

Vom Glück, Single zu sein

Im Lockdown gelten Alleinlebende als besonders einsam und depressionsgefährdet. Dabei erleben gerade sie eine **Freiheit**, von der Paare und Familien derzeit nur träumen können

TEXT VON **MARIKA SCHAERTL**

Ich bin Single. Und das ist gut so. Obwohl in diesen Corona-Zeiten uns Alleinlebenden Medien und Wissenschaftler beinahe täglich um die Ohren hauen, wir seien depressiver und dem Suizid näher denn je. Die AOK gab mir gerade ungefragt „sieben Tipps gegen Einsamkeit“, die „Apotheken-Umschau“ droht, Menschen wie ich würden „abrutschen, in ein schwarzes Loch fallen“. Die Tech-

niker Krankenkasse sieht in ihrem „Survival Guide im Social Distancing“ meine „Einsamkeit auf einem völlig neuen Level“. Selbst das ZDF hat einen praktischen Rat: „Der Supermarkt hilft Singles beim Dating.“

Nun denn. Singles gelten auch in diesen Pandemie-Zeiten als eine Art extraterrestrischer Sonderfall. Sicher gibt es Solomenschen, die mit dem Alleinleben hadern. Ich gehöre nicht dazu. Single

sein ist keine Krankheit, und zwischen den Zuständen „allein“ und „einsam“ gibt es einen großen Unterschied.

Statt mit düsteren Szenarien halte ich es lieber mit der englischen Bestsellerautorin Catherine Gray, deren autobiografisches Buch „Vom unerwarteten Vergnügen, Single zu sein“ gerade auf Deutsch erschienen ist. Die Britin erzählt darin, wie sie nach dem erfolgreichen Kampf gegen ihre Alkoholsucht auch ihre

Me, myself and I

Sarah Jessica Parker erfand als Carrie Bradshaw in „Sex and the City“ den Prototyp des Großstadtsingles mit wechselnden Beziehungen. Ihre wahre Liebe gehört Schuhen – und ihren drei besten Freundinnen



Sucht nach Liebe erkannte und die Jagd nach dem perfekten Mann ad acta gelegt hat. Ein Jahr lang schwor sie dem Dating komplett ab. Mit der Erkenntnis: „Single sein ist ein höchst modernes Privileg.“

Die Autorin rät, sich Vorbilder zu suchen. Prominente Frauen wie die Hollywood-Grande-Dame Diane Keaton, die nach eigenem Bekunden seit 35 Jahren kein Date mehr hatte und dabei ziemlich lebensfroh wirkt. Oder wie ihre

Schauspielerkollegin Emma Watson, 30, die nach eigener Aussage fröhlich „self-partnered“, also mit sich selbst in einer Partnerschaft lebt und auf eine klassische Liebesbeziehung gerade pfeift.

Die Pandemie hinterlässt bei uns allen Spuren, ob allein oder verpartnert. So beschreibt die renommierte israelische Soziologin Eva Illouz den gerade im Lockdown geschlossenen Freizeitbereich als „Lebensader“ für Singles und „Teil

ihrer Identität“. Aber auch Paare haben es ja gerade nicht leicht beim Rund-um-die-Uhr-Miteinander im Homeoffice. Die Psychologen Catherine Cohan und Steve Cole haben nach Hurrikan „Hugo“ 1989 herausgefunden, dass im Jahr nach Naturkatastrophen mehr geheiratet wird und mehr Kinder auf die Welt kommen, aber auch mehr Ehen geschieden werden. Katastrophen bringen Menschen dazu, ihre Partnerschaft zu überdenken. ►

Auch Corona ist eine Art Stress-test für unsere Beziehungen und Lebensformen.

Laut Statistiken leben rund 17 Millionen Deutsche allein. „Singles sind durch Corona nicht stärker beeinträchtigt“, sagt der Saarbrücker Soziologe Stephan Baas. „Wer sich schon vor Corona dezentrale Netzwerke aufgebaut hatte, ist heute auch nicht einsamer.“ Gerade Frauen sind gut darin, diese Netzwerke aufzubauen und zu pflegen. Sie haben Beziehungen für verschiedene Lebensbereiche, für Spaß und Nöte. Da ist der Kumpel für Outdoorreisen, die theaterbegeisterte Freundin, der Lauffreund fürs Halbmarathontraining und der Typ fürs Bett. Freundschaft plus oder „friends with benefits“, wie es in US-Single-Sitcoms so schön heißt. Allein sein heißt ja nicht, sexlos zu leben.

Männer hingegen täten sich oft schwerer mit dieser Art von Beziehungsnetzwerk, sagt Singleforscher Baas. In den 30ern kämen sie auf der Suche nach Selbstfindung allein noch gut zurecht – in einem Alter also, in dem das Singledasein vom Umfeld als Normalzustand akzeptiert wird. In den 40ern und 50ern dagegen leiden Männer mehr, wenn die Gattin den Abflug macht oder sich noch gar keine Gelegenheit zum Heiraten aufgetan hat. Sie sind eher im Ideal der Partnerschaft verfangen und suchen nach Trennungen schneller Ersatz. Und auch im dritten Lebensalter, dem über 60, sind es wieder die Frauen, die dem Alleinsein Gutes abgewinnen können. Sie sind weltgewandte Witwen oder fröhlich entpartnerne Ex-Ehefrauen, die es genießen, der Familienverantwortung samt Waschmaschine und Wochenendeinkauf entwachsen zu sein. Mit ihren Kindern und Enkelkindern haben sie emotional stabile Anlaufstellen und meist ein belastbares Geflecht aus Gleichgesinnten. „Es ist heute selbst im ländlichen Raum kein sozialer Tod mehr für eine Frau, sich nach 30 Jahren Ehe scheiden zu lassen“, sagt Soziologe Baas.

