



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

Jede Singlefrau hat sicher schon ungefragt alle möglichen Erklärungen, Begründungen und kritischen Anmerkungen dazu zu hören bekommen, warum sie noch nicht fündig geworden ist: »Du bist zu wählerisch. Such dir einfach jemanden, der gut genug ist«, »Du bist zu emanzipiert. Clevere, ehrgeizige Frauen tun sich immer schwer damit, einen Partner zu finden« oder »Du bist zu sehr auf einen Partner fixiert. Erst wenn du gelernt hast, allein glücklich zu sein, kannst du auch in einer Beziehung glücklich sein.«

Sara Eckel stellt diese Mythen in Frage und ermutigt Singles, sich im Hinblick darauf, wer und was richtig für sie ist, auf ihre eigene innere Weisheit zu verlassen, statt ständig ihre Persönlichkeit zu zerpflücken. Auf aktuelle Forschungsergebnisse aus Psychologie und Soziologie gestützt, plädiert Eckel dafür, zu akzeptieren, dass sich das Singledasein nicht auf *einen* bestimmten Grund zurückführen lässt – es ergibt sich einfach. Und ganz sicher gilt: Es liegt nicht an dir!

## *Autorin*

Sara Eckel arbeitet seit über 15 Jahren als freischaffende Journalistin. Ihre Artikel erschienen unter anderem in *The New York Times*, *Forbes* und *Cosmopolitan*. Außerdem ist sie Autorin für die beliebte Kolumne »Modern Love« in der *New York Times* und schreibt Kurzgeschichten. Eckel lebt mit ihrem Mann in Kingston, New York.

Sara Eckel


# Es liegt nicht an dir!

27 (falsche) Gründe,  
warum du noch Single bist

Aus dem Amerikanischen  
von Karin Wirth

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2015  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2015 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2014 Sara Eckel

Originalverlag: Perigree, a member of Penguin Group (USA) LLC,  
a Penguin Random House company

Originaltitel: It's not you

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: Brian Rea

Redaktion: Andrea Kalbe

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: AM

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17532-1

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

Einleitung:

Was stimmt nicht mit dir? 7

1. Du hast Probleme 21
2. Du bist nicht selbstbewusst genug 29
3. Du bist zu negativ 37
4. Du bist zu emanzipiert 42
5. Du bist zu einschüchternd 50
6. Du bist zu verzweifelt 57
7. Du musst lernen, allein glücklich zu sein 63
8. Du bist zu wählerisch 69
9. Du bist zu leicht zu haben 75
10. Du kennst die Spielregeln nicht 84
11. Du musst erwachsen werden 90
12. Du bist zu egoistisch 97

13. Du musst dich dem Universum anvertrauen 101
14. Du brauchst einen Aktionsplan 109
15. Du führst ein zu aufregendes Leben, um dich auf eine feste Beziehung einzulassen 116
16. Du bist zu traurig 122
17. Du bist die Konstante 127
18. Du musst es einfach immer wieder versuchen 133
19. Du bist zu sehr darauf fixiert 139
20. Du hättest diesen Typen heiraten sollen 147
21. Du willst eigentlich gar keine Beziehung 155
22. Du brauchst Übung 162
23. Du bist zu alt 167
24. Du weißt nicht, was Liebe ist 174
25. Du bist scheiße 181
26. Du musst den Grund herausfinden 189
27. Du wirst für immer allein bleiben 193

Fazit: Du bist schon angekommen 199

Quellen und Literaturtipps 211

Dank 219

Register 221

# Einleitung

## Was stimmt nicht mit dir?

Wir trafen uns in einer Bar in Brooklyn, einer Hipster-Version eines alten italienischen Clubs. Er sah ganz nett aus, ein bisschen grauer und kräftiger als auf seinem Profilbild, aber das traf zweifellos auch auf mich zu. Wir unterhielten uns über die Wohngegend – den Hundepark, der uns gefiel, das Asian-Fusion-Restaurant, dessen Schließung wir bedauerten – und stellten grundlegende Daten bereit: in New York verbrachte Jahre, Anzahl der Geschwister.

»Wie lange liegt deine letzte Beziehung zurück?«, fragte er im Tonfall einer Zahnarzthelferin, die sich nach dem Gebrauch von Zahnseide erkundigt.

