

catherine gray

Vom
unerwarteten
Vergnügen,

Single
zu sein



mvgverlag 

catherine gray

Vom
unerwarteten
Vergnügen,
Single
zu sein

catherine gray

Vom
unerwarteten
Vergnügen,
Single
zu sein

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

1. Auflage 2021

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2018 bei Aster unter dem Titel *The Unexpected Joy of Being Single*. © 2018 Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Christiane Bernhardt

Redaktion: Regina Carstensen

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Octopus Publishing Group 2018

Satz: Carsten Klein, Torgau

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7474-0269-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-617-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-618-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

*Für meine Single-Freundinnen und Single-Freunde.
Es ist nichts falsch an euch – ihr seid goldrichtig, wie ihr seid.*

Inhalt

Vorwort	11
Liebestrunken	15
Einleitung	19
TEIL I	
Wie eine Liebessucht entsteht	27
Definition von Liebessucht.	28
Wenn ich groß bin, möchte ich heiraten.	32
Märchenbücher und Bildschirme prägen Liebessüchtige. ...	46
Unser Körper und unser Gehirn treiben uns in Beziehungen	57
Warum wir desinteressierte Menschen attraktiver finden ...	66
TEIL II	
Wie man eine Liebessucht überwindet.....	69
Die grausamen Zwillinge	70
TEIL III	
Wie man seinen Frieden mit dem Singleleben schließt	87
Mein Jahr ohne Dates.	88
Die Singlebewegung ist ein globales Phänomen	93
Warum sind so viele von uns Singles?.....	98
Warum unsere Eltern nicht mit unserem Singlestatus klarkommen	105
»Du machst mich komplett« – das Versprechen des westlichen Kapitalismus	108

Mit der Fruchtbarkeitspanikmache umgehen	113
Wie sich meine Auszeit anfühlte.	117
Eine Ode an meine Seelenfreundinnen.	121

TEIL IV

Freude am Singledasein entwickeln	127
Sechszwanzig Quellen für Singlefreude.	128

TEIL V

Die sozial konstruierte Angst vor dem Singledasein überwinden	153
Mangelware	154
Arme Jen und Playboy Leo.	157
»Warum bist du Single?«.	171

TEIL VI

Wie ich manche Lektionen vergesse und andere aufs Neue lerne	179
Das Auf und Ab der persönlichen Entwicklung	180
Die Sache mit dem Warteort	183
Die Sache mit meinem Freund, der mit einer Frau schläft, die nicht ich bin	193
Die Sache mit den gescheiterten Beziehungen	197
Die Sache mit dem Hundepfeifen-Politiker	203
Die Sache, bei der ich einfach nur gewinnen möchte	207
Die Sache mit dem Heiraten (obwohl ich gar niemanden heiraten möchte).	212
Die Sache mit der Einsamkeit	222
Die Sache mit dem Valentinstag.	231
Dreizehn Dinge, die ich mir endlich abgewöhnt habe	235

TEIL VII

Eine Therapie öffnet Türen in meinem Kopf	241
Ich entdecke neue Räume.	242
Was ich aus der Therapie mitnehme	256
Ein Gespräch mit dem Iren in meinem Kopf	261
Warum Schauspielen nichts bringt	271

TEIL VIII

Wer sind diese Singles überhaupt?	279
Bekannte Mythen mit Fakten widerlegt	280
Singlefürsprecherinnen.	287

TEIL IX

Das Märchen von der für alle Zeiten glücklichen Ehe	293
Ist mit einer Ehe wirklich alles besser?	294
Und dann lebten sie glücklich – für eine Weile.	302
Gründe, warum ich wahrscheinlich nicht heiraten sollte . . .	307

TEIL X

Warum man es sich bis ins kleinste Detail ausmalen sollte	317
Ein unfertiges Bild	318

TEIL XI

Wie man in Maßen datet	327
Verantwortungsvolles Dating	328
Menschen idealisieren, die wir nicht kennen	355

TEIL XII

Das Happy End für Singles.	363
Liebe fortgeschrittene Erwachsene. Ich sehe euch.	364
Schreiben Sie einem Kind, das Sie lieben, einen Brief.	370
Meine Mission der Singlefreuden kommt zum Ende	374
Beflügelt in Barcelona.	384
Quellen	395
Zitatnachweise	404
Dank	405
Über die Autorin	407

