

»Was, du bist Single?«

Mehr Menschen als je zuvor sind ungebunden – trotzdem wird ihnen oft das Gefühl vermittelt, mit ihnen stimme etwas nicht. Wie unsere Autorin gelernt hat, mit »Single Shaming« umzugehen und selbst die schwierigen Seiten des Alleinseins zu akzeptieren.

Von Cora Wucherer

Als ich acht Jahre alt war, fragte mein Großonkel mich, ob ich später einen Mann und Kinder haben wolle. Ich antwortete mit voller Überzeugung: »Nein. Ich will einen Papagei und eine weiße Katze.« Er lachte und meinte, das werde sich schon ändern, wenn der Richtige käme. Zwanzig Jahre später wohne ich in einer Altbauwohnung, in der keine Haustiere erlaubt sind. Trotzdem ist dieses Szenario für mich realistischer als eine Beziehung – und das finde ich gut so. Meine Freundinnen, Familie und Bekannte oft nicht.

Als ich einem guten Freund erzählte, dass ich einen Text darüber schreibe, als Single glücklich zu sein, sagte er: »Ach, kennst du da wen?« Er lachte, ich lachte. Aber für einen

kurzen Moment gab es mir einen Stich, dass er, wenn auch scherzhaft, anzweifelte, dass ich mit meinem Beziehungsstatus zufrieden bin. In den vergangenen acht Jahren habe ich viele Reaktionen darauf bekommen, dass ich keinen Partner habe. »Was, du bist Single? Du bist doch so eine tolle Frau«, sagten Bekannte und klopfen mir aufmunternd auf die Schulter. »Du hast einfach zu hohe Erwartungen«, meinten Freundinnen. Meine Mutter: »Der Hansi hat unsern Holzboden abgeschliffen, der ist in deinem Alter – und so nett. Den könnte ich mir gut als Schwiegersohn vorstellen. Aber du willst ja nicht.«

Wenn andere Menschen sich immer wieder nach dem Beziehungsstatus erkundigen oder einem absprechen wollen, allein glücklich zu sein, nennt man das »Single Shaming«. Das erlebe nicht nur ich. Mehr Menschen als je zuvor sind ungebunden, im Jahr 2021 waren es in Deutschland laut einer Studie etwa 23 Millionen. Das ist mehr als jede oder jeder Vierte. In sozialen Netzwerken lese ich immer wieder von Menschen, die meine Erfahrungen teilen. Ein Kindergärtner erzählte auf Reddit, dass er sich eine Fernbeziehung ausgedacht habe, weil er die Kommentare der Eltern im Kindergarten nicht mehr aushielt. Die Popkultur bläut den Singles sowieso ständig ein, sie gehörten nicht zur Norm: 57 Prozent der deutschen Chart-Lieder von 1954 bis 2014 handeln von der Liebe, von Hollywood brauchen wir nicht anzufangen.

Die Paar- und Beziehungcoachin Juliette Boisson berät in

ihrer Praxis in München auch Menschen, die mit ihrem Beziehungsstatus unzufrieden sind. Viele kommen mit Leidensdruck zu ihr, weil sie denken, etwas falsch zu machen, und an sich zweifeln. Dabei spielt auch Single Shaming eine Rolle. Boisson hat das schon selbst erlebt: Als sie mit ihrem Hund an der Isar spazierte, fragten Fremde: Wie lange habt ihr die Kleine denn schon? »Es hieß immer ‚ihr‘, nicht ‚Sie‘ oder ‚du‘«, sagt Boisson. »Schon die Sprache ist stigmatisierend. Denn in solchen Formulierungen steckt die Annahme, die Singles das Gefühl vermittelt, nicht zu genügen.«

Wenn ich Paare sehe, frage ich mich immer, ob ich diese Beziehung auch gerne hätte

Wie kann man mit verletzenden Bemerkungen umgehen? Wie schafft man es, über solchen Reaktionen zu stehen, statt sich immer wieder davon treffen zu lassen? Ich habe mir diese Fragen selbst lange gestellt. Single-Shaming-Sätze habe ich weggelacht, dazu geschwiegen, ihnen zugestimmt. Gern hätte ich entgegnet: »Mit deiner Beziehung würde ich mich halt nicht zufriedengeben.« Aber ich traute mich nicht, weil ich niemanden vor den Kopf stoßen wollte. Stattdessen wechselte ich inzwischen meistens einfach das Thema.

Wie reagiert man besser? Juliette Boisson sagt: »Das ist Typsache« und schlägt beispielsweise vor, zu antworten: »Warum bist du in einer Beziehung? Warum hast du Kinder? – Natürlich mit einem Augenzwinkern. Oder man sagt ehrlich: Es verletzt mich, wenn du immer wieder darauf herumreitest. Ich bin vielleicht selbst traurig darüber, und deine Kommentare helfen nicht.« Die Beziehungscoachin rät, sich nicht auf Diskussionen einzulassen oder unnötig zu rechtfertigen. »Statt sich lange zu verteidigen, reicht es, kurz und klar zu bleiben: Ich suche einfach jemanden, der richtig gut zu mir passt.«

Was bei mir sehr gut funktioniert: Wenn ich Paare sehe, frage ich mich immer, ob ich diese Beziehung auch gerne hätte. In den allermeisten Fällen ist die Antwort Nein. Aber selbst eine schlechte Beziehung wird weniger angezweifelt als ein gutes Singleleben. Dabei spielen veraltete Strukturen eine Rolle. Die gesellschaftliche Norm sind immer noch heterosexuelle, monogame Cis-Paare mit Kindern. Ich habe eine alte Bekannte, die ist einer dieser Menschen, die es unangenehm finden, wenn auf einer Feier neben lauter Paaren ein Single dabei ist, das verderbe die ganze Stimmung. Sie sagte einmal zu mir: »Menschen, die lange in einer Beziehung sind, sind einfach bessere Menschen. Man lernt da viel mehr, auf andere einzugehen und empathisch zu sein.« Ich fand diese Aussage so empathisch, dass ich meine Bekannte gern an die Wand geknallt hätte.

