



Dorothee Erlbruch

# „Plan B“ oder: Anmerkungen zum Stichwort „Single“

„Nicht im Möglichen schweben, sondern das Wirkliche tapfer ergreifen“ – dieser Ausspruch Dietrich Bonhoeffers – hineingesprochen in einen völlig anderen Zusammenhang – lässt sich auch auf das Leben als Single anwenden. Hinzuzufügen wäre: „...und es bewusst und aktiv gestalten.“ Dazu gehört zunächst, auch den Gedanken zuzulassen, dass Partnerlosigkeit vielleicht nicht für jede und jeden eine Interimslösung ist, sondern ein Dauerzustand. Etwas, das das ganze Leben so bleiben könnte. Erschreckt Sie dieser Gedanke? Finden Sie ihn vielleicht unaushaltbar? So als ob die Zukunft für Sie nichts Besonders mehr zu bieten hätte; als ob die „Fülle“, die Jesus verheißt hat, vielleicht für andere – bevorzugt Paare –, doch niemals für Sie zutreffen könnte?

„Plan A ging nicht in Erfüllung (obwohl es zunächst ganz danach aussah), dann mach Dir doch Gedanken über Plan B...“, sagte ich kürzlich so leichthin während eines Spaziergangs zu einem Freund, der lange verheiratet gewesen war. Wir tauschten uns aus über unser Single-Leben und die Menschen, die uns viel bedeuten und darüber, wie wir unsere Beziehungen zu gestalten versuchen.

Theoretisch können wir in den Gestaltungsfragen des eigenen Lebens (Beruf, Partner, Wohnort usw.) heute frei wählen. Das ist eine sehr kostbare Errungenschaft der Moderne, die nicht hoch genug einzuschätzen ist. Welche Ausbildung könnte interessant sein? Was lasse ich an mich heran, mit welchen Themen setze ich

mich auseinander, welcher Glaubens-Stil und welche Gemeinde passen? Wo kann ich mich mit meinen Gaben optimal einbringen, wie und mit wem möchte ich wohnen, in Urlaub fahren, freie Zeit verbringen? Wen näher kennenlernen, mit wem eine Freundschaft eingehen? Es ist eine Zeit nie da gewesener Chancen. Die Praxis, bzw. die Wahrheit sieht oft anders aus, weit ernüchternder: Es gibt Grenzen und wir sind im Rahmen dieser Grenzen herausgefordert zu wählen, um dem Leben eine Form zu geben. Entscheidungen für etwas oder für jemanden sind zugleich Entscheidungen gegen ... Ein „Ja“ bedeutet immer auch ein „Nein“.

Im Rahmen von Seelsorge und Beratung oder auch bei Seminaren für Singles sind mir

wiederholt Menschen begegnet, die so stark mit dem Traum vom idealen Partner beschäftigt sind, dass sie sich kaum locker in Freundschaften begeben und sich darin bewegen können und schauen, wie die Dinge sich entwickeln. Anderen fällt es schwer, überhaupt eine Entscheidung für einen konkreten Partner zu treffen. Wieder andere bewegen sich nur innerhalb eines sehr begrenzten Radius. Wer sein Singlesein beenden will, kann nicht passiv bleiben, sondern muss notwendigerweise Schritte in diese Richtung gehen. Das beginnt mit der Frage, wo Menschen zu entdecken sein könnten, die Interessen und Visionen teilen. Es gibt viele, die selbstverständlich für eine neue Stelle in eine andere Stadt ziehen, aber nie den Blick über den Tellerrand der eigenen Gemeinde / Gemeindeform gewagt haben. Man kann viel Geld und Zeit in Fortbildungen investieren, sich überlegen, wo man beruflich in fünf oder zehn Jahren sein möchte, doch die Frage nach Partnerschaft wird dem Zufall überlassen. Andere wiederum können sich grundsätzlich nicht vorstellen, ihr Heimatdorf zu verlassen. Dann gibt es Erwachsene, die eine viel zu enge Elternbindung haben. Auch Singles haben die Aufgabe, Vater und Mutter zu verlassen, ihr Leben in die Hand zu nehmen und es aktiv zu gestalten. Es gibt auch unnötige innere Grenzen, wie zu genaue Vorstellungen von einem Partner. Was ist wichtig und was ist zweitrangig? Manche lassen sich von der Frage nach dem Willen Gottes lähmen statt inspirieren. Es gibt einen klaren biblischen Rahmen, innerhalb dessen wir die Freiheit und Aufgabe haben, unser Leben im Dialog mit Gott zu gestalten. Gott will, dass Menschen in verbindlichen Beziehungen leben. Grundsätzlich gilt: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“ (Gen. 2,18a)