Vorwort

Unsere Gesellschaft neigt dazu, Singles mit einer hochgezogenen Augenbraue zu betrachten, mit großem Mitleid und einem »Na, na, du wirst bestimmt bald jemanden kennenlernen«. *Tätschelt die Hand* Artikel über Singles werden oft mit dem Bild einer missmutigen Frau illustriert, die einen Martini in sich hineinschüttet, oder mit einem einsamen Mann mit Glitzerhut und Geburtstagskuchen [an dieser Stelle bitte den Klang einer jämmerlichen Partytröte einfügen].

Wir leben in einer Kultur, die dazu tendiert, Paare zu feiern und zu erhöhen, Singles aber als Sonderfälle, Eigenbrötler und komische Käuze abzustempeln, die niemanden finden, der sie liebt. Arme Singles.

Wenn Single zu sein so schrecklich ist, warum zieht dann über die Hälfte von uns ein Singledasein dem als Teil eines Paares vor? Ganz einfach. Weil es überhaupt nicht schrecklich ist. Für lange Zeit – oder das ganze Leben – Single zu sein, kann unglaublich viel Power geben, lustig und befreiend sein. Es ist auf jeden Fall um Längen besser, als sich aus lauter Angst in eine Beziehung zu begeben.

In meinen Zwanzigern wusste ich noch nicht, dass ein Singledasein kein persönliches Versagen bedeutete, dass ich nicht irgendwie »defekt« war, wenn ich keinen Freund hatte. Ich hatte den Glauben an »die bessere Hälfte« bedenkenlos geschluckt und mich furchtbar unvollständig gefühlt, wenn ich solo war. Auf der Suche nach meiner besseren Hälfte streifte ich verzweifelt umher und fühlte mich wie der einsame Part in einem Pferdekostüm für zwei Personen.

Infolgedessen wurde ich zu einer völlig durchgeknallten Liebesüchtigen (und bin es manchmal noch heute). Anstatt dass die Liebe in meinem Leben erblühte wie Blauregen, hielt sie mich wie giftiger Efeu im Würgegriff und gefährdete damit mein Wohlbefinden. Das zeigte sich in einem so liebeizenden Verhalten wie Internet-Stalking, darin, dass ich darüber fantasierte, jemanden zu heiraten, den ich kaum kannte, darin, dass ich klammerte, in Wut und Streit, Betrug und Schnüffelei.

Warum ich Ihnen all das erzähle? Weil ich inzwischen gelernt habe, dass, wenn man die dunkelsten Momente seines Lebens mit anderen teilt und merkt, dass Tausende Menschen sagen »So geht es mir auch«, sich diese Momente in gesponnenes Gold verwandeln. Teilen ist wie Alchemie.

Dieses Buch ist kein Versuch, glückliche Paare auseinanderzubringen (ich liebe glückliche Paare), ich behaupte darin auch nicht, dass die Ehe Blödsinn sei oder dass es besser wäre, Single zu sein. Das Singleleben ist nicht besser. Aber es ist definitiv auch nicht schlechter. Es ist ein ebenso erfüllendes und freudvolles Dasein.

Die meisten Bücher, in deren Titel das Wort »Single« vorkommt, handeln davon, wie man das Singlesein kuriert, indem man einen Partner findet. Dieses Buch gehört nicht dazu. Hier geht es darum, wie man lernt, sein Singledasein anzunehmen, wie man als Single Freude findet und sich von dem gesellschaftlichen Druck freimacht, in einer Beziehung leben zu müssen.

Häufig werden Singles wie Peter Pans behandelt, übergroße Jugendliche, Erwachsene in Ausbildung. Dabei sind sie eigentlich diejenigen, denen man einen Preis für fortgeschrittenes Erwachsensein verleihen sollte, denn das Leben allein ist oft kein Zuckerschlecken.

