leben als Single ist nicht immer einfach. Mal ganz abgesehen davon, dass man niemanden zum Kuscheln hat, hält das Single-Dasein auch noch etliche andere Unannehmlichkeiten parat: Wenn wir zum Beispiel aus unerfindlichen Gründen morgen tot umfallen, ist niemand untröstlich über unser verfrühtes Ableben. Schon für einen einfachen Ölwechsel müssen wir das Auto in die Werkstatt bringen. Ein Salatkopf ist viel zu groß für eine einzige Person. Die sexy Unterwäsche, die wir uns neulich gekauft haben, wird so schnell niemand zu Gesicht bekommen – es sei denn, wir haben einen Arzttermin. Im Urlaub müssen wir den teuren Einzelzimmerzuschlag zahlen. Und dann ist da noch Tante Frieda: »Hast du etwa immer noch keinen Mann?« Wen wundert es da noch, dass wir Single-Frauen nur auf eines warten? Auf den Traumprinzen auf dem weißen Pferd, der uns von unserem grausamen Schicksal erlöst und uns endlich wieder eine Existenzberechtigung gibt!

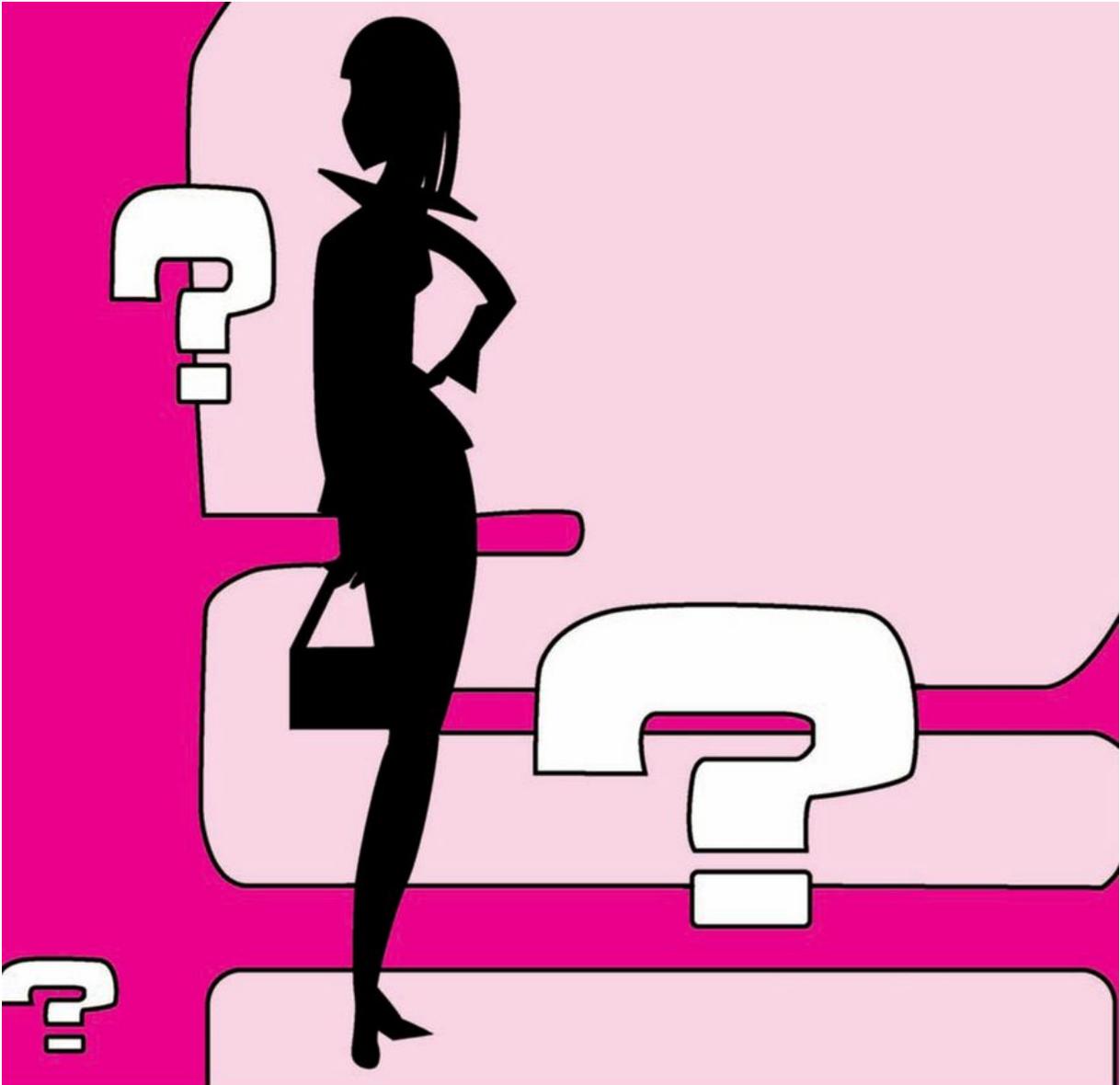
Nach diesem Denkmuster leben viele Single-Frauen – doch das muss nicht sein! Dieses Buch zeigt, dass das Leben als Single ein vollkommen normaler Zustand ist und dass Sie sich auch ohne Partner noch lange nicht wie ein halber Mensch fühlen müssen. Es stellt die Vorteile des Single-Daseins heraus und zeigt, wie Sie diese optimal für sich nutzen können. Aber auch die Nachteile des Alleinlebens werden nicht unter den Teppich gekehrt – stattdessen

