Ich habe genug vom Single-Dasein

Beziehungen Ich (41, w) bin seit längerem Single und fühle mich zuweilen sehr allein. Ich möchte unbedingt wieder eine neue Beziehung, doch das klappt leider nie. Und gerne würde ich auch wissen, wie ich mit meinem Single-Dasein besser klarkomme. Und vielleicht auch auf andere Weise mehr Sicherheit und Geborgenheit finde.

Vielen Menschen fällt es schwer, ohne Beziehung durchs Leben zu gehen. Hinzu kann der soziale Druck von Gesellschaft oder Familie kommen. Man wird gefragt, ob man in einer Beziehung ist. Und auch wenn es nur aus Freundlichkeit geschieht, wird es von Ihnen als Vorwurf empfunden, warum Sie noch immer keine Beziehung haben.

Vor allem aber vermissen Sie ein Gegenüber, mit dem Sie traurige, alltägliche und schöne Momente teilen können. Daraus erhoffen Sie sich auch mehr Glück und Lebensqualität.

Auch in Beziehung allein

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Überlegen Sie, was Sie sich von einem Partner erhoffen und welche Vorstellungen damit einhergehen. Dies kann helfen zu verstehen, welche Bedürfnisse bei Ihnen momentan nicht erfüllt sind.

Warum ist es wichtig, auch allein sein zu können? Je mehr Handlungsmodalitäten wir zur Verfügung haben, desto freier können wir unser Leben managen. In einer Beziehung wechseln Sie ständig zwischen Nähe und Distanz. Das heisst, auch in einer Beziehung werden Sie zum Teil «allein» sein.

Alleinsein kann umgedeutet werden zu «mit sich selber eins sein». Vielleicht gibt es Teile von Ihnen, die Sie noch nicht erforscht haben. Was interessiert Sie in der Zeit, die Sie mit sich selber haben? Was tut Ihnen gut, um mit Ihnen selber in Kontakt zu kommen?

Sie können sich einen liebevollen inneren Freund aneignen und mit diesem ins Gespräch kommen. Dies mag merkwürdig klingen. Doch der Dialog mit sich selber kann helfen, Situationen zu managen.

Das Schöne aufschreiben

Ein «Glückstagebuch», in welchem Sie täglich kleine Freuden des Alltags mit sich selber festhalten, kann ebenfalls helfen. Dies schärft Ihre Wahrnehmung auf die Vorteile und Stärken des Alleinseins. Sie können beispielsweise für sich entscheiden, was Sie machen wollen, ohne Rücksicht auf irgendjemand zu nehmen.

Wenn Menschen auswählen müssen, was ihr wertvollstes Gut ist, wird Gemeinschaft mit am meisten genannt. Organisieren Sie Ihren Alltag, suchen Sie eine Balance zwischen Kontakten zu anderen Menschen und dem Alleinsein. Bauen Sie sich einen Freundeskreis auf, in dem Sie sich wohlfühlen und das Gefühl von Nähe erfahren.

Freunde finden sich neben dem Bekanntenkreis vor allem im Bereich Hobbys. Gleichgesinnte erreichen Sie auch über Zeitschriften oder das Internet (etwa *www.spontacts.com*). Gerade in Ihren Interessenbereichen kommen Ihre Stärken zum Tragen und finden Resonanz.

Allein etwas unternehmen

Bringen Sie aber auch den Mut auf, etwas allein zu unternehmen. In meiner Gesprächsgruppe «Singles treffen Singles» hat ein Teilnehmer dazu Folgendes gesagt: «Natürlich braucht es Mut, etwas allein zu unternehmen und diese Energie aufzubringen, doch genauso benötigt es Mut, in einer Beziehung Dinge zu unternehmen und etwas von sich zu investieren.»

David Siegenthaler
dipl. psychologischer Berater
zert. Sexual- und Paarberater
Paar- und Einzelberatung leb
www.leb-zug.ch

Kurzantwort

Allein sein bietet auch Qualitäten und ist eine Fähigkeit, die es genauso wie Beziehungen zu pflegen gilt. Menschliche Nähe wiederum ist nicht nur davon abhängig, ob man in einer Paarbeziehung ist. Auch als Single kann man eine Balance zwischen Alleinsein und Kontakten erreichen. *(red)*

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.