

Workshop „Singles sind nicht allein“

Als Single verstehen wir umgangssprachlich Menschen, die allein leben. Doch jeder von ihnen hat eine Geschichte, eine Herkunftsfamilie, berufliche und private soziale Kontakte. In der Vergangenheit galten Frauen und Männer als alleinstehend, wenn sie unverheiratet waren. Heute bedeutet das Leben in den eigenen vier Wänden nicht, dass diese Menschen auch ohne dauerhafte Beziehungen und feste Partnerschaften sind.



Allein zu leben, ist kein Phänomen unserer Zeit. In der Geschichte hat es immer schon Frauen und Männer gegeben, die unverheiratet blieben und bestimmte soziale Rollen einnahmen. In unserem Kulturkreis waren dies zum Beispiel Frauen, die oft ihr Leben lang als Bedienstete im Haus ihrer Herrschaft lebten oder im pflegerischen bzw. sozialen Bereich rund um die Uhr tätig waren (z.B. Hebammen, Kinderschwestern) und deshalb ohne eigene Familie blieben. Im ländlichen Raum lebten Unverheiratete in der Regel weiterhin auf dem Hof der Eltern oder nach deren Tod bei ihren Geschwistern als Arbeitskraft und genossen dort wenig Ansehen. Insbesondere in Kriegs- und Nachkriegszeiten war es oft das Los der ältesten Tochter unverheiratet bei der Mutter zu bleiben, um sie in der Haushaltsführung und Erziehung der jüngeren Geschwister zu unterstützen.

Heute ist es uns möglich, Alleinleben selbstbewusst und unabhängig zu gestalten. Dennoch ist der Übergang von freiwilligem und unfreiwilligem Singlesein meist fließend. Das positive Erleben von Freiheit und Autonomie wechselt sich oft mit Gefühlen von Einsamkeit und mit Zukunfts- und Existenzängsten ab. Dabei gilt die Entscheidung, Single zu sein nicht mehr fürs ganze Leben. Phasen wechselnder, durchaus länger währender monogamer Partnerschaften lösen sich mit zwischenzeitlichen Phasen des Singleseins ab. Die Gründe für diese Entwicklung sind vielschichtig. Die heute junge Generation hat bereits eine scheidungsfreudige Elterngeneration sowie eine Großelterngeneration erlebt, in der Paare aufgrund von Kriegsgeschehen getrennt wurden und Frauen ihre Kinder allein versorgten. Wie (un)glücklich diese Lebensumstände waren, ist ein anderes Thema – eines jedoch haben wir von ihnen gelernt: Wir müssen nicht zusammen leben, wir können es auch allein schaffen – es gibt eine Vielfalt an weiteren Lebensoptionen. Für uns ist es selbstverständlich, dass Frauen und Männer für ihren Lebensunterhalt sorgen und nicht existentiell voneinander abhängig sind.

Gleichzeitig erleben wir in unserer Beratungspraxis einen Anstieg an Partnerschaftsberatungen, der sich für mich nicht nur mit der Zunahme an gesellschaftlich bedingtem Konfliktpotenzial oder einer Normalisierung der Inanspruchnahme Psychologischer Beratung erklärt. Wesentlich scheint mir die Bereitschaft von Frauen und Männern, gemeinsam an ihrer Beziehung zu arbeiten und um die bestehende Partnerschaft zu kämpfen. Nach ihren Zukunftswünschen befragt, setzen Jugendliche nach wie vor „Familie zu haben“ an erste Stelle. Dieser Wunsch nach Freundschaft und gelingender Partnerschaft spiegelt sich auch in der stetig steigenden Zahl der Internet-Communities und Partneragenturen wider.