erfahren Sie, wie Sie mit diesen so gut wie möglich fertig werden.

Doch propagiert dieser Ratgeber keineswegs das Single-Dasein als Idealzustand. Das hätte nicht nur für unsere Renten katastrophale Auswirkungen, sondern würde auch das natürliche Bedürfnis der Menschen nach Liebe und Zuwendung verleugnen. Nein, es geht vielmehr darum, die Single-Zeit optimal zu nutzen und die Zeit, die wir allein verbringen, nicht als verlorene Zeit anzusehen. Das Leben mit sich selbst kann eine aufregende Entdeckungsreise sein – lassen Sie sich darauf ein!

Der Single

- eine geheimnisvolle Spezies



Zum Einstieg nimmt dieses Kapitel das Phänomen »Single« etwas genauer unter die Lupe, indem es Statistiken auswertet, verschiedene Single-Typen vorstellt und den Unterschied zwischen dem Mythos »Single« und der Realität beleuchtet.

Ein paar Zahlen vorneweg

Wie viele Exemplare der Gattung »Homo singulus« gibt es eigentlich? Das ist nicht so einfach zu bestimmen. Statistiken sagen uns immer wieder, dass Einpersonenhaushalte in Deutschland auf dem Vormarsch sind. Bei einer Einwohnerzahl von derzeit 82 Millionen lebt in jedem sechsten Haushalt nur eine Person. Doch das heißt noch lange nicht, dass diese Person auch tatsächlich Single ist, denn sie kann ja irgendwo in einem anderen Einpersonenhaushalt – in einer anderen Stadt, in einer anderen Straße oder sogar im Nachbarhaus – einen Partner haben. Auch wohnen vielleicht drei Singles zusammen in einer WG und sind deshalb in dieser Statistik nicht erfasst. Oder eine alleinerziehende Mutter lebt mit ihren zwei Kindern zusammen – sie ist Single, wohnt aber nicht in einem Einpersonenhaushalt. Die Statistik über die Haushaltsgröße ist also nicht aussagekräftig, wenn es darum geht, die Anzahl der Singles zu bestimmen. Doch gibt es noch andere brauchbare Quellen?

Eine Studie der Online-Partnervermittlung *Parship* aus dem Jahr 2004 kam auf 11,2 Millionen Singles zwischen 18 und 69 Jahren. Das entspricht einem Anteil von 13,6 Prozent. Dazu kommen noch circa 1,6 Millionen alleinerziehende Mütter. Interessant ist, dass die Zahl der Singles seit 50 Jahren mehr oder weniger konstant ist – den so oft

beschworenen Trend zur Single-Gesellschaft gibt es also nicht. Und wenn wir schon bei Zahlen sind: Die Zeitschrift *Glamour* will wissen, dass 77 Prozent der Frauen um die 30 - und 90 Prozent der Frauen zwischen 18 und 35 - nach zwei Jahren Single-Leben wieder verliebt sind. Das ist doch auch schön, oder?

Single ist nicht gleich Single

Dass die genaue Anzahl der Singles so schwer zu bestimmen ist, liegt unter anderem daran, dass Singles keine homogene Gruppe bilden. Ob Männlein oder Weiblein, Hetero oder Homo, alt oder jung, Akademiker oder Nicht-Akademiker, geschieden, verwitwet oder noch auf der Suche nach dem oder der Richtigen - alle diese Menschen sind zurzeit alleinstehend und fallen daher in die Kategorie »Single«.

