

13

Bewusste Entscheidung zum Alleinsein

36% der deutschen Bevölkerung, in Großstädten sogar 40 - 50%, leben in Einzelhaushalten. Ein Teil der Alleinlebenden - man schätzt ca. 15% - hat sich bewusst und aus freien Stücken für diese Lebensform entschieden.

Diese überzeugten Singles stehen auf dem Standpunkt: das Leben ist zu kurz, um sich traurig zu kleiden, zu lang, um sich mäßig zu lieben. Sie plädieren für die leidenschaftliche Liebe. Ist diese vorbei, dann gibt es keinen Grund mehr, zusammen zu bleiben. Oder aber sie setzen den Schwerpunkt auf Karriere und Selbstverwirklichung, ohne einen Partner einzuplanen.

Nach all dem Gelesenen haben Sie auch die Möglichkeit, sich ganz bewusst für ein Leben als Single zu entscheiden. Man könnte das Alleinleben als Lebensstil ohne Grenzen, ausgenommen die, die man sich selbst setzt, beschreiben. Es geht dabei einzig und allein um die Frage: Was will ich wirklich mit meiner Zeit und meinem Leben anfangen?

Um das Alleinsein genießen zu können, benötigen wir zunächst einmal Zeit, dies zu erlernen. Wir werden durch unsere Erziehung nicht darauf vorbereitet, unser Leben allein zu verbringen. Schon von klein auf hören wir, dass wir später glücklich sein werden, wenn wir erst einmal verhei-

ratet sind. Alleinstehende Menschen wurden früher besonders, aber werden z.T. auch heute noch als Versager von der Umwelt angesehen: „Er/sie ist nicht fähig, jemanden zu kriegen und zu halten“. Die Gesellschaft begegnet den Alleinlebenden häufig mit Mitleidsgefühlen.

Wenn wir uns das Alleinleben weitgehend ohne unsere gesellschaftliche Prägung anschauen, kann es viele Vorteile für uns bieten:

- die Freiheit, über Zeit und Leben zu bestimmen
- die Freiheit, eigene Entscheidungen zu treffen
- die Freiheit, zu verreisen
- die Freiheit, ständig neue Menschen kennenzulernen
- die Freiheit, sich selbst optimal kennenzulernen
- Wahlmöglichkeiten zu entdecken und danach zu handeln
- Selbstvertrauen in die eigene Person zu entwickeln
- den Lebensstil zu entwickeln, der speziell auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnitten ist
- die Frustrationstoleranz zu erhöhen, da wir nicht immer das bekommen, was wir wollen - nämlich Liebe
- die Freiheit, die Wohnung nach eigenen Vorstellungen einzurichten, das zu essen, was wir möchten, sich nach unserem Geschmack zu kleiden
- die Freiheit von Angst vor Kritik und Beurteilung
- die Freiheit, so ausgefallen zu leben, wie wir möchten

Wenn wir allein ausgehen, haben wir den Vorteil, zu kommen und zu gehen, wann wir möchten. Wir brauchen keine Pläne machen, sondern können spontan sein. Wir können andere Menschen treffen, ohne eingeschränkt zu sein. Alleine zu leben, kann zu 90% wundervoll und zu 10% hart sein. Es wird immer mal Momente der Einsamkeit in unserem Leben geben, aber die gibt es auch in der Partnerschaft.

Zum Abschluss möchte ich noch zwei Klienten zu Wort

kommen lassen, für die Alleinsein Folgendes bedeutet.

Frau R., 30 Jahre alt, allein lebend:

„Ich sehe im Alleinsein nichts Schreckliches. Das Alleinsein ist für mich so eine Art Selbstheilung. Indem ich mich in mich selbst zurückziehe, kommt es zu einer innerlichen Klärung und ich finde zur Harmonie zurück. Ich sehe das Alleinsein nicht als verlassen - oder zurückgelassen werden an. Wenn ich alleine sein will, gehe ich hinaus in die Natur. Dort kann ich ein Gefühl unendlicher Ruhe und Einklang mit der Natur verspüren“.

Frau E., 39 Jahre alt, allein lebend:

„Ich lebe seit 5 Jahren allein und habe in dieser Zeit Verschiedenes von mir erfahren. Am Anfang, nach meiner Trennung genoss ich meine neue Freiheit und stürzte mich in Aktivitäten. Endlich war ich das Eingesperrtsein der Partnerschaft losgeworden. Mit der Zeit fühlte ich mich jedoch innerlich immer leerer und ausgestoßener. Ich fühlte mich schließlich nicht mehr zu der Welt gehörig. Ich wurde anderen Menschen gegenüber misstrauisch und gleichzeitig sehnte ich mich nach Liebe. Ich lernte mich langsam näher kennen und mich mit mir alleine zu beschäftigen. Ich hatte Gelegenheit, meine Vorlieben und Abneigungen zu entdecken und mich selbst so zu akzeptieren, wie ich bin. Ich erkannte, dass ich zuerst lernen musste, mich selbst zu mögen, bevor ich mit anderen gut zusammenleben kann. Während meiner Partnerschaft war ich immer damit beschäftigt, wie ich mich nach Meinung anderer verhalten sollte. Ich war bestrebt, anderen zu gefallen und es ihnen recht zu machen. Ich hatte gar keine Zeit, mich um meine wahren Bedürfnisse zu kümmern. Ich hatte Angst, dass andere erkennen könnten, wie ich wirklich bin, und mich dann verlassen würden. Deshalb versteckte ich mich hinter einer Fassade. Jetzt gestehe ich mir das Recht zu, mich so zu zeigen, wie ich bin. Das bedeutet nicht, dass mir plötzlich andere Menschen völlig gleichgültig sind. Ich bemühe

mich, ihre Bedürfnisse und Eigenarten zu akzeptieren, aber ich gebe mich nicht mehr total auf, um ihnen zu gefallen. Ich weiß jetzt, dass ich mir selbst viel bedeute und mich glücklich machen kann.“

Es gibt also auch Menschen, die freiwillig die Alternative wählen, als Single zu leben. Sie verbringen ihr Leben nicht alleine, weil sie resignieren oder Angst vor Verletzungen durch den anderen haben. Sie ziehen die Freiheit, vollkommen über ihre Zeit zu bestimmen, der Vertrautheit zu einem anderen Menschen vor. Sie verzichten darauf, ihre Erfahrungen ganz eng mit einem anderen Menschen zu teilen.

Nach meiner Erfahrung sind es ganz wenige Menschen, die diesen Weg wählen könnten. Die meisten sehnen sich nach einem anderen Menschen, auf den sie sich verlassen können, mit dem sie gemeinsam ihr Leben verbringen können und dessen Zuwendung ihnen hilft, Probleme besser zu bewältigen. Um mit einem Partner glücklich zu sein, müssen sie jedoch ihre perfektionistischen Forderungen aufgeben, dass der Partner immer für sie da ist und sie versteht. Sie müssen bisweilen auch Enttäuschungen, Ärger und Traurigkeit in Kauf nehmen.

Es bleibt Ihnen nun selbst überlassen, welchen Weg Sie wählen wollen: Den überwiegenden Teil der Zeit Freiheit und bisweilen Einsamkeit und Traurigkeit oder den überwiegenden Teil der Zeit Zweisamkeit und bisweilen Ärger auf den Partner, Gekränktsein und Einsamkeit.