

MEIN LEBEN ALS SINGLE

Ohne Mann durchs Leben marschieren – geht das überhaupt? Wenn ja, wie lange? Und wie fühlt sich das an? Vier Frauen, die ihren echten Namen hier nicht preisgeben möchten, erzählen davon

PROTOKOLLE: Claudia Reshöft ● FOTOS: Lorem Ipsum

JULIE N., 55, ist schon ewig Single. Die freie Lektorin erzählt von ihrem verflixten 7. Jahr ohne Sex.

Vor mir liegt die Adamam-See, ihre Wellen kräuseln sich leise ans Ufer. Ich sitze im Sand unter Palmen, trinke aus einer Kokosnuss – und komme mir vor wie im Paradies. Wäre da nicht dieses Pärchen, das sich vor meiner Nase im Wasser knutscht. Die beiden dürften in meinem Alter sein. Ob die sich gerade erst kennengelernt haben? Ich habe hier schon einige Leute turteln sehen, die meisten waren jünger. Bei denen hat es mir nix ausgemacht. Aber diese beiden Best-Ager sind mein Problem, denn sie zeigen mir: Das könntest du auch, wenn du wolltest. Habe ich aber nicht.

Männer betrachte ich seit sieben Jahren nicht mehr als potenzielle Liebhaber. Nach einigen Fehlgriffen ließ ich es sein, das mit dem mich Verliebten. Und irgendwann verging auch die Lust. Meine Libido begab sich in Tiefschlaf. Ich vermüde, bei Ordensschwwestern funktioniert das ähnlich. Aber hier, unter der Sonne eines exotischen Landes, im Sand, der sich an meinen Körper schmiegt, meldet sie sich zurück, während das warme Wasser meine Beine umspült. Verflixt noch mal!

Bisher war doch alles in bester Ordnung. Ich hatte mich nahezu perfekt in

meinem Solistendasein eingerichtet. Alleinerziehend, voll berufstätig, der Haushalt und die Wochenenden, die nur mir und meinem Sohn gehörten – Platz und Zeit für einen Mann gab es da nicht. Soweit ich mich erinnere, habe ich diesen Umstand keine Minute bereut. Höchstens mal, wenn ich fluchend ein Ikea-Regal zusammenschraubte oder die Silikonfugen im Bad erneuert werden mussten. Dann habe ich einen zupackenden, patenten Kerl vermisst. Aber diese Augenblicke sind ja eher selten. Und auf einmal gerät meine schöne Welt aus den Fugen.

Mein Rücken ist total verspannt. Weil ich nicht richtig atme, meint der thailändische Yoga-Lehrer. Vielleicht fehlt mir ja schlichtweg ein gepflegter Orgasmus, bei dem ich mich in Euphorie hechele ... Du meine Güte, ich habe total vergessen, wie es ist Sex zu haben. Und auch, wie das mit dem Flirten geht. Nur damit andere Frauen nicht panisch werden müssen, habe ich mich inzwischen zum Kumpel-Typ entwickelt. Für mich eine Art gesellschaftlicher Überlebensstrategie. Wenn man nicht vollends vereinsamen will, trifft man sich auch mal mit Paaren. Um die-

sen Status zu erhalten, ist sorgfältig darauf zu achten, dass man nicht zu charmant daherkommt und sich nicht allzu intensiv mit einem der Herren unterhält. Sobald deren Fazit lautet, „die ist aber nett“, bleiben die Einladungen nämlich künftig aus.

Es gibt also viele Gründe dafür, einen Mann an seiner Seite zu haben. Für mich müsste es einer sein, mit dem ich meinen Alltag und Urlaubsreisen teilen kann, einer, der mir morgens Kaffee ans Bett bringt und mir mit seinen Finger Schauer über die Haut jagt.

Ob ich mit meinen Falten überhaupt noch attraktiv bin? Die sind wahrscheinlich das kleinere Übel. Mich nackt zeigen wäre die größere Herausforderung. Denn mein Körper sieht inzwischen aus

wie ein zu lange gelagerter Mehlsack.

Na, so wie ich drauf bin, wird das sicher nichts. Weder mit dem Sex, noch

mit einer Beziehung, die vielleicht bis an mein Lebensende reicht.

Hey, Julie, mach dich mal locker! Wieder zuhause werde ich jedenfalls den Gutschein für das Online-Partner-Portal einlösen, das mein Sohn mir an Weihnachten geschenkt hat. Ja, jetzt will ich es doch noch einmal wissen.

„PLÖTZLICH GERÄT MEINE WELT AUS DEN FUGEN“

ANNA H., 49, war noch nie ohne Mann. Vor einem Dreivierteljahr hat sie sich getrennt und blüht auf.