Wir alle profitieren davon, wenn Singles und Paare gleichgestellt werden. Die weitverbreitete Abwehr gegen das Singledasein,

das Trauerkloß-Stigma, das an ihm haftet, bedeutet, dass Menschen sich mit Beziehungen zufriedengeben und darin verharren, die sie gar nicht wirklich wollen. Wie schon der bekannte britisch-schweizerische Philosoph Alain de Botton sagt: »Erst wenn das Singledasein genauso viel Ansehen genießt wie seine Alternative, können wir sicher sein, dass Menschen eine freie Wahl treffen können.«

Anders ausgedrückt: Der Kampf für die Gleichstellung von Singles ist für Singles ebenso wichtig wie für Menschen in Beziehungen. Zumindest wenn Menschen in Beziehungen dadurch einen Notausgang haben, um Freiheit zu gewinnen; eine Möglichkeit, um nicht bedauert zu werden, wenn sie wieder Single sind.

Vielleicht fühlen Sie sich angesprochen. Vielleicht wünschen Sie sich einen Notausstieg aus ihrer sozial anerkannten Beziehungsform, die sich inzwischen eher wie ein Käfig anfühlt. Haben Sie vielleicht genau deswegen dieses Buch zur Hand genommen? Vielleicht forschen Sie bereits in Ihrem Inneren, ob Sie den Mumm für ein Leben ohne Partner haben?

Wenn Sie weiterlesen, werden Sie feststellen, dass es nichts gibt, wovor man sich fürchten muss. Später werden wir darüber reden, dass »Und so lebten sie glücklich bis ans Ende ihrer Tage« eher »Und so lebten sie glücklich für eine Weile zusammen« heißen sollte, da die Forschung zeigt, dass eine Heirat nur kurzfristig für Hochgefühle sorgt. Wir werden darüber sprechen, dass es einen in Wirklichkeit nur um ein Prozent glücklicher macht, an jemanden gebunden zu sein. In unserer Wahrnehmung sorgen Beziehungen für Euphorie, doch die wissenschaftliche Beweislage, die harten Fakten haben nicht viel mit diesen völlig romantisierten Erwartungen zu tun.

Das Singledasein ist eine Wahl. Menschen sind nicht solo, weil sie keinen abbekommen. Sie sind Singles, weil sie sich gerade von den Menschen, die an ihnen interessiert sind, nicht angezogen fühlen. Oder sie vielleicht gar nicht auf der Suche sind.

Die Frage »Warum bist du Single?« ist sinnlos. Wir sind es eben. Manchmal befindet man sich in einer Beziehung, manchmal nicht, und es gibt dafür keinen Grund. Die Ursachen fürs Singledasein sind eine Gemengelage aus Zufall, Entscheidungen und Umständen. Manchmal fährt eine Beziehung in den Hafen der Ehe ein und manchmal eben nicht, was nicht bedeutet, dass die Beziehung ein Reinform war.

Ähnlich verhält es sich mit Scheidungen, die ebenfalls kein »Versagen« markieren. Vielmehr beweist man Kriegermut, wenn man eine Ehe hinter sich lässt, die nicht mehr funktioniert, jedenfalls bei dem Sockel, auf den die Ehe in unserer Gesellschaft gestellt wird. Wer sich scheiden lässt, ist ein Rebell, der weiß, was er tut.

Single zu sein sollte in der Gesellschaft ebenso anerkannt und respektiert werden, wie in einer Beziehung zu leben. Jetzt, wo wir eher in der Mehr- als in der Minderheit sind, können die Stereotype vom »traurigen Single« und den »selbstgefällig Vermählten« vielleicht ein und für alle Mal über Bord geworfen werden. Und wir können uns eingestehen, dass beide Lebensstile Vor- und Nachteile mit sich bringen.

Singles sind keine halben Menschen, wir sind vollständige Menschen, so wie wir sind, perfekt und komplett.

Catherine

Liebestrunken

Februar 2002

Ich war für drei Dates mit einem charismatischen, angenehmen, attraktiven älteren Mann verabredet – Daniel. Ich habe entschieden, dass Daniel der Mann für mich ist. Jeden Tag bei der Arbeit schiele ich mit einem halben Auge auf mein Nokia, falls der Bildschirm grün aufleuchtet und der kleine wundersame Briefumschlag auftaucht.