»Drei Jahre«, log ich. In Wahrheit waren es eher sechs.

Er lehnte sich zurück und schaute mich kühl und neugierig an, als ob ich ein Restaurant mit zu wenig Kundschaft oder ein schwer verkäufliches Haus sei.

»Was stimmt nicht mit dir?«, fragte er.

»Ich weiß es nicht«, antwortete ich.

»Aber du bist doch attraktiv?«, sagte er, als sei er sich nicht mehr ganz sicher. Als ob ich ihm da hätte weiterhelfen müssen.

»Ich weiß nicht, was ich dir sagen soll«, erwiderte ich. »Ich kenne den Grund nicht.«

Natürlich war ich empört. Ich trank meinen Cocktail aus und sagte, dass ich früh aufstehen müsse. Dabei war seine Frage eigentlich nicht schlimmer als die, die ich mir fast jeden Tag selbst stellte. Es war kein ausgewachsener Selbsthass, sondern eher ein Gefühl, das mich beschlich, eine Art Leere, die ich in bestimmten Situationen in der Brust spürte – auf einer langen U-Bahn-Heimfahrt nach einer mittelmäßigen Verabredung, bei einem Telefonat am Sonntagabend mit einer verheirateten Freundin, die plötzlich sagte, dass sie Schluss machen müsse, weil ihr Mann den Braten aus dem Ofen geholt habe.

Warum konnte ich das, was mir am wichtigsten war, nicht finden? Ich bemühte mich so sehr, gehorchte der ständig eingehämmerten Forderung, »unter die Leute zu gehen«, und durchsuchte pflichtbewusst meine Psyche nach Blockaden, die mich daran hindern könnten, die Liebe meines Lebens zu finden. Ich fuhr stundenlang durch die Stadt, um an Geburtstagsfeiern von Freunden meiner Kolleginnen teilzunehmen, und ging zu den Mitternachtsauftritten der Bands von Bekannten aus der Studienzeit. Ich investierte zahllose Stunden und Dollars in Yoga, Fitnessstudios und andere Formen der persönlichen Instandhaltung. Und dennoch war ich eine alleinstehende Frau Ende dreißig. Was war los? Was stimmte nicht mit mir?



Wenn ich mit anderen Leuten rede, die weit ins Erwachsenenalter hinein Single geblieben sind und deren ungebundener Zustand keine freie Entscheidung war, höre ich diese toxische Frage häufiger als jede andere. Dabei handelt es sich um intelligente, erwachsene Menschen mit anspruchsvollen Berufen – Journalisten, Universitätsdozenten, Unternehmerinnen –, die ihre Mutter zum Arzt fahren und sich um ihre Nichten und Neffen kümmern. Sie haben enge Freunde, sitzen beruflich fest im Sattel und engagieren sich in der Kommunalpolitik.

Aber diese eine Sache fehlt, und viele Singles können nicht vortäuschen, dass es ihnen nichts ausmacht. So gern sie auch dem kulturspezifischen Ideal des völlig autonomen Single (des feurigen, freien Geistes, der sich nicht mit einer Beziehung belastet) gerecht werden würden – es entspricht nicht ihrer Realität. Zwar wollen sie sich nicht in eingefahrenen Bahnen bewegen, aber sie wollen einen Partner. Und deshalb stellen sie die Frage nach dem Warum. Bei dieser Seelenerforschung finden sie viele verschiedene, oft einander widersprechende Erklärungen:

»Du bist zu wählerisch.«

»Du bist zu verzweifelt.«

»Du bist zu emanzipiert.«

»Du bist zu bedürftig.«

»Du bist zu einschüchternd.«

»Du bist zu negativ.«

»Du bist zu unrealistisch.«

»Du bist nicht selbstbewusst genug.«

Als Single, der lieber keiner wäre, wird man mit endlosen Pathologien konfrontiert. Selbst wenn man sich wehrt – »Was soll das heißen, ich bin zu selbstständig? Soll ich vielleicht meinen Beruf aufgeben und wieder bei meinen Eltern einziehen?« –, kann die beträchtliche Anzahl möglicher Erklärungen selbst bei der souveränsten Singlefrau Selbstzweifel auslösen. Mindestens *eine* davon bleibt hängen.

