

DIE SINGLE-FALLE

LENA KORNYEYeva
unter Mitarbeit von Nils Aschenbeck

DIE SINGLE-FALLE

FRAUEN UND MÄNNER
IN ZEITEN DER SELBSTVERWIRKLICHUNG

HEYNE <

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin,
dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt
der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.

Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.

Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete

FSC®-zertifizierte Papier *Super Snowbright*

liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

Originalausgabe 09/2015

Copyright © by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Printed in Germany

Redaktion: Andrea Kunstmann

Umschlaggestaltung und Motiv:

Hauptmann & Kompanie, Zürich

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck: CPI books GmbH, Leck

ISBN: 978-3-453-26997-2

www.heyne.de

INHALT

ZU DIESEM BUCH

- 20 Glück versus Einsamkeit

KAPITEL 1

SO LEBEN WIR HEUTE

- 24 Starke Frauen und Idioten
- 26 Zahlen zur Lonelification
- 27 Gleich statt anders
- 31 Gleich statt sexy
- 33 Zusammen und dennoch einsam
- 35 Tränen nur im Kino
- 37 Konturlos statt authentisch
- 40 Kälte statt Zweisamkeit
- 44 Trennungspop statt Romantik
- 45 Beziehung als Maschinerie
- 47 Viele Singles, viele Ursachen

KAPITEL 2

DIE ERFINDUNG DER EINSAMKEIT

- 48 Früher ...
- 50 Die bürgerliche Familie um 1800
- 51 Die Industrialisierung ab 1850
- 54 Die Entstehung des Angestellten um 1900
- 57 Die 1968er
- 59 Der flexible Mensch
- 60 Die Singles im Zeitalter des flexiblen Menschen
- 61 Die Sehnsucht des flexiblen Menschen
- 62 Familien im Zeitalter des flexiblen Menschen
- 64 Frauen im Zeitalter des flexiblen Menschen
- 68 Männer im Zeitalter des flexiblen Menschen
- 72 Der flexible Mensch in der Zukunft

KAPITEL 3

SINGLES UNDERCOVER

- 82 Desperate Housewives
- 83 Missverstehen
- 86 Optionen
- 87 Stilles Leiden
- 89 Das Unausgesprochene
- 92 Sex statt Nähe
- 93 Prägungen
- 98 Twittern statt kuscheln

- 100 Sex als Pflichterfüllung
- 102 Machtspiele
- 106 Tote Beziehungen
- 108 Pflichten und Depressionen
- 109 Alleinsein wird vererbt

KAPITEL 4

»SELBSTBEWUSSTE« SINGLES

- 114 Konstruierte Identität
- 116 Single-Propaganda
- 117 Punkte sammeln
- 119 Schicke Singlewelt
- 120 Hart arbeitende Singles

KAPITEL 5

SUCHENDE SINGLES

- 125 Nachts
- 127 Prinzip Hoffnung
- 130 Angebote
- 131 »Was anderes vorgestellt«
- 137 Warum Singlebörsen oft nicht funktionieren
- 139 Sex statt Liebe
- 140 Das selbstzerstörerische Ich
- 142 Was man wissen muss, um dem Alleinsein zu entgehen

KAPITEL 6

SINGLES ALS GELDMASCHINE

- 149 Konsum als Psychopharmakon
- 150 Single-Portionen für Mensch und Tier
- 151 Young Urban Singles
- 153 Single-Shopping
- 155 Vermarktung unerfüllter Sexualität
- 157 Bezahlte Liebe
- 159 Konsum als Pflicht

KAPITEL 7

AM ABGRUND

- 163 Krank aus Pflichtgefühl
- 166 Alleinsein und Depression
- 170 Depressionen als Begleiterscheinung
- 174 Berühmt und einsam
- 177 Kulturelle Unterschiede
- 178 Einsamkeit und Depression im Alter

KAPITEL 8

GLÜCKLICH ZU ZWEIT

- 186 Bedürfnisse und Bedürfniserfüllung
- 187 Wer weiß was vom anderen
- 190 Offenheit
- 192 Gefühle

- 196 Ohne Liebe kein Leben
- 197 Emotionale Zuwendung: Die sogenannten Strokes
- 201 Vermeintliche Selbstverwirklichung
- 202 Mut, sich auf ein Gegenüber einzulassen
- 203 Mut, eine Herausforderung anzunehmen
- 204 Mut, zärtlich zu sein
- 206 Mut, ein Künstler zu sein
- 206 Mut, sich durchzusetzen
- 208 Mut, bedeutend zu sein
- 208 Mut zur emotionalen Bindung
- 209 Unterschiede ziehen sich an
- 213 Was man wissen muss, um eine erfüllende Beziehung zu leben
- 221 Das wahre Leben – immer vielfältiger als alle Theorien

