

Single oder Paar? Das ist hier die Frage...

Ich sage heute noch gern zu meinem Ex-Freund „ich hab Dir meine besten Jahre geschenkt“. Er kann darüber nicht lachen. Ich find's witzig, schließlich sind wir zusammen gekommen als ich in der Blüte meines Lebens war - mit Mitte 20-



und haben uns getrennt als ich Mitte 30 war. Tatsächlich war es mit Anfang 20 anders, Single zu sein als mit Mitte 30. Und das obwohl ich noch nicht einmal eine von den Frauen bin, die ganz dringend den Kind-Mann-Haus-Traum leben müssen und bei denen die Zeit langsam knapp wird.

Anfang 20 war es total o.k., keinen Partner zu haben, da hatten wir hauptsächlich Spaß und jede Menge Zeit. Ab einem bestimmten Alter werden aber die Ausreden dünner – wenn Du Beziehungen hattest, wird nachgefragt, wie lang die Beziehungen waren und anhand der Trennungsgründe wird versucht zu analysieren was das über Dich aussagt. Falls Du noch keine oder wenige Beziehungen hattest, stimmt sowieso was mit Dir nicht. Dasselbe trifft auf Deinen Singlestatus zu. Singlesein ist ab einem bestimmten Alter eigentlich eine Krankheit. Aus der viele verzweifelt versuchen zu fliehen, indem sie Beziehungen eingehen um der Einsamkeit zu entkommen oder den Schein zu wahren. Lieber schlagen sie sich mit Beziehungsproblemen herum, die sie nicht hätten, wenn sie allein wären, als einfach mal allein zu sein. Kann ja sein, dass es so bleibt. Alleinsein ist nicht leicht in einer Welt in der alle um einen herum „Paar“ zu sein scheinen. Sonntag mag man keinen stören, manche Paare sind so mit Familie beschäftigt, dass wenig bis keine Zeit mehr für Freunde bleibt.

Und doch sieht es auf den ersten Blick so aus, als ob es leichter als je zuvor wäre, den genau passenden Partner zu finden: wir können uns in verschiedenen Singleplattformen wie im Katalog unseren passenden Partner herausuchen und haben vermeintlich eine riesige Auswahl. Was diesem Medium allerdings total fehlt, ist all das wonach wir uns im täglichen Leben einen Partner aussuchen würden: wie bewegt er sich, wie riecht er, wie gefällt mir seine Mimik und all die anderen vielen Kleinigkeiten die uns vielleicht auffallen und gefallen. Hinzu kommt der fade Beigeschmack, dass mit Menschen in Partnerbörsen etwas nicht stimmt. Zumindest kann man auf den ersten Blick nicht unterscheiden, ob jemand sich nur angemeldet hat weil ihm schlicht Gelegenheit und Zeit fehlt, jemanden im richtigen Leben kennen zu lernen, oder derjenige tatsächlich

„schwer vermittelbar“ ist. Einige fallen dadurch auf, dass sie bereits 5-6 Jahre in denselben Plattformen aktiv sind und ihre Profile zunehmend gefüllt sind mit „was ich nicht will“-Sätzen. Unklar bleibt bei all dem, was sie eigentlich wollen. Vermutlich haben sie das selbst in all der Frustration über die Jahre vergessen.

Dann gibt es die, die davon sprechen, dass die eigenen Ansprüche herunterzuschrauben sind. Wollen wir nicht. Kann ich verstehen. Das hat was von „weniger bekommen als man verdient“. Warum sollte ich das tun? Ist das der Preis den ich zu zahlen habe um wieder „Paar“ zu sein? Nein danke.

Meine Heldin ist eine meiner langjährigen Freundinnen: 12 Jahre war sie Single. Und hat es sich gut eingerichtet in ihrem Leben. Gern war sie mit sich allein und zusammen. Und hey – wenn wir nicht erst mal gern mit uns selbst sind, wie können wir es/uns jemand anderem zumuten? Seit zwei Jahren hat sie wieder einen Freund und wenig bis keine Zeit für Freunde. Das ist voll o.k. - Ich freu mich sehr für sie dass sie keine Kompromisse eingegangen ist in den vergangenen 12 Jahren sondern sich erst wieder auf eine Beziehung eingelassen hat, als der Richtige da war. Und diese Zeit jetzt richtig genießt.