Das ist auch als anthropologische Grundaussage der Bibel zu lesen und nicht allein im Hinblick auf die Ehe! Im Neuen

### **Von Christus her beziehen wir unsere Identität, nicht aus einer Partnerschaft!**

Testament spricht der Apostel Paulus, selbst Single, in 1.Kor. 7 von der Gnadengabe, die jeder Mensch von Gott erhalten hat. Es gibt die Berufung zur Ehe und die Berufung zur Ehelosigkeit, wobei letztere Ausnahme bleibt.

Im Neuen Testament gibt es zudem einen wesentlichen Gedanken, der weit über die Frage des Single-Sein oder Nichtsein hinaus weist. Es geht darum, wer wir in Christus sind. Von ihm her beziehen wir unsere Identität, nicht aus einer Partnerschaft! „Jetzt ist es nicht mehr wichtig, ob ihr Juden oder Griechen, Sklaven oder Freie, Männer oder Frauen (Single oder verheiratet) seid: In Christus seid ihr alle eins.“ Das ist ein revolutionärer Vers, der die Frage nach unserer wahren Heimat – nämlich der Gegenwart Gottes – beantwortet. Wenn wir dort fest verwurzelt sind und uns von Gott unsere Identität zusprechen lassen, brauchen wir uns nicht mehr auf einen anderen Menschen hin zu verkrümmen. Ob wir heiraten oder nicht heiraten, wir gehören zu Gott.

„Es muss was anderes geben...“ formuliert die ledige Pfarrerin Astrid Eichler und fordert

Singles heraus, dieses „andere“, die Fülle des Lebens jenseits von Partnerschaft und Ehe zu suchen und zu leben. Kann ein Single überhaupt erfüllt leben? Wird ihr oder ihm nicht immer etwas fehlen? Es lohnt sich sehr, nicht in der Klage über das Fehlende, das große Defizit stehen zu bleiben, sondern sich auf die Suche nach dem anderen zu begeben. „Es gibt wirklich etwas „anderes“, möchte ich sagen; meine und die Erfahrungen anderer Singles belegen es. Doch es ist uns nicht in den Schoß gefallen, wir haben es suchen und erkämpfen müssen.

Viele Alleinlebende sind zufrieden mit ihrer Situation und ziehen einen Gewinn aus der Umgebungheit. Andere sind „gebrannte Kinder“ und deshalb zurückhaltend gegenüber einer neuen Beziehung. Wieder andere finden nicht den Richtigen oder haben Angst vor einer zu engen Bindung.

Single ist man nicht von heute auf morgen. Die meisten haben einen anderen Lebensentwurf, sie wünschen sich Ehe und Familie und sind traurig und enttäuscht, wenn dieser Wunsch nicht in Erfüllung geht. Fast alle haben Beziehungserfahrungen, manche waren verheiratet oder haben mit jemandem zusammengelebt. Irgendwann stellt man fest, dass der Begriff „Single“ auf einen selbst zutrifft, und das hat mit Schmerz zu tun. Das persönliche Single-Sein hat immer eine Geschichte und es ist sehr wichtig, sie zu ergründen. Es gibt Antworten; eigene Anteile am Ist-Zustand. In den allerwenigsten Fällen hat es sich einfach so ergeben oder ist reiner Zufall. Normalerweise hat es auch etwas mit den eigenen Entscheidungen zu tun – für eine Trennung, gegen einen Partner, sich nicht auf ein näheres Kennenlernen einzulassen. Oder mit anderen Prioritäten, inneren Festlegungen, Befürchtungen, Vermeidungshaltungen, der Ursprungsfamilie, tiefen Lebenswunden; es gibt hier viele Aspekte. Wer sich an dieser Stelle auf die Spur gekommen ist, kann schließlich zu einer Versöhnung mit dem Stand „Single“ gelangen. Frieden finden. Das bedeutet aber nicht, nicht zugleich offen für Liebe und Ehe zu sein.