Herrlich! Wunderbar! Großartig! Ach, ich weiß gar nicht, wie ich dieses Gefühl beschreiben soll. Morgens aufzuwachen und niemand liegt neben mir. Ich brühe mir einen Tee und verschwinde noch einmal für ein Viertelstündchen im Bett, denn meine Kinder schlafen noch. Also lese ich ein paar Seiten in dem Krimi, den ich mir gestern gekauft habe. Danach überlege, was ich mit diesem Wochenende anfangen.

Vor einem halben Jahr wäre so ein bummeliger Morgen undenkbar gewesen. Da schnarchte Michael noch auf dem Platz, der jetzt – zum Glück – leer ist. Michael war ein Frühaufsteher, schon immer. Zu Beginn unserer Beziehung fand ich sein „jetzt aber raus aus

den Federn“ noch witzig. Zumal er es nicht ernst meinte, denn meistens folgte dieser Ankündigung ein neckendes Gekitzel, das in einem leidenschaftlichen Gelage endete. Später hat mich dieser Spruch nur noch genervt. Unsere Sinnlichkeit ging flöten, die Laken blieben am Morgen so glatt wie am Abend zuvor.

Michael und ich teilen das Bett schon seit Herbst nicht mehr. Da habe ich einen Schlusstrich unter die zwölf gemeinsamen Jahre gezogen. Das fiel mir echt nicht leicht. Es gab viele gute Zeiten, aber am Ende überwogen die schlechten. Sein Kontrollzwang, die Unruhe, die er verbreitete, ich glaubte, neben ihm kaum noch atmen zu können und mir war, als wäre ich nur noch ein Schatten. Die letzten Monate vor der

Trennung waren wirklich hart, für uns beide. Und ich tat mich mit dem finalen Schritt schwer. Aus Anhänglichkeit, aber vor allem, weil ich noch nie Single war.

Erst gab es da meinen Vater, aber der zählt ja nicht so richtig. Mit 14 hatte ich meinen ersten Freund, das hielt zwölf Jahre. Als Schluss war, dauerte es nur ein paar Tage, da war schon der nächste da. Witzig, auch meine folgende Beziehung, die sich nahtlos

anschloss, dauerte zwölf Jahre, und mit Michael war ich genauso lange zusammen ... Na, jedenfalls wusste ich überhaupt nicht, wie sich das anfühlt, ganz ohne Mann. Wie das geht, ob ich alles ohne Unterstützung schaffen würde – den Haushalt, den Einkauf, den ganz normalen Alltagswahnsinn. Denn eines war mir klar. Wenn ich gehe, dann bleibe ich allein.

Das Loft in Hamburg-Eimsbüttel habe ich gegen ein kleines Häuschen im weniger hippen Teil des Bezirks getauscht. Mir war wichtig, dass meine Töchter nicht die Schule wechseln müssen. An meinen Wänden hängen statt konstruktiver Kunst bunt gerahmte Schnapshots von meiner Familie. Auch die coole Designer-Couch durfte Michael gerne behalten. Ich mache es mir jetzt auf einem dicken, weichen amerikanischen Sofa gemütlich.

Das sind nicht die einzigen Veränderungen. Ich erfinde mich gerade selbst. Weil ich immer im Doppelpack war, weiß ich gar nicht, wer ich als eigenständige Person bin. Ich, Anna, 49. Die Frau, die ich da gerade kennenlernen mag ich. Sie versteckt sich nicht hinter einem übermächtigen Mann, sondern kommt mit wildfremden Leuten ins Gespräch. Sie hat einen trockenen Humor und ein befreiendes Lachen. Sie ist spontan, lässt sich im Job nichts mehr bieten und ihre Kinder finden ihren neuen Kurzhaarschnitt „mega“. Diese Anna gefällt mir. Ich gefalle mir – ohne Mann. Und bin gespannt, welche Facetten die neue Anna zeigt. Jetzt, wo sie aus dem Schatten ans Licht getreten ist.

„AB JETZT GEHÖRT MEIN LEBEN ENDLICH MIR“



FOTOS: Lorem ipsum - MODELS: Lorem ipsum Eheint allite veliquam repraee cone vercinod eum la ipientis is vidu

NADINE H., 32, arbeitet als Beamtin in einer Landesbehörde. Sie leidet unter dem Alleinsein

Und, was hast du denn so am Wochenende vor? Wie ich diese Frage hasse! Natürlich habe ich etwas vor. Denn sonst kriecht sie wieder aus ihrem Loch, die große Einsamkeit. Ich bin nicht sicher, was ich mehr fürchte – diese Einsamkeit oder die Tatsache, man könnte es mir an der Nasenspitze ansehen, dass ich als Single durchs Leben marschiere. Seit zwölf Jahren. Unfreiwillig.