Jeden Abend nach der Arbeit gehe ich nach Hause und stelle die Verbindung zum Internet her. Krick, krack, krrrrrrrrr, krick, krack, beebefeldidum und von vorn.

Nach einigen Minuten bin ich online. Boah! Dann sitze ich in der Hoffnung vor meinem Rechner, dass mir jemand eine Nachricht an meine E-Mail-Adresse (cathmerjungfrau@hotmail.com)¹ geschickt hat, und klicke auf meinen Posteingang. Ich brauche den nächsten Kick. Meine Droge. Die Erlösung von meinem niemals nachlassenden Verlangen. Ich wünsche mir eine E-Mail von Daniel, idealerweise mit einem Vorschlag für unser nächstes Rendezvous. Aber da ist nichts. Pustekuchen.

Die darauffolgenden zwei Stunden sitze ich vor dem Bildschirm und drücke immer wieder »neu laden«. Neu laden, neu laden, neu laden. Leider wirklich wahr.

Wird mir dabei langweilig, lese ich Artikel auf hohlen Webseiten mit Titeln wie »Wie du ihn scharf auf dich machst« oder

1 Liebe Millennials, damals, vor langer Zeit, hatten wir alle völlig lächerliche E-Mail-Adressen, etwa heißerschlitten1979@hotmail.com, lucyleckerelippen@yahoo.de oder bierpongbernd@outlook.com. Wir dachten dabei nicht darüber nach, dass sie irgendwann in unserem Lebenslauf stehen würden. Doch wir lernten bald schon dazu.

clubs wie das *Be At One* in London, mit geifernden Dämonen und bodenlosen Abgründen. Daneben hätte es eine weitere Insel gegeben, die genauso groß und ebenso heimtückisch gewesen wäre: die Männer-Insel. Sie war immer hell erleuchtet, bebte und wurde von Unwettern heimgesucht wie ein besessener Vergnügungspark.

Als ich im Alter von dreiunddreißig Jahren aufhörte, zu trinken, beschloss ich, dass es an der Zeit wäre, mich der Männer-Insel zu stellen. Ich musste die Insel auf eine handlichere Größe schrumpfen. Sie sollte eher dem Ausmaß der Isle of Wight entsprechen, nicht dem eines Reichs, das sich über die Größe von Irland erstreckt. Sie musste weniger dramatisch, Furcht einflößend und wichtig werden. Eher eine Nebeninsel, ein angenehmes Reiseziel, kein ganzes Land.

So also lautete mein Plan. Und als ich damit loslegte, fand ich eine neue Insel, eine Alternative, in die ich mich ganz unerwartet verliebte: die Single-Insel.

Einleitung

Monomanie: Übertriebene oder obsessive Begeisterung für eine Beschäftigung oder eine Sache (Auszug aus dem *Oxford Dictionary*).

Der-Eine-Manie: Übertriebene oder obsessive Begeisterung für die Suche nach »dem Einen« (Auszug aus meinem Kopf).

Ich möchte ehrlich mit Ihnen sein. Ich bin noch immer liebessüchtig. Ich kann nicht von mir behaupten, wiederhergestellt zu sein. Tut mir leid. Das wäre nichts weiter als eine dreiste Lüge.

Leider bin ich noch immer die Frau, die mit großen Augen auf ihre Textnachrichten starrt, die ihr Handy wie einen Fernseher anschaut und mit angehaltener Luft auf eine Antwort wartet, wenn diese quälenden iPhone-Pünktchen über den Bildschirm tanzen. Noch immer muss ich mir leichte Ohrfeigen verpassen, um meine Yosemite-Nationalpark-Hochzeitsfantasie in den Griff zu bekommen (mit Wald-Motto, wenn Sie's genau wissen wollen, ein bisschen wie *Narnia*, mit Harfenspielerinnen und Flötisten und ich trage ein ... oh Mist, jetzt fang ich schon wieder damit an *sanfter Klaps*).

Noch immer bin ich niedergeschlagen, wenn ein Mann mir nichts dir nichts den Kontakt zu mir abbricht, den ich zweimal getroffen habe, den ich kaum kenne und mit dem ich alles in allem (Trommelwirbel) sieben Stunden verbracht habe. Was das angeht, bin ich dieselbe geblieben, das möchte ich nicht abstreiten.