Thesen für den Workshop Teil I

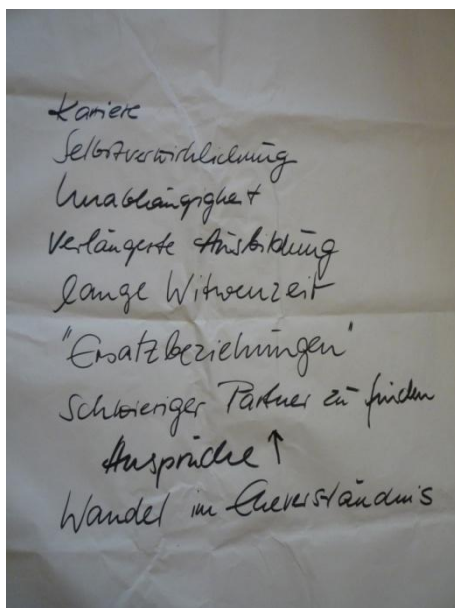
- Singles sind nicht allein – doch sie müssen wesentlich mehr in ihre Beziehungen investieren
- Singles sind die glücklicheren Menschen oder immer das „fünfte Rad am Wagen“?
- geteilte Freude = doppelte Freude / ungeteilte Freude = halbe Freude ?
geteiltes Leid = halbes Leid / ungeteiltes Leid = doppeltes Leid ?
- soziale Kontakte von Alleinstehenden überlassen wir den Partnervermittlungen, die vom verzweifelten Sehnen nach Zuwendung und Zugehörigkeit profitieren

Auswertung | Zusammenfassung

Im Jahr 1980 waren ca. 30% aller Haushalte in Deutschland Ein-Personen-Haushalte. Bereits im Jahr 2030 werden es annähernd 50% sein. Die Tendenz geht dahin. Dies sind nur statistische Zahlen, die nichts darüber aussagen, wie viele der Alleinlebenden sich in einer festen Partnerschaft befinden und wie viele sich als Singles verstehen. Zwei Dinge können wir daraus allerdings ableiten:

- Dies ist zwar nicht die Hälfte der Bevölkerung - die übrigen 50% sind Zwei- und Mehrpersonen-Haushalte, in denen auch (je größer der Haushalt, umso mehr) Kinder leben. Demzufolge lebt ein beträchtlicher Teil der erwachsenen Frauen und Männer allein.
- Immer mehr Menschen zögern trotz fester Partnerschaft, ihre eigenen VierWände aufzugeben, um mit einem Partner* zusammen zu leben.

In Teil I des Workshops haben wir uns mit den möglichen Ursachen und Gründen für diese Entwicklung auseinander gesetzt. Hier die Ergebnisse der drei Arbeitsgruppen:



- Vorrang von beruflicher Karriere
- Wunsch nach Selbstverwirklichung
- Wunsch nach Unabhängigkeit und Autonomie
- verlängerte Ausbildungszeiten
- lange Witwenzeiten (älter werden der Frauen)
- Leben von Ersatzbeziehungen (Fernsehen, Internetforen)
- hohe Ansprüche an den Partner/an die Partnerschaft
- schwieriger, einen Partner zu finden/mangelnde Gelegenheiten
- Wandel im Eheverständnis (als Lebensabschnitt, zeitl. begrenzt)
- gesellschaftliches Umdenken (Scheidung nicht stigmatisiert)
- Selbständigkeit/ Emanzipation der Frau
- häufige Wohnortwechsel für Arbeit und Studium
- fehlende Vorbilder in den eigenen Eltern (Beziehungskonflikte, erlebte Trennungen)
- wenig Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme (für den anderen und für die Partnerschaft)
- mangelnde Konfliktfähigkeit (lieber getrennt als ausgefochten)

* bei Nennung der männlichen Form sei von hier an die weibliche Form stets mit gemeint und gedacht

Daran anknüpfend sollte sich zunächst jeder Teilnehmer selbst in die Lebenssituation eines Singles hinein versetzen und darüber nachdenken, welche Vorteile und welche Probleme er sieht, in verschiedenen Lebensphasen (in der Jugend, in der sog. Familienphase, im Alter) allein zu leben. Anschließend wurden die eigenen Überlegungen in der Gruppe zur Diskussion gestellt. Hier eine Zusammenfassung der vorgestellten Gedanken:

Es ist schön, ein Single zu sein, wegen ...	Single zu sein, ist ambivalent, wegen...	Es ist un schön, ein Single zu sein, wegen ...
Entscheidungsfreiheit	Übernahme von Verantwortung	Leere (im Leben)
freiere Zeitgestaltung	finanzielle Situation	Hilflosigkeit
Berufsfocus	allein verreisen	Einsamkeit
Unabhängigkeit	größeres Netzwerk	Selbstzweifel (bin ich gut genug?)
Flexibilität		mangelnde Geborgenheit
mehr Freiheiten		fehlende Sicherheit
keine große Verantwortung		gemeinsames Wachsen und gemeinsame Problembewältigung fehlen
mehr Zeit für sich und andere		niemand da, mit dem man alles teilen kann
keine Kompromisse nötig		keine gemeinsamen Unternehmungen
keine Einengung (durch Partnerin/Partner)		kein „Familienhalt“
		fehlende Unterstützung
		Altersarmut