Über alle gesellschaftlichen Unterschiede hinweg verbindet diese Menschen nur eine Tatsache: nämlich ihr Single-Dasein. Darüber hinaus hat jeder von ihnen seine ureigene Geschichte und seine ganz individuellen Gründe, warum er oder sie gerade keinen Partner hat. Der eine wurde vielleicht von der Liebe seines Lebens verlassen und leidet so sehr unter seinem gebrochenen Herzen, dass er sich nicht vorstellen kann, sich jemals wieder zu verlieben. Die andere dagegen genießt es, von allen Seiten umschwärmt zu werden und möchte sich nicht auf ein einziges Exemplar des männlichen Geschlechts festlegen. Wieder eine andere fühlt sich als Single jedoch nur als halber Mensch und ist verzweifelt auf der Suche nach einem neuen Partner - lieber geht sie einen faulen Kompromiss ein, als auch nur einen Tag länger allein zu sein.

Da sich in der Kategorie »Single« Menschen von unterschiedlichem Geschlecht, Alter, Bildungsstand und sexueller Orientierung tummeln, ist der Single an sich eine schlechte Zielgruppe. Dies musste ich übrigens auch erfahren, als ich das Konzept für dieses Buch entwickelte. Bei verschiedenen Verlagen stieß ich mit meinem Vorhaben auf Ablehnung, eben weil es *den* Single-Mann oder *die* Single-Frau nicht gibt.

Singles als Zielgruppe

Bei so gut wie allen Produkten, die für Singles gedacht sind, muss man den weiten Begriff Single also einschränken. Dies gilt für dieses Buch genauso wie zum Beispiel für Single-Reisen, die mittlerweile von vielen Veranstaltern angeboten werden. Ein Spaß suchender Mittzwanziger wird hier vermutlich andere Interessen haben als eine Mittvierzigerin, bei der kulturelle Interessen im Vordergrund stehen.

Freiwillig oder unfreiwillig?

Eine Kategorie, in die man Singles einteilen könnte, ist in freiwillige und unfreiwillige Singles, doch auch hier sind die Übergänge oft fließend. Eine Frau hat vielleicht mit ihrem Freund Schluss gemacht, weil sie einsah, dass die Beziehung keinen Sinn mehr hat. Doch glücklich ist sie mit dieser Entscheidung nicht, und auch dem Alleinsein kann sie nicht viel abgewinnen. Sie wurde zwar freiwillig Single, würde diesen Zustand allerdings am liebsten schon morgen wieder beenden. Eine andere Frau wurde dagegen von ihrem Partner verlassen – wegen einer anderen. Sie wurde ganz und gar unfreiwillig zum Single, stellte dann aber fest,

dass das Leben allein gar nicht so schlimm ist, jedenfalls für eine begrenzte Zeit. Bevor sie einen Kompromiss eingeht, bleibt sie lieber erst einmal solo. Ist sie nun also plötzlich freiwillig Single?

Von Pseudo-Singles und Einzelgängern:

Die verschiedenen Single-Typen

Auch wenn es – wie bereits erwähnt – den Single nicht gibt und eine Unterscheidung nach freiwillig und unfreiwillig schwierig ist, lassen sich die meisten Singles doch bestimmten Typen zuordnen. Denken Sie doch einmal an Ihren Freundes- und Bekanntenkreis, in dem es sicherlich auch einige Partnerlose gibt. Vielleicht finden Sie ja den einen oder anderen – oder vielleicht sich selbst – auf den folgenden Seiten wieder?

Single auf Zeit

Der Single auf Zeit sieht sein Single-Dasein als ein Übergangsstadium, von dem er so schnell wie möglich erlöst werden will – und meist gelingt ihm das auch. Er ist kontaktfreudig, geht gerne unter Menschen und tummelt sich vor allem dort, wo auch viele andere Bindungswillige zu finden sind.

Selbst wenn der Mann oder die Frau fürs Leben nicht dabei ist, so haben diese Singles doch meist einen riesigen Kreis von Freunden und Bekannten, über die sie wiederum neue Menschen kennenlernen.