Allerdings habe ich meine Der-Eine-Manie von dringlich, hysterisch, Aufs-Telefon-Trommeln, Drei-Nachrichten-hinterein-

ander-Senden («Geht's dir gut? Hattest du einen Unfall?! Was ist los?») heruntergekocht. Dabei hat es ungemein geholfen, ein Jahr mit dem Daten zu pausieren und währenddessen gerade einmal mit einem Mann Händchen zu halten.

Es half, darüber zu lesen (so viel ich nur konnte), wie eine Liebessucht zustande kommt, und meine Erkenntnisse werde ich natürlich mit Ihnen teilen. Es half, dass ich damit aufhörte, Menschen die Macht zuzugestehen, mich aufzublasen oder die Luft aus mir herauszulassen. Als ich chronisch liebessüchtig war, war ich wie ein aufblasbarer Mensch; von Anerkennung abhängig, die mich aufplusterte und zu einem traurigen Häufchen zusammenschnurren ließ, wenn ich mich zurückgewiesen fühlte.

Eine alte Jungfer von dreiunddreißig Jahren

Meinen ersten Tiefpunkt in Sachen Liebe hatte ich ein paar Monate vor meinem finalen Tiefpunkt in Sachen Alkohol. Mein inzwischen leider verstorbener Vater begann damit, mich im Alter von dreiunddreißig Jahren eine »alte Junger« zu nennen. Und nein, er machte dabei keinen Scherz. Es war kein »Ich will dich doch nur ärgern«. Es war ihm absolut und vollkommen ernst damit, dass ich eine alte Jungfer sei und was zur Hölle ich bitte dagegen unternehmen würde. Die ganze »Du bist eine alte Jungfer«-Sache kam auf, nachdem wir bei meiner Tante und meinem Onkel zu Besuch waren, bei denen die Frage fiel: »Na, läufst du vielleicht bald Gefahr, unter die Haube zu geraten, Catherine?« Ich erklärte, dass ich mich gerade von einem Mann getrennt hätte. Er hätte mich nicht gut behandelt, ein Jahr lang hätte ich mit ihm zusammengelebt, doch seit meiner Entscheidung würde ich mich gut fühlen. Mein

Onkel verzog das Gesicht und sagte: »Na, aber jünger wirst du auch nicht«, woraufhin mein Vater einen Lachanfall bekam.

Als wir gingen, wandte ich mich an meinen Vater, lachte nervös und sagte: »Sie haben angefangen, mich wie eine alte Jungfer zu behandeln.« Und er erwiderte trocken und ohne mit der Wimper zu zucken, wie es so seine Art war: »Nun, du bist ja auch eine alte Jungfer.« Darüber hatten wir dann während der Autofahrt einen großen Streit, bei dem ich weinte und meinte, ich sei keine alte Jungfer, und er mich anbrüllte, dass ich doch eine alte Jungfer sei. Es war bizarr.

Ich war völlig verstört. Später am Tag joggte ich lange am Lagan, saß am laubbedeckten Ufer und wurde von Schluchzern nur so geschüttelt. Als ich mich leer geweint hatte, versuchte ich herauszufinden, warum mich das so tief getroffen hatte. Rational war mir völlig bewusst, dass es nichts anderes war als lächerliche Fünfzigerjahre-Misogynie im Stil der Fernsehserie *Mad Men*, und doch hatte es mich fürchterlich verletzt. Als ich meine Wunde genauer betrachtete, fand ich einen Stachel, der sich tief ins Fleisch gegraben hatte. Der Stachel des Versagens. Das war es. Aha. Das hatte mir also so brutale Schmerzen zugefügt.

Ich fühlte mich, als hätte ich als Frau versagt, als Mensch, weil ich meinen Lebenspartner noch nicht gefunden hatte. Ich fühlte mich ungeliebt, ungewollt, ein Ladenhüter, der im Regal stehen geblieben war. Zugleich war ich mir rein rational völlig bewusst, dass das nichts als Unsinn war. Mir war klar, dass ich gerade eine toxische Beziehung hinter mich gebracht hatte und ich mit meinen dreiunddreißig Jahren im Großen und Ganzen noch recht jung war.

