

Einleitung

Ich wollte eigentlich nicht allein leben. Die wenigsten wollen das. Nach meiner Scheidung plumpste ich per Bauchlandung in diese Situation. Wie bei einem verkrampften Blind Date sprang der Funke nicht direkt über. Mittlerweile genieße ich das Leben allein und kann es mir gar nicht mehr anders vorstellen. Für mich ist es kein Kompromiss und keine Übergangslösung auf der Suche nach dem Traumpartner. Ich bin glücklich, aber es dauerte eine Weile, bis ich es war.

Es gibt drei Arten von Solisten: die ewigen Singles, die Geschiedenen und die Verwitweten. Nur wenige entscheiden sich bewusst dafür, allein zu bleiben. Für die meisten ist es Schicksal. Aber warum wir allein leben, spielt keine Rolle. Im Prinzip wollen wir alle das Gleiche: nicht nur »das Beste daraus machen«, sondern ein abwechslungsreiches, erfülltes, freudvolles Leben führen. Ein Leben voller Chancen und Potenzial, in Technicolor statt nur in Schwarz-Weiß. Und mit Dolby Surround. Ein Leben, in dem ich regelmäßig zwei Sechsen würfle und unvergessliche Momente erlebe. Bei den Recherchen zu diesem Buch sprach ich mit vielen Frauen, die genauso ein Leben führten. Ich war zutiefst beeindruckt. Ihre Geschichten sind ein Teil dieses Buchs. Diese Frauen schwimmen wie ausgelassene Otter in ihrem eigenen Strom und genießen jede Wendung. Die Fähigkeit, gern allein zu leben, ist nicht schwer zu erlernen, erfordert aber einen gewissen Einsatz – wie das Erlernen einer Sprache. In diesem Buch verrate ich Ihnen, was mir und anderen dabei geholfen hat.

Es spielt keine Rolle, ob das Alleinleben für Sie der ultimative Kompromiss oder der ultimative Luxus ist – es hat auf jeden Fall auch seine Tücken: das Kochen für eine Person, die Urlaubsplanung, der Restaurantbesuch allein, das Haushaltsbudget und der manchmal schwer zu widerstehende Lockruf von Wein, Ugg Boots und Netflix. Und manche Hürden sind weniger klar definiert, etwa der Umgang mit der Einsamkeit und das selbstbewusste Leben in einer Gesellschaft, in der das Singledasein immer noch häufig (bewusst oder unbewusst) als Misserfolg dargestellt wird. Der Trostpreis sozusagen.

Wenn Sie eigentlich ganz gerne allein leben und vielleicht nur ein paar Tipps brauchen, werden Sie in diesem Buch fündig werden. Auch bei größeren Veränderungen kann Ihnen dieses Buch helfen. Um allein wirklich glücklich zu werden, lohnt es sich, jeden Aspekt des eigenen Lebens gründlich unter die Lupe zu nehmen – unter anderem Ihre Beziehungen, Ihre Gesundheit, Ihre Wohnsituation, Ihre Finanzen, Ihre Interessen und Ihre Spiritualität –, um dann aktiv zu werden. Zu jedem dieser Themen gibt es ein eigenes Kapitel. Manche der vorgeschlagenen Ideen werden Sie vielleicht ansprechen und andere weniger. Das ist okay. Ich zeige Ihnen den Plan und Sie wählen die Route.

Zehn Erkenntnisse, die ich beim Schreiben dieses Buchs erlangte:

1. Einige der selbstbewusstesten, kompetentesten, geselligsten, liebevollsten Menschen der Welt leben allein.
2. Sie müssen sich selbst mögen. Nur dann funktioniert auch der Rest.
3. Das Alleinleben ist eine Fähigkeit, die Ihr Engagement verlangt, aber Sie werden eine ganz neue Stärke in sich entdecken.
4. Betrachten Sie Ihre Situation aus einer anderen Perspektive. Leben Sie so, wie Sie es gerne möchten, ohne sich über Ihr Singledasein zu definieren.
5. Allein bedeutet nicht einsam.
6. Nur Sie sind für Ihr persönliches Glück verantwortlich. Ihr Leben liegt in Ihren Händen (wo es am besten aufgehoben ist).
7. Wenn Sie allein leben, haben Sie die Zeit und die Gelegenheiten, um herauszufinden, wer Sie wirklich sind und welcher Mensch Sie sein möchten.
8. Die meisten Menschen sagen nicht, was sie wirklich essen, wenn sie allein sind.
9. Die Welt gehört den Menschen, die aktiv werden.
10. Blusen mit Knöpfen auf der Rückseite sind des Teufels.

Ich fühle mich Menschen, die ebenfalls allein leben, sehr verbunden. Wir sind schon ein ganz besonderes Völkchen und haben viel zu bieten. Ich hoffe, dass Sie dieses Buch inspiriert und Sie einige nützliche Anregungen darin finden. Betrachten Sie es wie ein Gespräch mit einer guten Freundin.

Sie leben allein, darum sind Sie ...

... einsam, traurig, verbittert, frustriert, lieblos, erbärmlich, isoliert, neidisch, verzweifelt, gestört, gelangweilt, uninteressant, eigenbrütlerisch, deprimiert, verängstigt, egoistisch, verletzlich, ausgeschlossen, überfordert, eine alte Jungfer, geschieden oder verwitwet, eine tragische Figur, entfremdet, verschmäht, freudlos, demoralisiert, beschämt, ungeliebt, eingeschüchtert, seltsam, bedürftig, ungenügend, entmutigt, finanziell benachteiligt, wertlos, unwichtig, verwahrlost, kauzig, jämmerlich, vom Pech verfolgt, bemitleidenswert, armselig, bedauerlich, ohne Freunde, ohne Partner, fehlerhaft, verloren, innerlich leer, abgesondert, ein Nichtsnutz, voller Selbstmitleid, unsichtbar, ungewollt, hilflos, vernachlässigt, vergessen, verlassen, verurteilt, im Stich gelassen, zaghaft, gefährdet, ein Versager, voller Reue, ängstlich, selbstsüchtig und hundertprozentig eine Katzenbesitzerin.

Nein! Nicht ich. Nicht Sie. Das Alleinleben bietet uns ...

... Freiheit, Stolz, Zeit, Resilienz, Wertfreiheit, Unabhängigkeit, unverhoffte Freuden, Flexibilität, Raum zum Nachdenken, Gelassenheit, Kreativität, Mut, Selbsterkenntnis, Gelegenheiten zum Lernen und Erkunden, Solo-Reiseabenteuer, Eigenständigkeit, Stärke, Stille, Freiheit, Flucht vor Menschenmengen, Selbstwahrnehmung, Sinn, Zweck, Kontrolle, Selbstfürsorge, Authentizität, Integrität, Spontaneität, Veränderungen, Befreiung, Dekadenz, Selbstbestimmung, Selbstachtung, mehr Platz im Bett, Autarkie, Spannung, Autonomie, Freiheit, Ruhe, Frieden, Ganzheit, Kraft, Befähigung, Raum, Besinnlichkeit, Chancen, Rechtschaffenheit, Potenzial, Selbstvertrauen, Souveränität, Selbstbeherrschung, Freiheit, Möglichkeiten, einen Zufluchtsort, Selbstentfaltung, einen Zugang zu unserer Intuition, Ungestörtheit und einen unangetasteten Kühlschrank. Und habe ich die Freiheit erwähnt?



1 Allein leben

Ich bin dem Lockruf meines Betts erlegen. Mit dem Laptop auf dem Schoß schreibe ich in meinem Doppelbett. Eine Oase, gesprenkelt vom Licht der Wintersonne Sydneys. Gelegentlich unterbricht der quiekende Ruf eines Vogels die Stille. Ich trage noch immer die Jogginghose, die ich schon beim frühmorgendlichen Spaziergang mit meinem Hund im Park anhatte. Ich gehe vollkommen im Singledasein auf. Es ist Mittag und ich habe weder geduscht noch gefrühstückt. Kommt Ihnen das bekannt vor? Wenn man allein lebt, gibt es niemanden, der uns kritisiert, niemanden, der über uns urteilt.