ANHANG

- 229 Antworten im Wortlaut auf meine Umfrage
»Fünf Haupteigenschaften, die meine Wunschpartnerin/
mein Wunschpartner nach meiner Erwartung haben soll«
- 248 Literatur
- 251 Anmerkungen

*»Menschen anrempeIn. liebe finden.
wenn's nur so einfach wär.«*

TWEET¹

Alle in diesem Buch geschilderten persönlichen Schicksale beruhen auf meiner Erfahrung als Psychologin. Die vielen tatsächlichen Fälle aus meiner Praxis habe ich zu einigen typischen Geschichten zusammengezogen und diese so weit abstrahiert, dass sie nicht wiedererkennbar sind. Alle Namen und alle Orte sind frei erfunden.

Wer dennoch glaubt, sich in einer Person zu entdecken,
der erkennt nur das psychologische Muster,
das er mit vielen anderen Menschen teilt.

ZU DIESEM BUCH

*»Jeden Abend verwandeln sich ... an die 15 Millionen Deutsche.
Sie verlassen die Welt, in der man spricht, scherzt,
streitet, liebt, und betreten ihre eigene.
Sie werden zu Singles.«*

MICHAEL ALLMAIER IN »DIE ZEIT«²

Wenn ich zurückdenke an meine Zeit in der Ukraine, dann waren wir immer *zusammen*. Um allein zu sein, musste ich eine Tür abschließen oder in den Stadtpark flüchten. Das Leben mit anderen – erst in der Familie, dann in der Partnerschaft – war für mich alltägliche Normalität. Mit 18 hatte ich geheiratet, mit 19 wurde ich Mutter.

Aus meiner heutigen deutschen Perspektive erscheint mir das intensive Zusammenleben vielleicht wie eine Zwangsgemeinschaft. Doch ich habe meine Jugend und das junge Erwachsenensein genossen – immer beachtet zu werden, mich immer mit anderen austauschen zu können. Die Momente des Alleinseins bekamen dann eine besondere Qualität. Sie waren kleine luxuriöse Inseln im Ozean der Kommunikation. Als ich 2006 nach Deutschland kam, war ich plötzlich viel allein. Ich arbeitete allein am Computer in meinem Büro, trieb allein mein Forschungsprojekt voran, fuhr allein im Bus und saß am Abend allein in meiner Küche am Esstisch. Und ging natürlich allein ins Bett.

Ich bemerkte schnell, dass es nicht nur mir so ging. Meine Büronachbarin hatte einen ähnlichen Tagesablauf. Und auch die Doktorandin, mit der ich manchmal zusammen in der Mensa zu Mittag aß, reihte sich nach kurzen Begegnungen wieder ein in das Heer der Alleinlebenden. Allein zu sein scheint mir in den westlichen Industrienationen allmählich zur Regel zu werden. Viele Deutsche wohnen auf 80, 100 oder mehr Quadratmetern allein. Als mir ein Bremer Bekannter das vierte Zimmer seiner Wohnung öffnete, fragte ich nach seinen Mitbewohnern. Er hatte keine, lebte ohne Partnerin auf 141 Quadratmetern zuzüglich ausgebauten Dachbodens und Dachterrasse. Auf meine Frage, ob er das Alleinsein nicht als bedrückend empfinde, zuckte er nur kraftlos mit den Schultern. Er hatte sich diese Frage offenbar nie gestellt. Zusammen zu sein, einen Partner zu haben – vielen erscheint das inzwischen als ein unerreichbarer Luxus, über den man nicht einmal nachdenken will.

Deutsche Freunde erzählen mir, dass sie genau wie ich aus ihrer Kinderzeit und Jugend das ständige Zusammensein kennen. Ihre Großeltern und auch noch ihre Eltern lebten zusammen, jeden Tag, jede Stunde – ohne das infrage zu stellen. Natürlich war auch damals nicht jede Beziehung erfüllend, natürlich gab es Zwangsgemeinschaften und auch Ehepartner, die in der Ehe verzweifelten. Doch in der Generation unserer Großeltern sorgte das mehr oder weniger freiwillige Zusammensein der Eheleute dafür, dass die Einsamkeit und daraus resultierende körperliche und vor allem seelische Krankheiten wie Depressionen oder Burn-out weniger häufig auftraten. Die Menschen waren vermutlich zufriedener – auch wenn sie härter arbeiten mussten, auch wenn sie in ihren Rollen gefangen waren, auch wenn kein eigenes Auto vor der Tür wartete, mit dem sie sich unabhängig und frei fühlen konnten.