Wir glauben heute sehr stark an das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung – wenn es in unserem Leben etwas gibt, das nicht so funktioniert, wie wir es gern hätten, dann liegt das Problem ganz allein bei uns. Selbst Menschen mit schweren Krankheiten werden aufgefordert, eine positive Einstellung zu bewahren, als ob davon der Krebs weggehen würde. Viele dieser Ratschläge sind gut gemeint. Natürlich ist es von Vorteil, sein Leben in die Hand zu nehmen und auf eine glücklichere Zukunft hinzuarbeiten. Natürlich sind wir uns darüber im Klaren, dass wir uns anstrengen müssen, um die Belohnungen zu ergattern, die das Leben bereithält – interessante Jobs, ein schönes Zuhause, viele soziale Kontakte.

Aber der Mythos, dass wir die Ereignisse in unserem Leben zu hundert Prozent unter Kontrolle haben, lässt uns sehr streng mit uns selbst ins Gericht gehen. Und besonders Singles, die das Rätsel des »Warum« lösen wollen, sind oft bereit, die Prämisse zu akzeptieren, dass irgendein schlimmer persönlicher Makel sie daran hindert, die Liebe ihres Lebens zu finden.

Ich selbst habe dort Trost gefunden, wo alleinstehende Frauen ihn meistens finden: bei meinen alleinstehenden Freun-

dinnen. Wir trafen uns freitag- oder samstagabends, tauschten lustige und tragische Geschichten über unser trostloses Liebesleben aus, versicherten einander, dass wir alle schön, klug und freundlich seien, und wunderten uns über die Dummheit der Männer, die das nicht wahrnahmen.

Vor allem aber versuchten wir, eine Erklärung zu finden. Warum passierte es nicht? Waren unsere verheirateten Freundinnen wirklich so viel begehrenswerter oder psychisch gesünder als wir? Ab und zu stellte jemand fest, dass verheiratete Frauen in Wirklichkeit ziemlich unglücklich seien und *uns* beneideten. Aber mit dieser Theorie kamen wir nie allzu weit, denn wir wussten, dass unsere verheirateten Freundinnen nicht mit uns würden tauschen wollen, wie sehr sie sich auch über ihre Ehemänner beklagten.

Natürlich gibt es viele beliebte Bücher und Fernsehserien, die das Leben von Singlefrauen zum Thema haben, aber in diesen Geschichten werden die Hauptfiguren ständig in Parks und an Bushaltestellen von attraktiven, selbstironischen Männern angesprochen und zum Abendessen eingeladen. Selbst die eigenwilligsten Exemplare bleiben in der Sitcom nicht lange allein, sondern hüpfen von einem sexy, aber mit Mängeln behafteten Mann zum nächsten. Meine Freundinnen und ich hatten zwar verschiedene Dates und Kurzbeziehungen, waren aber ansonsten überwiegend allein.

Natürlich hatten wir einander, aber nicht auf die perfekt synchronisierte Art und Weise wie unsere TV-Pendants. Wir lebten nicht im selben Apartmenthaus und schauten nicht unange-

kündigt vorbei, um zusammen gegrillte Käsesandwichs zu essen oder uns gegenseitig auf Vorstellungsgespräche vorzubereiten. Wir standen nicht jederzeit für Notfall-Brunchs oder Last-Minute-Trips nach Jamaika zur Verfügung. Vielmehr führte jede von uns ein kompliziertes eigenständiges Leben, in dem sie manchmal 16 Stunden pro Tag arbeitete oder in eine andere Stadt zog oder sich in einer aufkeimenden Romanze zurechtzufinden versuchte. Unsere Begegnungen fanden auf eine Art statt, wie es bei den meisten berufstätigen Großstädtern der Fall ist – indem wir uns Tage oder Wochen im Voraus verabredeten. Das bedeutete, dass wir viel Zeit allein verbrachten.

Da ich der gängigen Meinung Glauben schenkte, dass ich »an mir arbeiten könne«, um »für die Liebe bereit« zu sein, ging ich mit großem Fleiß an diese ruhigen Abende und Wochenenden heran. Ich wusste, worum es ging: Wenn ich darauf wartete, dass mich ein anderer Mensch glücklich machen würde, würde ich tief enttäuscht werden. Niemand würde mich lieben, solange ich nicht gelernt hatte, mich selbst zu lieben. Also ran an die Arbeit!