So sehr ich das Alleinleben auch liebe, es hat auch seine Tücken. Nicht zuletzt, weil die Jogginghose theoretisch immer die angemessene Kleidung ist. Also hieve ich mich widerwillig aus dem Bett, dusche und begeben mich nach oben an meinen Schreibtisch. Wieder einmal wird mir bewusst, dass zum Alleinleben auch Disziplin gehört.

Ich teile mein Haus mit zu vielen Kochbüchern und einem widerpenstigen Airedale-Terrier, aber keinem Zweibeiner. Es dauerte lange, bis ich das Alleinleben genießen konnte. Ich musste erst vieles ausprobieren. Anfangs lebte ich nicht freiwillig allein. Als mir mein eheliches Nest unter den Füßen weggerissen wurde, musste ich – buchstäblich und im übertragenen Sinne – auf meine eigenen Ressourcen zurückgreifen. Aber langsam und unerwartet entwickelte ich mich vom flugunfähigen Grünschnabel zum selbstbewussten Überflieger. Mittlerweile liebe ich das Alleinleben und gehe souverän damit um. Das hätte ich echt nicht gedacht.

Sie schaffen das

Sie sind besser gerüstet, als Sie glauben. Denken Sie an vergangene Zeiten, die Sie darauf vorbereitet haben. Einige Beispiele aus meinem Leben:

- Eine Kindheit auf dem Land und eine frühreife Schwester, die nur den Jungs hinterherlief, führten dazu, dass ich viel Zeit allein verbrachte. Ich kam also schon damals damit klar.
- Meine Mutter gab ihren Beruf als talentierte Modedesignerin auf, um eine 60er-Jahre-Hausfrau zu sein, was sie immer ein klein wenig bereut hat. Tun Sie das, was Sie lieben!
- Als ich meinen ersten Job annahm, erkannte ich, dass ich richtig gut darin war. Schöpfen Sie aus Ihren Erfolgen.
- Ich habe in fremden Ländern gelebt, in denen ich niemanden kannte. Ich kann auch für mich selbst sorgen.
- Kinder kriegen. Ich bin kein Egoist.
- Das Gefühl unendlicher Traurigkeit und der Trennungsschmerz nach meiner Scheidung und dem Tod meiner Eltern. Ich habe also schon Schlimmeres überstanden. Dennoch werde ich geliebt.
- Mein erstes Buch wird veröffentlicht. Ich habe eine Stimme.

Wenn ich jetzt auf harte Zeiten zurückblicke, erkenne ich, dass sie mich stärker und fähiger machten, als mir damals bewusst war.

Stärke + Stärke + Stärke × Fähigkeiten = Kraft

Wenn Sie allein leben, werden Sie auf diese Kraft zurückgreifen müssen. Oft sind nicht einmal die großen Themen (Einsamkeit, Geld, Gesundheit, Karriere, »die Zukunft«, Weihnachten) die schwierigsten, sondern die kleinen Ärgernisse – tropfende Wasserhähne, das Schleppen unzähliger Einkaufstüten, der Umgang mit schlechten Nachrichten, das Rausbringen des Mülls, keinen zum Reden zu haben, nach der Arbeit Hundekotze aufwischen zu müssen, eine Küchenschabe zu töten, krank zu sein, schwere Sachen zu transportieren, lästige Bürokratie zu bewältigen, wenn das Klopapier ausgeht oder wenn man

drei Tage hintereinander Hackbraten isst. Damit ist man schnell überfordert. Wenn ich den Deckel eines blöden Konservenglases nicht aufbekomme, könnte ich heulen. Dann fühle ich mich wie eine Marionette, der man die Fäden abgeschnitten hat. Manchmal fühle ich mich auch wie eine winzige Gestalt unter der großen Welle vor Kanagawa.