Leben als Single – ist das der Traum vom Leben ganz nach den eigenen Bedürfnissen, unter eigener Regie? Wohl kaum. Und es ist in den meisten Fällen wohl auch nicht der Absturz in die soziale Unverbindlichkeit und Einsamkeit. Menschen sind auf Beziehung angelegt und es ist ein ganz normaler Wunsch, das Leben mit einem einzigen Partner zu verbringen. Doch wie realistisch ist die Erfüllung dieses Wunsches? Neue Forschungen belegen die zunehmende Zerbrechlichkeit von Beziehungen. Der Sexualwissenschaftler Gunter Schmidt und sein Team fanden heraus, dass Partnerschaften immer serieller werden. Nach einer Trennung gehen zwar ca. 30% wieder eine

### **Das persönliche Single-Sein hat immer eine Geschichte.**

neue Paarbeziehung ein, doch die Mehrheit arrangiert sich mit dem Singlesein (vgl. Gunter Schmidt et al: Postmoderne Beziehungswelten, Wiesbaden 2006). Niemand weiß genau, wie viele Menschen derzeit in Deutschland als Singles leben. Der Bevölkerungsexperte Hans Bertram schätzt, dass es rund ein Drittel der

Erwachsenen betrifft. Er betont jedoch, dass dieser Anteil historisch gesehen nicht hoch sei. In früheren

Jahrhunderten war es für viele Menschen in Europa üblich, keine eigene Familie zu gründen. Sie lebten und arbeiteten z.B. als Knechte oder unverheiratete Tanten innerhalb der Großfamilie. Wenn uns die Gruppe der Ledigen heute so groß erscheint, habe das auch damit zu tun, dass wir das Beziehungsleben aus dem Blickwinkel der 50er und 60er Jahre betrachten, so Bertram.

Oft wird eher unter negativem Vorzeichen über das Leben Lediger berichtet. Da klingen unterschwellig Klischees an – etwa das von der Bindungsunwilligkeit oder -unfähigkeit. Man hält sie für ich-zentriert oder karriereversessen u.v.a.m. Doch dieses Argument trifft in den seltensten Fällen zu, denn viele Singles haben ihre Beziehungsfähigkeit längst in Freundschaftsnetzwerken, der jahrelangen ehrenamtlichen Mitarbeit innerhalb ihrer Gemeinde oder im Familienleben unter Beweis gestellt. Alleinleben ist auch ein gesellschaftlicher Trend in den meisten hochentwickelten Gesellschaften. Es ist übrigens schwer zu sagen, wer sich zu dieser Gruppe zählen lässt, zu verschiedenen sind Lebensentwürfe und -varianten. Sind Studierende, die in WGs leben, Singles? Verwitwete? Geschiedene? Oder Verheiratete, die in getrennten Wohnungen leben? Es gibt eine immer unübersichtlicher werdende Fülle von Lebensarrangements. Angesichts dessen von zunehmender Bindungslosigkeit zu sprechen, ist, mit einem Modewort ausgedrückt: unterkomplex (Heiko Ernst in Psychologie heute 4/2007). Singles verweigern sich nicht einfach so Ehe und Familie. Vermutlich wollen die meisten gar nicht auf Dauer ohne Partner bleiben. Es ist auch eine Reaktion auf veränderte Bedürfnisse einer sich rasant verändernden Gesellschaft.