Da sich die positiven und negativen Einschätzungen wohl weitgehend erschließen lassen, möchte ich nur auf die geäußerten Ambivalenzen kurz eingehen und zusammengefasst wiedergeben, was die Teilnehmer dazu ergänzend gesagt haben:

- Dass es nicht nötig ist *Verantwortung* (für einen anderen Menschen oder die Beziehung zu übernehmen) ist entlastend, wenn man sich (noch) nicht dazu bereit fühlt. Andererseits fehlt einem dadurch die Möglichkeit, sich an dieser Aufgabe weiter zu entwickeln.
- Die *finanzielle Situation* kann für einen jungen Single besser sein, wenn er sein Geld nur für sich selbst ausgeben darf. Dem gegenüber stehen aber auch allein erziehende Elternteile oder ältere Menschen, die mit evtl. geringem Einkommen allein Wohnung und Unterhalt bestreiten müssen.
- *Allein verreisen* zu können, weil man Zeit für sich hat, ermöglicht Flexibilität und die freie Wahl des Reiseziels. Es macht jedoch nicht immer Spaß, allein zu verreisen, wenn niemand da ist, mit dem man alle Erlebnisse teilen kann.
- Singles haben oft ein *größeres Netzwerk* an freundschaftlichen Beziehungen als Paare, die stark aufeinander bezogen erlebt werden. Singles müssen sich allerdings auch sehr bemühen, dieses Netzwerk zu schaffen und sind allein, wenn es ihnen aus unterschiedlichen Gründen nicht gelingt.

Während sich einzelne Ideen und Vorstellungen in den Gruppen wiederholten, fiel auf, dass weitaus häufiger als alles andere die befürchtete *Einsamkeit* genannt wurde, die auch aus psychologischer Sicht wohl das größte Problem am Singlesein in allen Altersgruppen ist.



In Deutschland werden jährlich nahezu doppelt so viele Ehen geschlossen wie Ehen geschieden werden. Das spricht doch sehr dafür, dass wir wider besseres Wissen – ob nun als genossene Freiheit oder als enttäuschende Erfahrung – mehrheitlich weiterhin auf die Zweierbeziehung setzen und an ein „für immer“ glauben (wollen).