Aber dieses Gefühl wird vergehen, das verspreche ich Ihnen. Mit etwas Mühe, Planung und Offenheit für neue Erfahrungen wird es Ihnen mit der Zeit leichterfallen. Sie werden merken, dass Sie den Herausforderungen gewachsen sind. Mehr dazu im nächsten Kapitel »Mentale Stärke und Umdenken« (S.23).

Veränderte Erwartungen

In meinen Lesebüchern in der Schule wurde immer nur ein ganz bestimmter Lebensweg dargestellt. In diesem Leben gibt es einen großen Mann mit kantigem Kinn, ein idyllisches Häuschen, rotbackige Kinder, die nur Holzspielzeug besitzen, und einen lebhaften, wuscheligen Hund namens Spot. In meinem Leben gibt es nur den Hund. Aber während ich so schreibe und meinem Hund Rory beim Schnarchen und Pupsen zuhöre, wird mir bewusst, dass selbst das nicht wie im Bilderbuch ist.

»Solitär – besonders schöner und größer, einzeln gefasster Brillant.« – Definition aus dem Duden

Ich hatte nicht damit gerechnet, einmal allein zu leben, aber heute möchte ich mein Solo-Dasein nicht mehr missen. Ich habe meine Erwartungen verändert, nicht zurückgeschraubt. Im Gegenteil: Ich habe viel höhere Ansprüche, als ich als Teil eines Paares oder einer Familie je gehabt hätte. Aber nichts ist perfekt: Sie müssen realistisch bleiben und einige Ansichten verändern.

Wie die Gesellschaft uns sieht

Das Alleinleben ist immer noch mit einem gewissen Stigma behaftet, für Frauen mehr als für Männer. In unserer Gesellschaft sind Paare und Familien nach wie vor die Norm. Wenn Sie Ihren Familienstand angeben, haben Sie nur folgende Optionen: ledig/geschieden/verwitwet/verheiratet (die impliziten Bedeutungen dazu lauten: Der Zug ist abgefahren/Versager!/Wie traurig!/Glückwunsch). Wo ist die Option »glücklich single«?

Manchmal wirkt der unaufhörliche Strom an Paaren, besonders in Restaurants und auf Partys, eher belastend. Die Tiere tapsen in Zweierreihen in die Arche und Sie möchten rufen: »Warten Sie, Herr Noah! Hier ist noch ein einzelnes Tier!« Aber so steht es nicht im Text.

»Die Selbstwahrnehmung ist das kostbarste Geschenk; ein Schatz, so wertvoll wie das Leben selbst.« – Irvin D. Yalom

Mir kommt vor, ich bewege mich in eine Richtung, während der Rest der Welt in die andere Richtung läuft. Wir Solisten sind die statistischen Ausreißer der Gesellschaft. Ein bisschen wie die Linkshänder, nur noch ungewöhnlicher. Das ist ein guter Vergleich, denn die Zahl der Alleinlebenden ist gleich hoch wie jene der Linkshänder – das sind ungefähr 10 Prozent der Gesamtbevölkerung. (A. d. Ü.: In Deutschland sind es etwa 20 Prozent.¹)

In den Medien werden Alleinstehende oft sehr klischeehaft dargestellt. Wie Miss Lonely Hearts aus Hitchcocks *Das Fenster zum Hof* oder die verrückte DeDe aus *Modern Family* oder die Bösewichte aus *Scooby Doo*, die vermutlich ganz allein auf verlassenem Rummelplätzen hausen. Ein anderes Klischee ist die verschlagene Katze, die nur darauf wartet, sich eines Tages über die Leiche ihrer Besitzerin hermachen zu können. Oder die einsamen, verbitterten alten Jungfern/Geschiedenen/Witwen, bei denen sich die Fertiggerichte im Kühlschrank

¹ https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2019/07/PD19_272_122.html

stapeln und die sich in die Welt der Reality-Shows flüchten, während sie auf den perfekten Mann warten. Wie Miss Havisham aus Dickens' *Große Erwartungen*, die einem Leben nachtrauert, das sie nie hatte. Oder die arme Belle im Disney-Zeichentrickfilm *Die Schöne und das Biest*, der es so sehr an menschlicher Gesellschaft fehlt, dass sie sogar mit dem Besteck spricht (oder singt?).