Single wider Willen

Der Single wider Willen wurde – wie sein Namen schon sagt – gegen seinen Willen »gesinglet«. Und mit diesem Zustand kann er sich so gar nicht anfreunden, geht im Leben seiner Meinung nach zu zweit doch einfach alles besser und schneller. Deshalb kann er seiner neuen Freiheit auch überhaupt nichts abgewinnen und trauert den guten alten Zeiten hinterher, als er noch in einer Beziehung gelebt hat. Damit er nur endlich wieder jemand findet, macht er auch gerne einmal Abstriche. Lieber ein unvollkommener Partner als gar keiner, so lautet seine Devise.

Frust-Single

Nach einer bitteren Enttäuschung schwört der Frust-Single dem anderen Geschlecht ab, und zwar für immer und ewig. Auf dem CD-Spieler laufen *Die Ärzte* mit *Männer sind Schweine* in endloser Wiederholung, und an allem Übel dieser Welt sind sowieso nur die Männer schuld. Einen solchen Single in seinem Bekanntenkreis zu haben, kann sehr unterhaltsam sein, wenn man wieder einmal so richtig ungehemmt über die Männerwelt ablästern möchte.

Als Frischverliebte hingegen sollten Sie diese Spezies meiden. Sie wird nichts unversucht lassen, Ihnen den Traumprinzen madig zu machen. Frust-Singles laufen – wie alle »Schwarz-Weiß-Maler« – Gefahr, das Gute nicht mehr zu erkennen, selbst wenn es sich direkt vor ihrer Nase befindet. Sie sehen in jedem männlichen Wesen gleich den Teufel höchstpersönlich und geben den wirklich netten Exemplaren deshalb von vornherein keine Chance.

Panik-Single

Oh mein Gott, wie soll ich nur allein die nächsten Tage, Wochen oder gar Monate überstehen? Und wenn ich nie wieder einen Mann finde? Muss ich wirklich alt, einsam und kinderlos sterben? Der Panik-Single kommt mit dem Leben allein nicht zurecht und braucht immer jemanden, der ihm beisteht und einen Lebenszweck gibt. Bei jedem potenziellen Kandidaten wird sofort die gemeinsame Zukunft geplant.

Wenn Sie sich also bei jedem Mann, den Sie kennenlernen, sofort vorstellen, wie er im Hochzeitsanzug neben Ihnen aussieht, gehören Sie sehr wahrscheinlich zu dieser Single-Gattung.



Beute-Single

Den Beute-Single könnte man auch als Sammler oder Sammlerin bezeichnen. Sie haben aus Prinzip keinen Partner, denn wieso sollten sie sich auf einen einzigen Menschen festlegen, wenn es doch eine so große Auswahl gibt? Für sie ist die Bar am Samstagabend ein lauter, verrauchter Supermarkt – sie müssen einfach nur zugreifen und sich nehmen, was sie wollen. Kann Spaß machen – nur schade, dass dieses Verhalten bei Frauen nach wie vor gerne mit dem Etikett »Schlampe« versehen wird.

Single-plus

Diese Singles können männlich oder weiblich sein und sind nur im Paket zu haben: mit einem oder mehreren Kindern. Für jemanden, der einen Single-plus erobern will, kann das ganz schön schwierig sein. Er muss nicht nur das Herz des Singles, sondern auch das des Nachwuchses gewinnen. Und er muss sich damit abfinden, dass die Kinder immer an erster Stelle kommen. Dafür haben Singles mit Kind nie das »Keiner liebt mich, ich bin so allein, meine Wohnung ist so leer«-Gefühl. Es gibt immer jemanden, der sie braucht, liebt und ihrem Leben einen Sinn gibt.

Pseudo-Single

Der Pseudo-Single ist eigentlich gar kein Single. Er lebt in einer Beziehung, doch die interessiert ihn meist nicht besonders. Stattdessen führt er weiterhin ein Single-Leben, zieht mit den Jungs oder Mädels um die Häuser und schaut, ob sich nicht doch noch etwas Besseres findet.

Wochenend-Single

Dieser Single wird auch Kurzzeit-Single genannt und tritt immer dann in Erscheinung, wenn der Partner nicht verfügbar ist – zum Beispiel weil er auf Geschäftsreise, im Fußballstadion oder beim Mountainbiken ist. Dann ist plötzlich wieder die alte »Mädels-Runde« gefragt, und man hat wieder Zeit und Lust, etwas ohne den Partner zu unternehmen. Aus der Perspektive der Lückenbüßerin eine sehr einseitige Freundschaft.

Karriere-Single