Skulptur | Planspiel für den Workshop Teil II

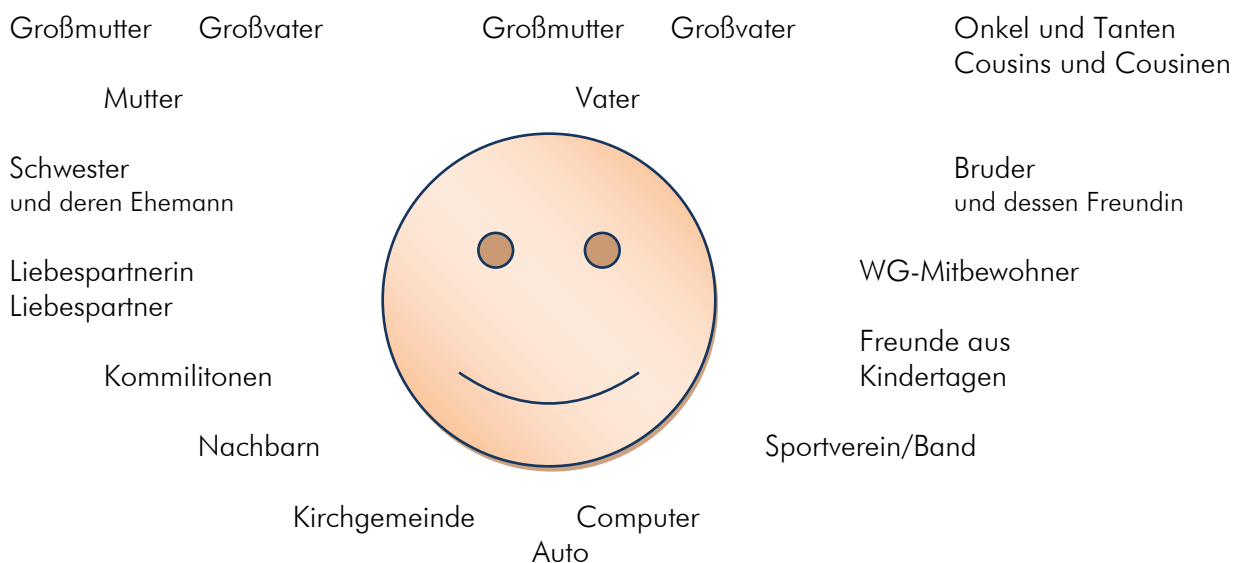
Die Hintergrundstory

Ein Jugendlicher lebt mit Bruder und/oder Schwester bei den Eltern, hat gerade Schule (oder Zivildienst) beendet und geht nun in eine 500 km entfernte Großstadt, um zu studieren. Dafür soll unser Single tatsächlich von seinen Eltern, Großeltern, Verwandten, Schulfreunden weg und allein losgehen, fiktive Koffer packen, sich verabschieden und in die Mitte des Raumes treten. Am Studienort wird er ein WG-Zimmer und Mitbewohner sowie Kommilitonen vorfinden. Vielleicht haben die Eltern ihm vor Studienbeginn noch einen neuen Computer gekauft sowie ein gebrauchtes Auto, damit er auch mal nachhause kommt. Der Single wird nun versuchen, neue Freunde zu finden und Beziehungen zu knüpfen. Er kann dabei verschiedene Verhaltensweisen ausprobieren und auch die Mitspieler dürfen ihre Rollen ausgestalten. Das Spiel darf sich entwickeln, sollte nur zwischendurch ab und zu eingefroren und die Mitspieler (je nach Szene) gefragt werden, wie es ihnen in ihrer Rolle gerade geht, wie sie die Aktionen empfinden, welche Handlungsimpulse sie haben. Um das Spiel intensiver zu gestalten, kann der Spielleiter hin und wieder unerwartete Ereignisse einbauen. Wichtig ist die Auswertungsrunde am Schluss, in der alle ihre Rollen noch einmal reflektieren, insbesondere was ihnen das Agieren erleichtert bzw. erschwert hat.

Die Methode

Gruppe, ab 14 J.:	12 bis 15 Mitspieler, wenn weniger vorhanden sind (wie in unserem Fall), können auch Stühle Rollen einnehmen; ein Mitspieler sollte die Rolle des Singles übernehmen, alle anderen Rollen können verteilt werden
Material/	Papier/Pappe und Stifte, um die Mitspieler (und Stühle) in ihren Rollen zu kennzeichnen; ausreichend Platz, um sich zu bewegen (kann also im Freien sein)
Voraussetzungen:	

Das Beziehungsnetz



Auswertung | Zusammenfassung unserer drei Spiele

- unsere drei Singles gingen mit gemischten Gefühlen von zu Hause weg:
 - sie freuten sich auf ihre Unabhängigkeit und Freiheit
 - waren unsicher, was sie erwartet
 - blickten aber wehmütig zurück, insbesondere auf die Trennung von ihren Geschwistern
- beim Tod der Großeltern hatten *alle* unsere Singles den Impuls, zurück nach Hause zu kommen evtl. sogar das Studium abzubrechen; sie hatten das Gefühl gebraucht zu werden und die Familie „wieder herstellen“ zu müssen
- wenn sie sich verliebt hatten, fühlten sich *alle* Singles plötzlich in der fremden Stadt zu Hause, wollten „nie mehr“ woanders hin
- *alle* Singles bemühten sich eifrig, schnell Freunde zu finden und reagierten verunsichert und mit Verlustängsten, wenn diese plötzlich mal keine Zeit für sie hatten
- unsere Singles wurde von den anderen Mitspielern in ihrem Bemühen, schnell viele Freunde zu finden, teils als oberflächlich erlebt; die Singles selbst empfanden dieses „Rotieren“ als anstrengend, hatten das Gefühl, sie müssten überall gleichzeitig
- keiner von Ihnen hatte den Impuls, sich allein hinter den Computer zurück zu ziehen