Wie absurd Single-Shaming-Sätze sind, zeigt die österreichische Komikerin Julia Brandner in einem [Video](#) auf

Instagram, in dem sie mit Vergebenen so redet, wie andere das mit Singles tun: »Ah Shit, jetzt seid ihr das einzige Pärchen auf der Party. Wisst's was, ich lad Thomas und Sabine auch ein, die sind auch ein Paar. Dann fühlt ihr euch nicht so einsam unter den ganzen Singles«, sagt sie. Und: »Du musst einfach lernen, weniger Kompromisse einzugehen. Wenn du jetzt zu lange in einer Partnerschaft bist, dann tust du dir als Single einfach schwer.« Das Video gefällt 12.000 Menschen. Sofort fühlt man sich weniger allein.

Psychologen sagen, mit Scham gehe man am besten um, indem man sich ihrer bewusst macht

Aber natürlich lässt sich nicht alles weglachen. Es geht ja um ernsthafte Lebensentscheidungen: Die Annahme, dass das Singlesein ein unerwünschter, vorübergehender Zustand sei, finde ich schlichtweg falsch. »Warum sollte man nicht glücklich Single sein können? Man muss keine Kompromisse eingehen, ist flexibel, kann alle Freiheiten auskosten«, sagt auch Juliette Boisson. »Beziehungen werden oft zu Unrecht nur romantisiert. Viele Menschen, die Singles verurteilen, sind möglicherweise mit ihrer eigenen Beziehung unzufrieden und sehnen sich nach Freiheit – wenn auch nicht bewusst. Denn Beziehungen sind auch langweilig, nervig und arbeitsintensiv. Der andere ist immer auch eine

Zumutung.«

Ich lebe ohne diese Zumutung. Ich muss mich nicht auf Spieleabende schleppen oder zu doppelt so vielen Familienfeiern. Ich muss niemanden fragen, wenn ich die Möbel umstelle, oder Rücksicht nehmen, wenn ich mehr verdiene als mein Partner. Wenn ich bis sechs Uhr morgens tanzen möchte, mache ich das, ohne mich zu erklären. Ich bin auf Festivals gefahren, habe Unbekannte geküsst, spontan Urlaub gemacht und bin in eine 600 Kilometer entfernte Stadt gezogen. Und vor allem habe ich sehr viel Zeit für mich. Laut der Stiftung für Zukunftsfragen haben die Deutschen an einem Werktag durchschnittlich drei Stunden und 56 Minuten Freizeit. Ich kann jede Sekunde davon für mich verwenden, mit meinen Freundinnen oder mit meinen Büchern teilen.

Zugegeben, auch ich hadere manchmal mit meinem Beziehungsstatus – oder verzweifle daran. Vorigen Sommer weinte ich einmal, weil es mir körperlich wehtat, mit einem Paar zusammenzuleben, das sich liebt. Weil ich konstant daran erinnert werde, dass ich das nicht habe. Aber was in einem solchen Moment nicht hilft: auch noch für die eigenen Gefühle beschämt zu werden. Niemand hat das Recht, mich zu verurteilen. Nicht mal ich selbst. Und das ist der Punkt, was am besten gegen Single Shaming hilft: Akzeptanz – vor allem Selbstakzeptanz.

Psychologen sagen, mit Scham gehe man am besten um, indem man sich bewusst macht, dass man sich gerade

schämt. Erst wenn man ein Gefühl zulässt, kann man gegensteuern und sich seinen Selbstwert vergegenwärtigen. Das geht zum Beispiel mit Affirmationen. Bella DePaulo hilft der Satz »Eins ist eine ganze Zahl«, der bedeuten soll, dass man keinen Partner braucht, um vollkommen zu sein. Die 60-jährige Forscherin war ihr Leben lang ungebunden und beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit der Stigmatisierung von Singles. Ihren TED-Talk »What no one ever told you about people who are single« (Was dir niemand jemals über Singles erzählt hat) wurde mehr als eine Million Mal angeschaut. Darin zeigt sie auf, dass Singles finanzielle und soziale Nachteile haben – und trotzdem nachweislich ein glückliches, gesundes Leben führen und eine engere Verbundenheit zu Freunden und Familie haben. »Es geht nicht darum, was alle anderen tun oder was sie meinen, was wir tun sollten, sondern darum, ob wir die Orte, Räume und Menschen finden können, die zu uns passen und die es uns ermöglichen, unser bestes Leben zu leben«, sagt DePaulo.

Auch ich habe einen Satz, den ich mir häufig sage: »My alone feels so good, I'll only have you if you're sweeter than my solitude.« Der Tweet der Schriftstellerin Warsan Shire echot in mir nach, wenn ich Dating-Apps installiere und wieder lösche, Männer in Bars kennenlerne und kein zweites Mal treffe. Fast niemand fühlt sich besser an als mein Alleinsein, ist süßer als meine Einsamkeit. Und das ist okay. Wenn es mir schlecht geht, habe ich nicht eine Nummer, die ich anrufe, um aufgefangen zu werden, sondern mindestens sieben. In der Umarmung meiner besten Freundin steckt mehr Trost

und Zärtlichkeit, als ich in einer Beziehung je gespürt habe.
In meinem Leben gibt es keinen Partner, nicht mal einen
Papagei oder eine weiße Katze, aber sehr viel Liebe.