Früher schien also vieles besser – und doch wird alles anders. Tatsächlich will heute kaum jemand mehr so leben, wie es die Großeltern getan haben, doch der Gewinn neuer Freiheiten und Möglichkeiten wird durch Verluste erkaufte.

In den zurückliegenden Generationen hat sich das Alleinsein mehr und mehr etabliert. Alleinsein ist für viele vor allem jüngere Leute ein Normalzustand geworden, für manche vielleicht auch ein Idealzustand. Kurz gesagt: In den vergangenen Jahren ist es zu einer *Lonelification* der Gesellschaft gekommen, zu einem grassierenden Alleinsein, einer sich ausbreitenden Einsamkeit. Gerade junge, moderne Frauen in westlichen Gesellschaften leben immer häufiger ohne Nähe und ohne Liebe. Wie konnte das passieren? Hat die Beziehung ihre Attraktivität verloren? Sind die jungen Leute von heute zu »erwachsen«, um ihre Zeit »albernen« Beziehungsspielen zu widmen? Sind junge Leute heute so »abgeklärt«, dass sie gut und gerne auf den Partner verzichten können?

Lonelification mag für manche auf den ersten Blick eine tolle, fast »coole« Sache sein: Viele aktuelle Romane lehren uns, dass die wahren Helden des Alltags allein stehen, allein erfolgreich sind, allein mehr Spaß haben. Die einsamen Wölfe gewinnen, wenn wir von ihnen lesen, meist sofort unsere Sympathie. Auch in den Filmen sind Ehepartner die eher langweiligen Figuren – interessant, spannend und attraktiv werden ausgerechnet die Alleinlebenden gezeichnet.

Wir neigen dazu, das Alleinsein zu verklären, in der Einsamkeit Größe oder gar Überlegenheit zu entdecken. Einsame Entscheider, einsame Denker, einsame, aber umso inspiriertere Dichter. Und wenn wir noch skeptisch sind, wenn wir noch an der kuscheligen Zweisamkeit hängen, dann will uns spätestens die Werbung von den Vorzügen des coolen Singlelebens überzeugen. Allein mit dem neuen Auto über Landstraßen cruisen, dabei souverän mit der einen Hand den Wagen lenken und mit der anderen das Radio bedienen ... Solche oder ähnliche Bilder werden uns jeden Tag im Fernsehen oder im Internet gezeigt. In Apples berühmter iPod-Werbung – schwarze Gestalten vor farbigem Grund mit weißen Hörerkabeln – tanzten die Menschen meist allein und in Ekstase. Auch in Anzeigen von Banken, Versicherungen und Stromversorgern ist der besonders erfolgreiche

Mensch allein. Man mag an Caspar David Friedrichs Gemälde eines Bergsteigers aus dem Jahr 1818 denken: »Der Wanderer über dem Nebelmeer«. Ein Mann mit Stock und windzerzausten Haaren hat einen Gipfel bestiegen und blickt nun über die wolkenverhangene Berglandschaft. Damals war der Wanderer Symbol deutscher Innerlichkeit, heute könnte er als weltweit gültiges, gesellschaftliches Ideal dienen: der einsame Gipfelstürmer, der Held, der alle anderen hinter sich gelassen hat und an seinem Ziel angekommen ist – dem Alleinsein.

In Michel Houellebecqs erfolgreichem Roman *Elementarteilchen*³ lebt der Wissenschaftler Michel zusammen mit einem Kanarienvogel. Auf den ersten Blick ist Michel, der nicht zufällig den Vornamen Houellebecqs trägt, der ideale einsame Held – ein herausragender Denker, ein Mann, der mit seiner Wissenschaft die Welt erklären kann. Doch Houellebecq schildert eine andere, ernüchternde Wirklichkeit – das trostlose Leben eines einsamen Mannes mit einem einsamen Vogel. Aus Mitleid lässt Michel seinen Kanarienvogel eines Tages aus dem Käfig, er will ihm die Freiheit geben und aus der Einsamkeit erlösen; es endet damit, dass das Tier aus dem Fenster stürzt, auf einen benachbarten Balkon fliegt und »sich zitternd vor Kälte und Angst an die Betonwand«⁴ drückt. Der Vogel, der mit seiner Freiheit nichts anfangen kann, der die Einsamkeit verinnerlicht hat, wird bei Houellebecq zum Symbol für die allein lebenden Menschen in der modernen Welt, die vor Kälte und Angst zittern.