Meinen ersten – und einzigen – Freund hatte ich mit 17. Nach drei Jahren war Schluss. Seither halte ich mich mit Affären über Wasser, so habe ich zwar keinen Freund, aber immerhin gelegentlich Sex. Herrje, das klingt jetzt so, als wäre ich ein bedauernswerter Freak! Das bin ich nicht. Ich sehe passabel aus. Im Job läuft es sensationell gut, ich habe eine Menge interessanter Aufgaben und meine Arbeit wird wertgeschätzt. Anerkennung gibt es also genug. Ich habe auch keine Langeweile. Ich singe im Chor und bin in unserem Kulturverein aktiv. Und ich habe eine Menge Freunde – Männer und Frauen, viele Paare und ein paar Singles wie mich. Aber wir werden immer weniger. Wir sind um die 30. Da heiratet am laufenden Band irgendjemand. Und bei mir? Ist nicht einmal eine feste Beziehung in Sicht. Aber alle wollen mich als Trauzeugin, und ich darf dann die Junggesellenabschiede organisieren.

Allein in diesem Jahr waren es schon zwei Hochzeiten. Und ganz ehrlich, wenn ich die Verliebten sehe, denke ich: Weil ihr ja so ein geiles Pärchen seid, muss ich mir den A.... aufreißen. Ja, ich bin eifersüchtig! Heiraten ist für mich selbst aber kein Thema, ich glaube nicht an die Ehe. Was richtig, richtig weh tut ist: Solche Momente führen mir glasklar vor Augen, dass ich ohne Liebe lebe. Ich kann mir nicht einmal mehr vorstellen, dass da noch mal jemand kommt, der mich will.

Dieses Gefühl, bedingungslos begehrt zu werden, ist mir fremd. Dabei bin ich oft verliebt und wünsche mir nichts sehnlicher, als jemanden an meiner Seite zu haben. Bisher bin ich nicht auf Gegenliebe gestoßen, immer ist eine Ex im Spiel, zu der die Beziehung „noch nicht ganz abgeschlossen“ ist, wie die Männer sagen, auf die ich mich einlasse. Ich halte das für eine Ausrede. Entweder sind die Bindungsunfähig. Oder etwas stimmt nicht mit mir.

Kurz vor meinem runden Geburtstag hatte ich eine echt schlimme Krise. 30! Immer noch solo!! Unfähig zu einer Beziehung!!! Mein Leben schien nur noch aus Ausrufezeichen zu bestehen, alle Welt nur für Pärchen gemacht zu sein: Im Urlaub übernachtete ich in Doppelzimmern und selbst der kleinste Tisch im Restaurant ist für Zwei gedacht. Da steigt unwillkürlich der Gedanke auf, man wäre unvollständig. Das Alleinsein schleicht sich in die Seele und breitet sich schmerzhaft aus, so wie auch die zermürbenden Selbstzweifel: Wirke ich zu unabhängig? Bin ich nicht aufregend, nicht sexy genug? Zu hässlich oder zu doof? Besonders an regnerischen Sonn-

tagen, an Abenden, die sich in die Länge ziehen und an Wochenenden packte mich das heulende Elend. Dann wenn andere auf dem Sofa lümmeln und nur neben sich greifen müssen. Bei

denen ist ständig einer da. Und ich? Bin immer nur ich.

Als auch die Ratschläge und tröstenden Worte meiner Freundinnen nicht

„UND ICH? ICH BIN IMMER NUR ICH“

mehr halfen, habe ich eine Therapie gemacht. Da wurde mir klar, warum ich bei der Partnerwahl immer daneben greife. Eine nicht unwesentliche Rolle spielt dabei, wie ich aufgewachsen bin. Ohne Liebe, ohne Zuneigung – Zärtlichkeit bedeutete Schwäche zeigen. Das war in meiner Familie verpönt. Allein die Leistung zählte, dass man funktioniert und „Haltung zeigt“, egal, was passierte. Gefühlskälte ist mir also nicht unbekannt. Nach diesem erlernten Muster haben sich auch meine früheren Beziehungen gestaltet. Verrückt, oder?