Vor fast 5 Jahren habe ich mich getrennt. Weil wir uns auseinander entwickelt hatten und als Partner nicht mehr zueinander passten. Ich wusste damals nicht, worauf ich mich einlasse. Und das ein oder andere Mal habe ich in schweren Zeiten in denen ich mich allein gefühlt habe, gedacht „wär ich doch geblieben, so schlimm war es doch gar nicht“. Klar, wir waren fast ein Drittel meines Lebens zusammen. Das prägt und die Ungewissheit nagt. Und die Beziehung wird idealisiert. Und doch war es rückblickend genau richtig. Für uns beide. In den vergangenen Jahren als Single bin ich durch verschiedene Stadien gegangen. Und habe manches Mal gezweifelt, dass es da draußen jemanden gibt, der mich ergänzt. Nicht jemanden, den ich brauche, um eine Leere in meinem Leben zu füllen, sondern jemanden mit dem das Leben noch schöner wird. Aber nicht, weil es ohne ihn nicht schön ist.

Vor einiger Zeit habe ich mich, inspiriert durch eine weitere Freundin, verstärkt auf eine neue Partnerschaft fokussiert. Zuvor habe ich mich in eine entspannte Haltung gebracht: Da all die Dates die ich in den Zeiten hatte, als ich verkrampft versucht habe, meinen Singlestatus zu beenden, nicht funktioniert hatten, und all die Männer, die ich mir „katalogartig“ und mit dem Kopf nach bestimmten Kriterien ausgesucht hatte, nicht annähernd zu mir passten, entschied ich mich für eine entspannte Grundhaltung. Ich nahm mir vor, jegliche Vorstellung von „der nächste muss es sein“ zu lassen und mich einfach mit Männern zu treffen um mir mehr darüber klar zu werden was ich genau will und Spaß zu haben. Ich entschied mich, meine Liste für das Universum genauer zu spezifizieren.- Es

dauerte 2 Dates und dann traf ich – auf ungeplante Weise - den Mann auf den ich mich seit 5 Jahren vorbereitet hatte. Vor 5 Jahren hätte ich ihn vermutlich nicht gesehen. In einer Singleplattform hätte ich ihn womöglich nicht anhand seiner Kriterien ausgewählt. Und nach seiner Vorgeschichte hätte ich – sofern sie mir nur erzählt worden wäre – vermutlich nicht reagiert. Und doch passt er perfekt zu mir. Und ist die Antwort auf all meine Fragen. Bereichert mein Leben auf ungeahnte Weise, überrascht mich mit all dem was er sonst noch mitbringt. All die Dinge, die ich nicht hätte planen können, die ich mir in meinen Träumen nicht hätte vorstellen können. Ob es sich gelohnt hat zu warten? In jedem Fall. Ich bin lieber jetzt mit ihm zusammen als seit ein paar Jahren mit „Mr. Kompromiss“.

Viele wollen einfach irgendjemanden. Weil irgendjemand besser ist als keiner. Aber wenn ihr nicht bei euch selbst anfangt, wenn ihr nicht anfangt, euch selbst zu lieben – so schwer das sein mag – wie soll es dann ein anderer tun? Und vor allem: wenn er dann da ist: werdet ihr ihm glauben? Wohl kaum. Also nutzt die Zeit als Single weise. Nicht, indem ihr verzweifelt Dates habt, sondern arbeitet an Eurer Einstellung. Werdet Euch klar, was ihr eigentlich wollt. Und bleibt dabei so entspannt wie möglich. Denn nur in einer entspannten Haltung kann das Wunder geschehen: dass ihr jemanden trefft, der genau zu Euch passt, der Euch ergänzt, der Euer Leben bereichert, der Euch vervollständigt. Und wenn ihr ihn getroffen habt: seid dankbar für all das was ihr habt. Schaut weniger auf das was Euch missfällt und mehr auf das worin ihr Euch bereichert.

Für Fragen stehe ich Euch liebend gern zur Verfügung

Eure