Als ich klein war, sagte meine ältere Schwester einmal zu mir, ich sei eine Hexe, weil meine dritte Zehe länger war als meine zweite. Daran bestand kein Zweifel. Der Beweis war klar zu sehen. Weinend rannte ich zu meiner Mutter: »Ich bin eine Hexe, ich bin eine Hexe – sieh dir nur meine Zehen an.« Wie raffiniert mich meine Schwester doch manipuliert hatte. Ich dachte gar nicht daran, den zweifelhaften Zusammenhang zwischen Zehenlänge und Hexendasein zu hinterfragen, sondern glaubte ihr aufs Wort.

Auch allein lebende Frauen erkennt man an bestimmten Merkmalen, auch wenn diese nicht so offensichtlich sind wie die Länge der Zehen oder die Konversation mit einem Löffel. Zu diesen Zeichen gehört ein fehlender Blickkontakt, unscheinbare Kleidung und eine gewisse gebeugte, wirkungsvolle Zerbrechlichkeit. Am anderen Ende des Spektrums gibt es die leicht verzweifelt überkompensierenden, übermäßig mitteilungsfreudigen Frauen, denen die Gesellschaft und die Aufmerksamkeit anderer Menschen fehlen. Beide Arten erkennt man leicht in einer Menschenmenge. Werden Sie nicht so! Wir müssen aufpassen, dass wir nicht zu exzentrisch oder zu transparent werden. Dazu müssen wir unser eigenes Vorbild sein und in unserem Auftreten klar signalisieren, dass mit uns alles okay ist.

Die am schnellsten wachsende Bevölkerungsgruppe der Welt

Wir sind ein starkes Heer! Von uns gibt es weltweit fast 300 Millionen. Wir sind der größte gesellschaftliche Trend seit den Babyboomern. Zwei Millionen Australier leben allein (ein Viertel aller Haushalte) und zwei Drittel von uns bevorzugen diese Lebensform. Einzelhaushalte sind der am schnellsten wachsende Haushaltstyp in Australien. Das australische Institut für Familienforschung prognostiziert, dass im Jahr 2026 die Zahl der Einzelhaushalte jene der traditionellen Familien übersteigen wird. (A. d. Ü.: In Deutschland sind Einpersonenhaushalte mit 41 Prozent der häufigste Haushaltstyp in Deutschland. Der EU-Durchschnitt ist 33 Prozent.²)

Der weltweite Trend sieht ähnlich aus. In den vergangenen 15 Jahren stieg die Zahl der Einzelhaushalte um fast 50 Prozent an. In den USA lebt mittlerweile in 32 Prozent aller Haushalte nur noch eine Person. Die Hälfte aller Haushalte in Manhattan sind Einzelhaushalte. Das wird nur noch von manchen Teilen Skandinaviens übertroffen, wo 60 Prozent aller Haushalte von Einzelpersonen bewohnt werden. Diesen Trend zum Alleinleben gibt es aber nicht nur im Westen – auch in China und Indien nimmt die Zahl der Einzelhaushalte stark zu (wenn auch von einer geringen Zahl ausgehend).

Allerdings hat sich nur ein Bruchteil dieser Menschen bewusst für das Alleinleben entschieden. Heute heiratet man später und die Bevölkerung wird immer älter, sodass es auch mehr verwitwete Menschen gibt. Außerdem sind viele Menschen single oder geschieden. Trotz der großen Zahl an Einzelhaushalten fühle ich mich immer noch wie ein Teil einer nicht offiziell anerkannten »Schattenbevölkerung«.

² https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressemitteilungen/zdw/2017/PD17_31_p002.html