In vielerlei Hinsicht konnte ich mich tatsächlich weiterentwickeln. Ich überwand meine Redeangst, lernte Kochen, meisterte einen Handstand. Ich erweiterte auch meinen Bekanntenkreis, indem ich Dinnerpartys veranstaltete, mir im Urlaub ein Haus mit anderen Leuten teilte oder Künstlerkolonien besuchte. Ich hatte viel Spaß und schloss viele neue Freundschaften. Aber in einer Beziehung war ich immer noch nicht. Und wenn ich samstagnachts im Dunkeln lag, fragte ich mich immer noch, was mit mir nicht stimmte.

Bei meiner ersten Verabredung mit Mark stellte er mir die gefürchtete Frage: »Wie lange schon?«. Ich schaute auf den Tisch und legte die Hände um mein Bierglas. Die Antwort (acht Jahre) ging mir nicht leicht über die Lippen.

Eigentlich hätte es nicht von Bedeutung sein sollen. Mark und ich arbeiteten seit zwei Monaten zusammen. Er hing viel in meinem Büro herum, flirtete per E-Mail mit mir und – was ich süß, er selbst aber schrecklich fand – errötete jedes Mal, wenn wir miteinander sprachen. Die Sache war im Prinzip unter Dach und Fach.

Aber trotzdem wollte ich nicht auf seine Frage antworten.

»Lange«, sagte ich stattdessen, verdrehte die Augen und hoffte, dass er zu den Leuten gehörte, die sechs Monate für lang hielten.

Die Wahrheit gestand ich ihm einige Wochen später, nachdem wir uns aus dem Büro geschlichen hatten, um einen Kaffee zu trinken und uns zu küssen. »Ich muss dir etwas sagen«, begann ich ernst, als ob es darum ginge, eine unheilbare Krankheit oder einen Ehemann in New Jersey zu beichten. Ich holte tief Luft und sagte ihm, dass ich fast zehn Jahre lang keine Beziehung gehabt hatte und das nicht, weil ich es nicht versucht hatte.

Mark zuckte die Achseln. »Gut für mich. All die anderen Typen waren Idioten.«

Und das war's. Für Mark war es kein Problem oder Rätsel, das es zu lösen galt. Ich war eine Frau, in die er sich gerade verliebte, wie auch ich mich gerade in ihn verliebte. Mark war nicht auf der Suche nach dem kulturspezifischen Ideal einer hei-

ratsfähigen Frau – was immer das bedeutet. Er wollte einfach mich.

Ein knappes Jahr später zogen wir zusammen. Vier Jahre später heirateten wir. Meine Freundinnen kamen zu unserer Hochzeit in einem kleinen Park in Brooklyn – einige mit ihren Ehemännern.

Ich habe Freundinnen, die immer noch auf der Suche sind, und ich habe verheiratete und geschiedene Freundinnen. Ob das eine oder das andere zutrifft, ist, wie ich inzwischen glaube, eher eine Frage des Zufalls als des Charakters. Denn nach all den Jahren des Selbstzweifels haben meine spät verheirateten Freundinnen und ich doch noch Männer gefunden, die uns lieben, obwohl wir immer noch verschroben und neurotisch sind, es beruflich immer noch nicht auf die Reihe gebracht haben und manchmal zu laut reden oder zu viel trinken oder fluchen, wenn im Fernsehen die Nachrichten laufen. Wir haben graue Haare und unmoderne Klamotten und schlechte Manieren. Und trotzdem lieben sie uns.

Was stimmt nicht mit mir? Was stimmt mit irgendjemandem nicht? Wenn wir ehrlich sind, lautet die Antwort wahrscheinlich: »Vieles«. Aber darum geht es nicht.