Was unterscheidet Singles von Paaren? Die Psychologin Beate Küpper (Beate Küpper: Sind Singles anders?, Göttingen 2002) ist dieser Frage im Rahmen ihrer Dissertation wissenschaftlich nachgegangen und zu aufschlussreichen Ergebnissen gekommen. Anders als Personen mit Partner begreifen Singles ihren momentanen Beziehungsstatus nicht als langfristiges Lebenskonzept, sondern eher als Übergangsstadium. Beide Gruppen messen der Berufstätigkeit den gleichen Wert bei. Der Kinderwunsch ist nahezu gleich groß, doch Ehe und Elternschaft hängen für Singles nicht unbedingt zusammen. Auch in Bezug auf die Werte, die Alleinlebenden und Paaren im Leben wichtig sind, bestehen fast keine Unterschiede. Schließlich fragte sie, ob Singles sich vielleicht in engen Beziehungen weniger wohl fühlen und diese



vielleicht eher meiden. Wenn das der Fall sei, müsse es Auswirkungen auf ihren Bindungsstil geben. Hier fand sie tatsächlich Unterschiede: 81 % der Paare haben einen sicheren Bindungsstil, jedoch nur gut 50% der Singles. Dessen Ursachen können u.a. mit Erfahrungen in der frühen Kindheit, aus denen sich ein Bindungsmuster (sicher gebunden oder unsicher und ängstlich gebunden) entwickelt, zusammenhängen oder aber in späteren Lebenserfahrungen liegen.

Darüber hinaus ist auch die Frage von Interesse, ob Singles grundsätzlich unglücklicher sind als Paare. Vermutlich nicht. Es gibt Studien, die belegen, dass das Klischee vom „unglücklichen Single“ tatsächlich so nicht stimmt (vgl. Psychologie heute 4/2007, S. 26). Auch Schmidt und Kollegen stellten im Rahmen ihrer Untersuchung fest, dass viele Ledige auch die Vorteile ihres Standes sehen und diese nutzen und nicht generell unglücklicher sind als Paare.

Welche Möglichkeiten bieten sich, das Singleleben gut und sinnvoll in erfüllten Beziehungen jenseits der exklusiven Zweierbeziehung zu gestalten? Wo lässt sich der Blick weiten? Manche setzen sich selbst Grenzen und bleiben weit hinter den eigenen Möglichkeiten zurück aus Angst vor dem ungewissen Neuen, das sie erwartet. Denn grundsätzlich gilt: Alle Beziehungen sind auch mit Anstrengungen und Arbeit verbunden; ein verletzungs- und enttäuschungsfreies Miteinander wird es nie geben, denn wir sind Menschen.

Verschiedene Altersphasen sind mit verschiedenen Aufgaben und Herausforderungen verknüpft. Das wird in Gesprächen mit Singles unterschiedlicher Altersgruppen und Lebenssituationen deutlich. Hier nicht auszuweichen

ist wichtig. Wie möchte ich leben, wenn mit Mitte 60 der Ruhestand in Sicht ist? Wer kümmert sich um die alten Eltern, wenn man voll berufstätig ist, es sein muss? Oder auch: Soll ich noch Mal einen neuen Aufbruch wagen, etwas tun, wovon ich schon lange träumte? Eine meiner Single-Freundinnen ist gerade nach England gegangen, um zu promovieren. Nach Jahren der Berufstätigkeit erfüllte sie sich diesen Wunsch und es geht ihr sehr gut mit diesem Schritt.

Den Wunsch, einen Partner zu haben, loslassen zu können, ist etwas sehr Befreiendes. Er kann sogar zu einem Götzen werden, dem alle Aktivitäten des Lebens untergeordnet werden. Es ist ein wichtiger Schritt, ein „Ja“ zum Leben als Single zu finden.