Der Roman-Michel kündigt bald seinen Job, der ihn nicht erfüllt hat. Am ersten Abend, den er nach seiner Kündigung allein im Apartment verbringt, entdeckt er den Vogel tot im Käfig. Emotionslos nimmt er das Ableben des Seelenverwandten zur Kenntnis. Er isst zu Abend – »eine Portion Seewolf mit Kerbel der Marke *Monoprix Gourmet* [...] und [...] dazu einen mittelmäßigen Valdepenas« –, wirft den Kadaver in den Müllschlucker des Apartmenthauses und legt sich schlafen. Aber in der Nacht findet er keine Ruhe: »Michel richtete sich nachts zitternd auf, es war

noch nicht halb zwei. Er schluckte drei Xanax. So endete sein erster Abend in der Freiheit.«⁵

Houellebecqs Romane – so *Ausweitung der Kampfzone*, *Elementarteilchen* und *Karte und Gebiet* – handeln von den modernen, einsamen Menschen, die ihr Leben lang auf der Suche sind nach Zärtlichkeit, Zuneigung und Sex, die aber die ersehnte Erlösung trotz unzähliger Anläufe nicht finden, die sich längst in der Einsamkeit verfangen haben, die längst mehr auf Tabletten wie Xanax vertrauen als auf ihren eigenen Verstand.

In *Elementarteilchen* findet Michel dann doch die Frau, die er liebt – aber sie begeht Selbstmord. Auch sein Bruder Bruno, die zweite Hauptfigur des Romans, trifft schließlich auf die Richtige. Sie erkrankt an einer Nekrose, und Bruno kann nicht verhindern, dass sie sich aus dem Fenster stürzt – sie hat nicht an seine Liebe geglaubt. Houellebecq schildert in *Elementarteilchen* nicht ohne Zynismus die Lage der verwirrten, modernen Menschen und das Alleinsein, das zu Verzweiflung und Depression, zu Medikamentenabhängigkeit und manchmal zum Suizid führt.

Alle Versuche, das Alleinsein zur coolen neuen Existenzform zu erheben, alles Bejubeln des schrulligen Singles, der *Quirkyalone* – *Singles aus Leidenschaft* (so der Titel eines Bestsellers aus dem Jahr 2005) kann die vielen stillen Tragödien nur oberflächlich verdecken. Tatsächlich bedroht das in der ganzen westlichen Welt grassierende Alleinsein das Glück und auch die Gesundheit vieler Menschen. Die Lonelification, die Vereinsamung inmitten der Menschenmenge, ist ein Trend, der manchmal vielleicht cool erscheint, aber gleichzeitig zahlreiche individuelle Opfer fordert, über die kaum jemand redet.

Glück versus Einsamkeit

Das Alleinsein wird sehr unterschiedlich wahrgenommen. Manche haben seit Jahren keinen Sex – und fühlen sich dennoch nicht allein gelassen, können gut damit leben. Andere wurden seit vielleicht vier Wochen nicht mehr in den Arm genommen – und fallen bereits in ernsthafte Depressionen. Auf jeden Fall leidet jeder, der von sich behauptet, dass er *einsam* ist, unter der Situation – ihm fehlt die Nähe zu einer anderen Person. Und deshalb sollte jeder, der sich subjektiv einsam fühlt, an seiner Situation etwas ändern – um besser und glücklicher zu leben.

In diesem Buch werde ich der Frage nachgehen, warum inzwischen ein großer Teil der Städter allein lebt und viele von ihnen sich mehr oder weniger einsam fühlen. Aber vor allem werde ich aufzeigen, welche konkreten und erschreckenden Folgen das ungewollte Alleinsein nach sich zieht: Es sind eine tiefe Frustration bei Frauen und Männern, vielerlei Abhängigkeiten, seelische und körperliche Krankheiten – bis hin zu schweren Depressionen.