## Was glaubst du, wer du bist?

Als der tibetische buddhistische Gelehrte Chögyam Trungpa in den Sechzigerjahren zum ersten Mal in den Westen kam, um in Oxford Psychologie zu studieren, stellte er überrascht fest, dass das Konzept der »Ursünde« nicht nur in der Religion eine Rolle spielte, sondern auch eine Basis des säkularen psychologischen Denkens war. »Sowohl Patienten als auch Theoretiker und Therapeuten scheinen von der Vorstellung einer ursprünglichen Schuld verfolgt zu werden, die späteres Leiden verursacht – eine Art Strafe für diese Schuld«, schreibt er in *Achtsamkeit, Meditation und Psychotherapie*. »Das Gefühl einer Schuld oder Verletzung ist sehr verbreitet. Unabhängig davon, ob diese Leute tatsächlich an die Erbsünde oder überhaupt an Gott glauben, scheinen sie das Gefühl zu haben, in der Vergangenheit etwas falsch gemacht zu haben, für das sie jetzt bestraft werden.«

Er erklärt, dass der tibetische Buddhismus eine andere Haltung einnimmt: Alles ist im Wesentlichen gut. Ein hilfreiches Bild ist eine unter Schlamm begrabene goldene Statue. Statt mit einem tiefverwurzelten Makel behaftet zu sein, der ausgemerzt werden muss, müssen wir lediglich den ganzen Schmutz abspülen, mit dem wir uns bedecken – *Ich bin zu sehr dies und nicht genug das*. Wenn wir diese dunklen Schichten abschälen, stoßen wir auf ein einfaches Wesen, das keiner Verbesserung bedarf.

Dieser Leitgedanke unterscheidet sich radikal von dem unserer Kultur, wo wir durch abwechselndes Anfeuern und Beschä-

men ständig zur Optimierung gedrängt werden. Ich behaupte nicht, dass das immer falsch sei, aber ich glaube, dass es sich lohnt, dieses Konzept einer Überprüfung zu unterziehen, besonders für diejenigen, die in der »Was stimmt nicht mit mir?«-Falle stecken. In diesem Sinne habe ich dieses Buch anhand der Botschaften strukturiert, die Singles, und insbesondere weibliche Singles, in Bezug auf ihre Persönlichkeit und die Persönlichkeit, die sie haben sollten, empfangen. Diese Botschaften stecken in Ratgeberliteratur, Gesellschaftskommentaren, Trendgeschichten und Partnervermittlungsprogrammen; sie kommen von Internet-Dates, geliebten Freunden und Angehörigen, die nur das Beste für uns wollen, aber oft nicht die leiseste Ahnung haben.

Es ist nicht meine Absicht, Dating-Gurus zu verhöhnen (die ja, wenn wir ehrlich sind, ziemlich einfache Ziele sein können) oder Sie gegen die Menschen aufzuhetzen, denen Sie am Herzen liegen. Ich möchte Ihnen vielmehr helfen, all die verunsichernden Rückmeldungen zu entwirren, in der Hoffnung, dass Sie dadurch zu Ihren eigenen Instinkten zurückfinden.

Doch zunächst einige Warnungen:

Ich bin keine Expertin – ich habe weder einen Dokortitel noch eine Reality-Show. Ich bin eine freischaffende Autorin, die seit vielen Jahren Reportagen über das seelische Wohlbefinden schreibt, und interessiere mich für den tibetischen Buddhismus.

Ich nehme nicht für mich in Anspruch, für alle Singles zu sprechen. Natürlich sind viele Menschen allein glücklich oder sind auf der Suche, ohne sich mit der Frage, was nicht mit ihnen stimmt, herumzuschlagen.



Ich nehme einen ganz speziellen Standpunkt ein, und zwar den der heterosexuellen, weißen, kinderlosen Frau aus der Mittelschicht. Mir ist klar, dass diese Perspektive bei Weitem nicht als universell zu betrachten ist, dass nicht alles in diesem Buch Gesagte notwendigerweise auch auf Männer, Alleinerziehende, Schwule und Lesben zutrifft oder auf Leute, deren Herkunftsfamilie nicht in jenem Maße wie meine einer Sitcom aus den Fünfzigerjahren ähnelt. Aber trotz dieser Einschränkungen bin ich davon überzeugt, dass viele Langzeit-Singles auch gemeinsame Erfahrungen haben, solche, die unabhängig von Geschlecht, Rasse oder sexueller Orientierung sind, und ich hoffe, dass dieses Buch all denen von Nutzen sein wird, die sich mit diesen Themen herumschlagen.

