

Quelle: <http://www.ekhn.de/pdf/aktuell/detailmagazin/news/single-und-gluecklich-passt-das-zusammen.html?cHash=6fbcf734ce2e783043539cbdbda38135&content=0>

---

Lebensstil

## Single und glücklich. Passt das zusammen?



Sabine, Tim und Maximilian leben allein. Was sie am Single-Dasein genießen und vermissen, haben sie EKHN-Reporter Marcel Sommer verraten. Der evangelische Lebensberater Wolfgang Schrödter macht ihnen dabei Mut, zu dieser Lebensphase zu stehen.

Immer mehr Menschen in Deutschland sind Single. Laut einer Untersuchung des Statistischen Bundesamtes lebte 2011 fast jeder fünfte Deutsche allein. Besonders viele Singles gibt es in Großstädten wie Frankfurt am Main: Hier betrug der Anteil der Singles rund 28 Prozent. Dass es einen Trend zum Single-Leben gibt, bestätigt Dr. Wolfgang Schrödter. Er ist Leiter des Evangelischen Zentrums für Beratung in Höchst und Experte für Paar- und Lebensberatung. Schrödter warnt allerdings davor, Statistiken falsch zu interpretieren: „Es gibt ja keine Statistik, in der Singles erfasst werden. Es werden immer nur die Ein-Personen-Haushalte erfasst. Deshalb werden zum Beispiel auch Paare dazu gezählt, die zwar eine stabile Beziehung haben, aber getrennt voneinander wohnen.“

### **Vielfalt unter den Singles**

Der Anstieg der Singles sei ein Phänomen der großen Städte, erklärt Schrödter. Man könne aber nicht pauschal erklären, warum heutzutage mehr Menschen allein leben. „In der Entwicklungspsychologie gab es lange Zeit die Annahme, der moderne Mensch scheue Bindungen. Das finde ich aber unsinnig und sehr oberflächlich. Singles sind eine sehr uneinheitlich Gruppe mit sehr unterschiedlichen Motiven.“

Es gebe Singles aus Überzeugung, aber auch Menschen, die einen Partner suchen und keinen finden. Außerdem gebe es viele frisch getrennte Singles, die sich zunächst aus Enttäuschung keinen neuen Partner suchen, erläutert Schrödter. Die Geschichten der folgenden drei Singles sprechen für sich:

## **Sabine Siegel-Götz – Single auf der Suche nach dem passenden Partner**

Sabine Siegel-Götz aus Rüsselsheim ist seit anderthalb Jahren Single. Die 44-Jährige mit den blonden Haaren und dem tätowierten Oberarm wirkt deutlich jünger als sie ist: Sie besucht Musikfestivals und geht mit ihrer Tochter auf Partys.

Den richtigen Mann hat Sabine bisher noch nicht gefunden. „Ich denke manchmal jetzt schon an Weihnachten und Silvester. Solche Feste allein zu feiern, das ist nicht besonders schön.“ Aber um jeden Preis einen Mann finden möchte sie auch nicht: „Meine letzte Beziehung war gegen Ende so ätzend – das muss ich nicht noch einmal haben.“ Aus ihren Erfahrungen habe sie Ansprüche entwickelt und wolle sich nicht auf kurzfristige Affären einlassen.

Seit ein paar Wochen ist Sabine in einer Facebook-Gruppe für Singles aktiv. Dort verabreden sich Singles zum Beispiel zu gemeinsamen Ausflügen. Sabine findet es heutzutage schwieriger als früher, Leute kennenzulernen. „Du hast zwar jede Menge Möglichkeiten durch Internetforen, aber die Menschen sind oberflächlicher geworden. Manche Männer schreiben 50 Frauen an, und hoffen, dass es bei irgendeiner vielleicht klappt.“

Früher habe man Menschen noch persönlich kennengelernt und nicht nur virtuell im Internet. Und davon ist Sabine auch heute noch überzeugt. „Man kommt einfach nicht daran vorbei, rauszugehen, um Leute kennenzulernen. Von zuhause aus funktioniert das nicht.“

## **Tim Peschelt - Single nach gescheiterter Ehe**

Tim Peschelt (45) aus Frankfurt ist alleinerziehender Vater und seit zwei Jahren Single. Seit der Trennung von seiner Frau kümmert er sich um seinen zehnjährigen Sohn. Tims Stieftochter lebt bei ihrer Mutter. Die Ehe sei für seine Frau, für die Kinder und für ihn sehr anstrengend gewesen – und auch die räumliche Trennung brauchte Zeit. Erst seit einem halben Jahr wohnen Tim und seine Frau nicht mehr zusammen.

Sein neues Single-Leben empfindet Tim als Erleichterung: „Ich konzentriere mich im

Moment auf mein Leben und meinen Sohn“. Natürlich sei es eine Umstellung, jetzt ohne Partnerin zu leben, aber „nach so einer langen Beziehung ist es auch mal ganz gut, für sich zu sein und durchatmen zu können.“ Das Leben sei jetzt einfacher, sagt Tim. „Das fängt schon bei Kleinigkeiten an: Wer hat die Fernbedienung abends? Diese Diskussion über Fernsehsendungen gibt es einfach nicht mehr.“

## **Maximilian Rexroth - Single aus Überzeugung**

Maximilian Rexroth aus Frankfurt-Rödelheim ist Single aus Überzeugung. Der 21jährige studiert in Frankfurt Betriebswirtschaftslehre und genießt die Freiheit des Single-Daseins. Seine letzte Freundin hatte er vor anderthalb Jahren. Seitdem gilt bei ihm: Party statt Pärchenabend.

Was Maximilian am Single-Leben liebt, bricht er auf drei Stichworte herunter: „Party, Frauen und Unabhängigkeit.“ Er müsse sich vor niemandem rechtfertigen und könne tun und lassen, was er will. „Wenn man eine Frau an seiner Seite hat, verhält man sich auch anders – und ich habe im Moment eigentlich nur Lust, mich so zu verhalten, wie ich will.“

Trotzdem kann sich Maximilian auch vorstellen, das Single-Leben irgendwann aufzugeben. Wichtig ist ihm aber, nicht verkrampt nach der Frau fürs Leben zu suchen. „Dann vergisst man, auf die wirklich wichtigen Sachen zu achten. Wenn man das entspannt angeht und auf sich zukommen lässt, ist die Chance viel größer, dass man die richtige Frau findet.“

## **Alleinsein als Lebensphase**

Kristallisieren sich bestimmte Auffälligkeiten in den Biografien von Singles heraus? Dass Singles besondere psychologische Probleme hätten, kann Schrödter nicht bestätigen. Wer längere Zeit Single ist, sollte also nicht verzweifeln, empfiehlt der Psychologe. Es sei sogar gut, manche Lebensphasen allein zu verbringen: „Gerade in der Phase der beruflichen Orientierung kann es hilfreich sein, sich eine Zeit lang nur auf die Arbeit zu konzentrieren.“