»Die Menschen seiner Generation waren häufig vom Elend bedroht und verbrachten darüber hinaus ihr Leben einsam und verbittert. Gefühle wie Liebe, Zärtlichkeit und Brüderlichkeit waren weitgehend verschwunden; in ihren zwischenmenschlichen Beziehungen erwiesen sich seine Zeitgenossen sehr häufig als gleichgültig oder sogar grausam«,⁶ schreibt Michel Houellebecq ebenfalls in *Elementarteilchen*. Houellebecq überzeichnet und trifft gleichzeitig den Kern: Die Menschen unserer modernen Zeit erleben in ihrer Umwelt häufig Distanz und Kälte. Viele zweifeln längst an der Kraft von Liebe und Zweisamkeit und schlittern in Einsamkeit und Krankheit, ihr Leben führt von erster Liebe über Scheidung in die Psychiatrie.

Und doch ist diese verhängnisvolle Logik nicht unausweichlich. Und deshalb möchte ich im Folgenden auch zeigen, dass man der Einsamkeit

entkommen kann! Der Weg zum Glück liegt in der Hand eines jeden Einzelnen. Jeder hat mehr Möglichkeiten, sich für ein anderes Leben zu entscheiden, als er denkt. In einer abgesicherten westlichen Gesellschaft, in der weder Hunger noch Obdachlosigkeit drohen, gelten keine Ausreden. Noch können die Menschen umfassend über die Gestaltung ihres Lebens selbst entscheiden. Es ist eine Frage der Sichtweise, ob man in den anderen nur Idioten sieht oder ob man mit Neugier die unendliche, spannende Vielfalt der menschlichen Art entdecken will. Es ist eine Frage der Herangehensweise, ob man sein Leben in die Sackgasse der Einsamkeit steuert oder es so gestaltet, dass es angenehm und lebenswert wird. Verbitterung, Verzweiflung und Verelendung sind in der Regel Folgen kontraproduktiver persönlicher Entscheidungen, auch wenn bestimmte gesellschaftliche Fehlentwicklungen, denen die Menschen zu einfach und zu unkritisch folgen, diese Entwicklung unterstützen. Aber ich bin überzeugt davon, dass es für jeden einen anderen Weg, eine Alternative zum Unglück gibt.

Mir geht es in diesem Buch niemals um eine pauschale Kritik an privaten Lebensentwürfen oder an der Entscheidung, allein zu bleiben – jeder soll so leben und so lieben, wie er will. Jeder hat natürlich das Recht, Single zu sein – für ein paar Monate, für Jahre oder für immer. Doch wer als Single kein Glück findet, wer *unglücklich allein* bleibt, wer sich *einsam* fühlt, der hat das Recht und die Möglichkeit, Lösungen und Auswege zu finden. Den Abschluss der Kapitel fünf und acht bilden deshalb Strategien, wie man das Alleinsein überwinden bzw. eine erfüllende Partnerschaft gestalten kann. Ich gebe Tipps für Singles, die einen Partner suchen, und für Partner in einer unerfüllten Beziehung. Denn: Auch das Glück lässt sich lernen.

Noch eine Anmerkung: In *Die Single-Falle* ist immer von Frauen und Männern die Rede. Das Buch scheint aus einem rein heterosexuellen Blickwinkel geschrieben. Doch das von mir Gesagte betrifft auch homosexuelle



Lena Kornyejeva

Die Single-Falle

Frauen und Männer in Zeiten der Selbstverwirklichung

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 256 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-453-26997-2

Heyne

Erscheinungstermin: September 2015

Lob der Zweisamkeit – wie wir die Liebe wieder finden

Alles soll perfekt sein: der Job, das Aussehen, das Zuhause, die Beziehung. Das Ergebnis ist ein Gefühl des Ungenügens. Und die Liebe? Bleibt auf der Strecke. Zwar wünschen wir uns eine uns erfüllende Zweisamkeit – doch die scheint heute immer unerreichbarer. Viele leben als unglückliche Singles »undercover« in erkalteten Beziehungen. Oder sie bleiben gleich allein: Die Zahl der Singles wächst von Jahr zu Jahr. Das Unglück der Betroffenen ist groß, Ersatzbefriedigungen helfen über die unerfüllte Sehnsucht nach Nähe nicht hinweg. Die Psychologin Lena Kornyejeva schildert die Ursachen und die Folgen der um sich greifenden Vereinsamung und zeigt Wege aus der Single-Falle. Ein kluges, sensibles Plädoyer für die Wiederentdeckung der Liebe.



[Der Titel im Katalog](#)