Bei den Menschen, die ich für dieses Buch interviewt habe (sowohl denjenigen, die ich wörtlich zitiere, als auch denjenigen, deren Erfahrungen auf eine allgemeinere Art in dieses Buch eingeflossen sind), handelt es sich in erster Linie um Frauen, die wie ich einen Großteil ihres Erwachsenendaseins Singles waren und die inzwischen verheiratet sind oder auch nicht. Ich verwende das Wort »verheiratet« im weiteren Sinne, das heißt, ich bezeichne damit langfristige monogame Beziehungen, unabhängig davon, ob die Beteiligten einen gegenseitigen Anspruch auf Sozialleistungen haben.

Und schließlich habe ich mich auf Frauen konzentriert, weil wir diejenigen sind, die am meisten darüber belehrt werden, wer wir sein sollten, und, wenn wir ehrlich sind, auch diejenigen, die eher geneigt sind, diese Ratschläge anzunehmen.

Gleichwohl musste ich nach der Veröffentlichung meiner vermeintlich ganz persönlichen Geschichte in der Kolumne »Modern Love« in der *New York Times* feststellen, dass meine Erfahrungen viel weiter verbreitet waren, als ich es mir hätte vorstellen können.

»Ich bin ein 25-jähriger Mann, der in São Paulo, Brasilien, lebt. Letzte Nacht dachte ich im Bett genau das, was Sie in Ihrem Artikel erwähnt haben: ›Was stimmt nicht mit mir?«

»Ich bin eine Journalistin aus Indien, arbeite und lebe aber derzeit in Dubai... Eine Freundin aus den USA hat mir vor ein paar Wochen, als es mir sehr schlecht ging, diesen Artikel geschickt. Ich habe ihn seither immer wieder gelesen und ihn auch meinen alleinstehenden und verheirateten Freundinnen geschickt, die alle die gleiche Reaktion gezeigt haben: Genauso ging's mir auch.«

»[Ihr Artikel] hat bei mir und meinen Singlefreunden sofort Anklang gefunden. Viele von ihnen haben ihn gleich nach dem Lesen auf sozialen Websites gepostet, und zwar in China.«

Aus nicht ganz so großer Ferne schrieb mir eine 33-jährige Investment-Bankerin, dass sie den Artikel in ihrem Browser mit einem Lesezeichen markiert habe und ihn etwa einmal pro Woche erneut lese. Eine 24-jährige Medizinstudentin aus Harvard schrieb, der Artikel habe sie mitten in einer Flut von Hochzeitseinladungen wieder zur Ruhe kommen lassen. Eine 71-jährige Frau berichtete, dass sie im vergangenen Sommer zum ersten Mal geheiratet habe. »Gott sei Dank habe ich lange genug gelebt!«, meinte sie.

Singlefrauen berichteten mir, dass sie den Essay ausgedruckt hätten und in der Handtasche mit sich herumtrügen, um ihn noch einmal lesen zu können, wenn es ihnen schlecht ginge. Singlemänner sagten mir, dass sie mit denselben Problemen zu kämpfen hätten, allerdings ohne mitfühlende Freunde desselben Geschlechts (was übrigens auch viele alleinstehende Frauen berichteten). Verheiratete Frauen, die wie ich ihren Seelengefährten nach vielen Jahren des Alleinseins gefunden hatten, berichteten von ganz ähnlichen Erfahrungen. Nach Jahren oder gar Jahrzehnten der Selbstzweifel waren sie schließlich über den Mann gestolpert, dem ihr kurzes Haar, ihr schwarzer Humor, ihre zehn Kilo zu viel *gefielen*. »Er liebt all die Dinge, von denen ich dachte, dass ein Mann sie hassen würde (hallo, zwei Katzen). Er hat Verständnis für all die Schrullen, von denen ich dachte, dass ich mich für sie entschuldigen müsse«, schrieb eine 42-jährige Frau, die im Jahr zuvor geheiratet hatte.