Gegen das tiefe Einsamkeitsgefühl habe ich ein Gegenmittel gefunden: eine anhaltende Affäre. Mir ist bewusst, es wird sich niemals mehr daraus entwickeln. Wieder bin ich an so einen Bindungsunwilligen geraten. Aber der Sex mit ihm ist toll, das will ich nicht aufgeben. Er ist wie eine Droge, die mir vorgaukelt, nicht ganz auf Romantik verzichten zu müssen. Aber wehe, die Wirkung lässt nach. Dann schäme ich mich allein zu sein und habe Angst, dass es immer so bleibt. Jetzt habe ich mir die Dating-App Tinder runtergeladen. Wenn ich einen der Typen treffe und der mich fragt, wie lange ich schon Single bin ... das wäre der Horror!

Aber jetzt kommt erstmal das Wochenende. Ich werde ausschlafen. Und meinen Lover treffen. Wann, weiß ich nicht, wir haben noch nichts Konkretes ausgemacht. Es ist ja erst Freitag ...

RUTH S., 61, ließ sich mit 56 scheiden. Die Kosmetikerin brauchte eine Weile zum Berappeln. Dann legte sie los.

Zugegeben, ich habe eine Schwäche für Spruchweisheiten. Die haben mich durch alle Tiefen getragen und mir Hoffnung gemacht. Einer davon stammt von Loki Schmidt. Sie war 68 Jahre lang mit ihrem Helmut verheiratet und sagte mal: „Wenn jemand da ist, dann ist man ein anderer Mensch als jemand, der allein ist.“ Ich hielt das damals für eine riesige Liebeserklärung, es schien mir ein Plädoyer für die Ehe zu sein. Zu der Zeit war ich selbst noch verheiratet, nicht so glücklich wie die Schmidts. Ich kam mir eher vor wie in der „Sachlichen Romanze“ von Erich Kästner: „Als sie einander acht Jahre kannten ... kam ihre Liebe plötzlich abhanden, wie andern Leuten ein Stock oder Hut.“ Bei uns hat es nicht so lange gedauert.

Die Entzauberung folgte schon bald auf die Hochzeit. Aber mein Mann und ich blieben zusammen, 20 quälende und von gegenseitigen Vorwürfen geprägte Jahre lang, die in beidseitiger Verachtung mündeten, weil wir schlicht zu erschöpft waren, um uns weiterhin bis aufs Messer zu bekämpfen. Warum tun wir uns das an, fragte ich mich oft. Und immer öfter: Was für ein Mensch wäre ich, wenn niemand mehr da wäre, wenn ich mich trenne? Schließlich war ich 54. Und ich hatte in reifem Alter geheiratet, weil ich sicher sein wollte, dass es ewig währt. Aber so sehr ich mich bemühte, ich ertrug meinen Mann nicht mehr. Da fiel mir ein Spruch von Sören Kierkegaard in die Hände: „Riskieren bedeutet, eine Weile den Boden unter den Füßen zu verlieren. Nichts zu riskieren bedeutet, das ganze Leben zu verlieren.“ Das war wie ein Weckruf. Ich nahm meinen ganzen Mut zusammen, packte das Nötigste in einen einzigen Koffer und verschwand. Wortlos.

Ich schlief im Abstellraum meines Kosmetikstudios, bis ich eine Wohnung gefunden hatte. Mein Mann machte mir noch zwei Jahre lang in einem zermürbenden Kleinkrieg die Hölle heiß. Hatte ich zuviel riskiert?



Am Tag meiner Scheidung bin ich mit meinen beiden Mitarbeiterinnen durch die Kneipen der Düsseldorfer Altstadt gezogen. Und getanzt habe ich, nach ich weiß nicht wie vielen Jahren zum ersten Mal wieder. Dann meldete ich mich spontan zu einem Salsakurs für Singles an. Da lernte ich Guilherme kennen. Er ist Brasilianer. Sechs Jahre jünger als ich, wahnsinnig sinnlich – und verheiratet. Wir haben ein leidenschaftliches Verhältnis. Wahrscheinlich, weil er seine Frau niemals verlassen wird. Gottseidank ist das so. Denn ein fester Partner wird in meinem

„ICH BIN EIN SPÄT- BLÜHER – NA UND!?“

Leben keinen Platz mehr finden.

Bekannte und Freunde ahnen nichts von dieser heimlichen Liaison. Sie staunen nur darüber, dass ich zurecht komme. „So ganz auf dich gestellt – ist sicher nicht leicht in deinem Alter. Aber so viel

muss der Neid dir lassen: Du siehst aus wie neu erblüht – einfach fantastisch!“, sagen sie. Und genau so fühlt sich mein Single-Dasein auch an. **MW**

FOTOS: Lorem ipsum - MODELS: Lorem ipsum Eilente veliquam rep-