Wie wir letztlich unseren Frieden mit dem Singledasein finden, hängt weder vom Alter ab noch davon, ob und wie viele langjährige Beziehungen wir schon hatten und ob wir vielleicht



»
Man muss erst mal einsam sein, um Zweisamkeit schätzen zu können
«

Sonia Lippke,
Psychologin



immer noch an die große Liebe glauben. Auch nicht von der Sexfrequenz, die ja in diesen Tagen des Social Distancing tatsächlich etwas komplizierter zu takten ist: „Menschen sind keine Biomaschinen mit exakt demselben Sexpotenzial, das abgearbeitet werden muss“, sagt die Münchner Psychologin Katharina Ohana. Für Singles gilt dasselbe wie für Menschen in Beziehungen: Die einen haben mehr Lust, die anderen weniger.

Ohana sieht Corona indes als „Lackmustrück für Krisen, die wir schon immer hatten“. Will heißen: Wer zwanghaft nach einer Beziehung strebt, hat es schwerer denn je. Wir sind prinzipiell soziale Wesen und leben gern in einer funktionierenden Beziehung. Der Perfektionsdruck ist allerdings auch in diesem Lebensbereich mittlerweile gigantisch. „Serien wie ‚Sex and the City‘ oder ‚Shades of Grey‘ und Dating-Plattformen haben Liebe, Sex und Beziehung kommerzialisiert“, sagt Ohana. „Ich steigere meinen

Marktwert, damit ich einen guten Deal machen kann, also den bestmöglichen Partner bekomme.“ Jetzt steigt durch die Corona-Krise – und vor allem durch die Berichterstattung über die armen, einsamen Singles in dieser Krise – der Druck. Bin ich ein totaler Versager, weil ich die Pandemie allein mit mir ausmachen muss und nicht in der perfekten Beziehung lebe? Kann Single sein nicht auch jetzt einfach so cool sein, wie es sich für mich anfühlt?

Catherine Gray erzählt in ihrem Buch von einem Jahr ohne Dates – und mit vielen neuen Erfahrungen. Sie hat den Führerschein gemacht, ist allein durch Kunstgalerien spaziert, hat das Fotografieren und den Radsport für sich entdeckt und ist von London ins belgische Brügge gezogen. Ein Singleleben müsse man „pflegen wie einen Garten“, sagt Gray: wässern, jäten, düngen – wie Beziehungen eben auch.

Die guten Seiten: abends auf dem Sofa ganz allein entschei-

den zu können, welche Serie man heute streamt. Für niemanden kochen zu müssen zwischen endlosen Zoom-Konferenzen. Keiner, der einem im engen Homeoffice vor die Füße stolpert. Man kann sich Zeit nehmen, ein Buch zu schreiben. In Ruhe alte Fotos in Alben kleben. Man muss sich nicht schämen, dass man nach den friseurlosen Wochen mit herausgewachsenem Haaransatz ziemlich verschlampt aussieht. Man kann, statt dem „Skin Hunger“, der Sehnsucht nach Hautkontakt, zu verfallen, den Hund knuddeln oder schon mal einen Massagetermin fürs Lock-down-Danach buchen.

Man kann sich heiter viermal die Woche mit Freunden treffen – Singles sind ja nur eine Person aus einem Haushalt. Man kann sich stundenlang Insta, TikTok oder anderen Social-Media-Spielereien hingeben, ohne dass der Partner etwas von einem will oder man den Kids ein gutes Vorbild sein muss. Auch Homeschooling gehört nicht zu den Dingen, die Singles vermissen. „Korrigierende Erfahrung“ nennt das die Psychologie. Man ist auf sich selbst zurückgeworfen und kann sich über den anderen nicht ablenken.

Es könne auch „Emanzipation sein zu entdecken: Ich komme ganz gut mit mir selbst aus“, stellt Psychologin Ohana fest. Ob man sein Gleichgewicht ohne eine feste Partnerschaft findet, hänge auch davon ab, inwieweit man sich selbst als gescheitert vorfindet und wie sehr man sein Leben mit Freunden, Eltern, Geschwistern gestaltet. Die Psychologin Sonia Lippke von der Universität Bremen meint, dass Single sein zumindest für eine Weile große Vorteile hat: „Man muss erst mal einsam sein, um Zweisamkeit besser schätzen und nutzen zu können.“

Bestsellerautorin Catherine Gray ist übrigens nach ihrem Jahr ohne Dating wieder in einer Beziehung. Und ich? Vielleicht gehe ich auch demnächst mal wieder zum Flirten in den Supermarkt. n



Marika Schaertl

sieht ihr Singledasein im Lockdown dank Freunde-Netzwerk und Familie entspannt. An die große Liebe glaubt sie trotzdem noch

PACK DEIN GLÜCK BEIM SCHOPF



...mit der neuen Bewegung für einfach leckere, gesunde
und nachhaltige Ernährung. Mehr dazu unter

eatbetter.de