Das Beeindruckendste an den Briefen war ihre Ähnlichkeit. Trotz ihres unterschiedlichen Alters und Hintergrunds sagten Hunderte von Lesern im Wesentlichen dasselbe: *Du bist wie ich. Deine Geschichte ist meine.*

Für eine Autorin gibt es nichts Befriedigenderes als die Entdeckung, eine direkte Verbindung zu so vielen unterschiedlichen Menschen hergestellt zu haben. Ich glaube, dass meine Geschichte deshalb einen so großen Widerhall gefunden hat, weil ich den Leuten etwas erzählt habe, was sie schon wussten, und nicht etwas, was sie noch nicht wussten. Ich glaube, ich habe sie an ihren inneren Wert erinnert, der tief unter dem

Schlamm der Ratschläge und Gesellschaftskommentare begraben lag. Ich glaube, dass ich ihnen geholfen habe, sich wieder mit einem kleinen Kern der Weisheit zu verbinden, den sie schon besaßen und der besagte: *Ich glaube nicht, dass ich mich verändern muss. Ich glaube, dass ich genau so, wie ich bin, absolut liebenswert bin.*

Dieses Buch ist kein Ratgeber dazu, wie man einen Ehepartner findet, denn davon habe ich keine Ahnung. Es ist auch kein Aktionsplan für die Renovierung Ihrer Seele, damit Sie für die Liebe »bereit« sind. Wenn Sie dieses Buch ausgewählt haben, sind Sie sicher mehr als bereit. Es ist nicht das Werk einer allwissenden verheirateten Frau, denn ganz im Ernst – ich habe einfach nur einen Typen getroffen, das ist alles.

Vielmehr ist es mein Versuch, einen Teil des von der Gesellschaft aufgehäuften Schlamms, der uns niederdrückt und uns unseren eigenen Instinkten entfremdet, wegzuschaffen. Natürlich ist das nicht nur ein Singleproblem, sondern ein Problem, das uns alle betrifft. Aber als Single muss man durch eine besonders tiefe Schlammschicht waten.

Wenn man aufhört, seine eigene Persönlichkeit zu zerpfücken und endlos frühere Beziehungen zu analysieren, schafft man viel geistigen Freiraum. Wenn man aufhört, sich von anderen verunsichern zu lassen (»Den schnappst du dir am besten!« – »Schließlich wirst du auch nicht jünger!« – »Für wen hältst du dich denn?«), kann man anfangen, sich in Bezug auf die Frage, wer man ist und was das Richtige für einen ist, auf seine eigene Weisheit zu verlassen.

# 1

## *Du hast Probleme*

Als ich einunddreißig war, kündigte ich innerhalb eines Monats meinen Job und trennte mich von meinem Freund.

Das Timing war mehr oder weniger zufällig. Die Kündigung war das Ergebnis eines allmählichen, systematischen Übergangs zum freiberuflichen Schreiben, die Trennung eine überstürzte Entscheidung wegen eines neuen Schwarms. Innerhalb weniger Wochen dezimierte ich mein Leben. Was übrig blieb, war eine in ihren Grundfesten erschütterte Frau in einem 28-Quadratmeter-Apartment mit einem kleinen Schreibtisch, einem klapprigen Futon und einem Herz voller ungestillter Sehnsüchte. Ich wachte fast jede Nacht zur Hexenstunde (gegen drei oder vier) auf, saß dann kerzengerade auf meinem Futon, starrte zu meinem einen Fenster hinaus und fragte mich, was zum Teufel ich gerade angerichtet hatte.

Aber ich bedauerte nichts. Ja, ich hatte gerade mein Leben zerlegt, aber ich würde es wieder aufbauen! Ich würde auf die-



Sara Eckel

### **Es liegt nicht an dir!**

27 (falsche) Gründe, warum du noch Single bist

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17532-1

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2015

Schluss mit dem Grübeln und Herummäkeln! Sara Eckel räumt endlich auf mit all den Mythen des Singleseins – von „Du bist zu wählerisch“ über „Du bist zu verzweifelt“ bis „Du bist zu emanzipiert“. Anstatt den Frauen zu predigen, was sie alles falsch machen, plädiert sie dafür, auf all die Dinge im Leben zu achten, die schon richtig sind. Denn es gibt nicht einen bestimmten Grund, warum man Single ist. Man ist es einfach. Ein wunderbares Mutmachbuch für all die wunderbaren Frauen, denen nur noch der richtige Mann fehlt. Und der findet sich auch noch!



[Der Titel im Katalog](#)