Ein arabisches Sprichwort besagt: „Wenn du dir irgendetwas ganz fest wünschst, dann lass es frei. Kehrt es zu dir zurück, dann gehört es dir wirklich.“ Anstatt sich von der Angst, leer auszugehen, lähmen zu lassen, können wir in Freiheit überlegen, wie das Leben als Single gut gestaltet werden kann. Das bedeutet nicht, nie mehr traurig zu sein über den Status Quo. Doch er nimmt einen nicht mehr gefangen.

Wie lassen sich vermeintliche Einschränkungen meistern und welche Wachstumschancen ergeben sich daraus? Was kann und möchte ich noch machen, welche neuen Ziele erreichen? Welche Möglichkeiten gibt es? Welche Beziehungen zu den verschiedensten Menschen sind da und was lässt sich daraus machen? Natürlich braucht auch die Traurigkeit über die eigene Kinderlosigkeit ihren Raum und ihre Zeit. Doch dabei stehen zu bleiben und nicht wahrzunehmen, welche Kinder im eigenen Leben da sind, und zu überlegen, was man mit

ihnen unternehmen könnte, wäre schlicht dumm. Ich bin z.B. sehr dankbar für meine Patenkinder zwischen zweiundzwanzig und drei Jahren. Die Älteste ist schon verheiratet und hat gerade ein Baby bekommen. Die Jüngste spielt mit Hingabe mit ihren Puppen. Dazwischen gibt es Beatrice, die gerade mit dem Studium beginnt oder Leon, der mir Inlinerfahren beibrachte oder am PC Flugsimulator zu spielen. Er kommt auch gerne mal für ein paar Tage vorbei – ziemlich untypisch für einen 16-Jährigen. Ein anderes Patenkind ist gerade für ein Jahr in den USA und lässt auch mich per Mail an seinem American way of life teilnehmen. Diese Beziehungen sind ein Segen, sie machen das Leben reich und erschließen mir Welten, zu denen ich sonst nicht unbedingt Zugang hätte, und ich investiere mich gerne in sie.

Welche Frucht wünschen Sie sich in Ihrem Leben? Was können Sie heute tun, damit es einmal Frucht geben kann? Das sind wichtige Fragen. Und schließlich: Wo sehen Sie Gottes Berufung für Ihr persönliches Leben? Um diese Fragen beantworten zu können, brauchen wir Freundinnen und Freunde, geistliche Väter und Mütter, die mit uns unterwegs sind, mit denen wir Neues entdecken und nicht zuletzt im Glauben weiterkommen können. Menschen, die auch kritisch in unser Leben hineinsprechen dürfen, uns herausfordern, ermutigen und unterstützen. Zugleich ist es wichtig, nicht vorrangig zu fragen: Wer kann mir etwas geben?, sondern: Wem kann ich etwas geben? Für wen kann ich mit meinen spezifischen Begabungen Förderer sein?

Eine abschließende Frage ist die, wie mit Mangelserfahrungen umgegangen werden kann. Es gibt Menschen, die nicht alleine darunter leiden, ohne Partner zu sein, sondern die sich grundsätzlich nicht geliebt fühlen. Diesem Schmerz wird man nicht gerecht, wenn man ihn vorschnell mit der Zusage der Liebe Gottes – so wirklich und wahr sie

auch ist – zuzudecken versucht. Mangel, Schmerz und Sehnsucht müssen angeschaut und ernst genommen werden. Anschauen bedeutet nicht zwangsläufig ausleben, indem eine Beziehung eingegangen wird. Doch nur, wer sich und sein Bedürfnis annimmt, kann schließlich zur Erfahrung von Gottes Liebe gelangen, ohne unbedingt menschliche Liebe zu erfahren (vgl. Anselm Grün: Im Haus der Liebe wohnen).

**Wer sich und seine Bedürfnisse annimmt, kann schließlich zur Erfahrung von Gottes Liebe gelangen.**

**Dorothee Erlbruch**

Dipl. Soz. Arb., Leiterin der Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle Aus-WEG?! in Pforzheim

(www.ausweg-pforzheim.de)

Tätig als psychologische Beraterin/Seelsorgerin und Referentin