Eine Freundin gab mir einmal zu verstehen, dass meine Fotoalben einem egomanischen Trophäenzimmer glichen. So einem, wie abscheuliche Menschen es insgeheim haben, voller Hirschgeweihe, Nashornhörnern und ausgestopften Leoparden.

Kürzlich habe ich erwähnte Alben nochmals mit scharfem Blick durchgeblättert. Sie hatte recht. Sie glichen einer Rollkartei meiner Ex-Freunde, zwischen die sich hin und wieder mal ein Kollege geschmuggelt hatte. Sie waren Vitrinen, in denen ich Männer zur Schau stellte, die mich interessant fanden. Wenn ich mir die Alben heute ansehe, finde ich sie gruselig. Kataloge meiner Beutetiere. Damals habe ich mich wirklich über die Männer definiert, mit denen ich geschlafen habe.

Aber wissen Sie was? Heute verstehe ich voll und ganz, warum ich war, wie ich war. Ich verurteile mein zwanzigjähriges Ich nicht dafür. Denn durch unterschwellige (oder unverhohlene) gesellschaftliche Botschaften wurde mir immer wieder eingetrichtert, dass es nichts gibt, was wichtiger ist als eine romantische Beziehung. Und so geht es uns allen.

Werde sesshaft – und zwar schnell

Hier ist der Clou: Ich wurde einer Hirnwäsche unterzogen, die mich glauben ließ, ein Happy End beinhalte immer, einen Partner zu finden. Die eine Person. Meine bessere Hälfte. Wie ist es möglich, dass zu heiraten auch im 21. Jahrhundert noch immer als größte Errungenschaft einer Frau gilt? Bilde ich mir das nur ein oder wird es unterschwellig tatsächlich so wahrgenommen? (Ich denke, es ist wirklich noch so.) Und nicht nur Frauen fühlen diesen immensen Druck – auch Männer.

Und trotz des Heiratsantrag-Presskommandos entscheiden sich doch Millionen Menschen dafür, Singles zu bleiben. Die Singlebevölkerung wächst zehnmal so schnell wie die Bevölkerung allgemein. Der typische britische Millennial lebt durchschnittlich fünfzehn Jahre allein, ohne Partner.

Die aktuellsten Daten, die das Londoner Marktforschungsunternehmen Mintel in seinem Report *Single Lifestyles 2017* erfasst hat, besagen, dass heute 51 Prozent der britischen Bevölkerung im Alter zwischen vierundzwanzig und vierundvierzig Singles sind (geschiedene Menschen eingeschlossen). Im Jahr 2016 berichtete das Office for National Statistics noch, dass der Anteil an Singles/Geschiedenen bei 35 Prozent liege. Ist es möglich, dass es innerhalb von nur einem mickrigen Jahr einen Sprung von 16 Prozent gab?

Unsere Wege trennen sich immer später. Das Office for National Statistics hat 2018 einen Bericht veröffentlicht, in dem steht, dass »bei verschiedengeschlechtlichen Eheschließungen das Durchschnittsalter der Männer bei 37,5 Jahren liegt und bei Frauen bei 35,1 Jahren«.

Mit anderen Worten: Die Durchschnittsbraut war fünfunddreißig Jahre alt, der Durchschnittsbräutigam achtunddreißig. Diese Offenbarung hatte eine ganze Reihe an Schlagzeilen zur Folge, etwa »Aufstieg der alten Bräute: Frauen treten heute durchschnittlich im Alter von 35 vor den Altar«. 75 Prozent der Männer und 76 Prozent der Frauen, die 2015 heirateten, taten dies zum ersten Mal.² Sechs von zehn Bräuten waren über dreißig.

1970 lag das durchschnittliche Heiratsalter von Männern bei siebenundzwanzig, das der Frauen bei fünfundzwanzig.³ Im Vergleich zu 1970 heirateten Männer also elf Jahre später, während Frauen zehn Jahre später heirateten. Erstaunlich, nicht wahr?

Außerdem enden heute 42 Prozent der Ehen in einer Scheidung. Was bedeutet, das beinahe die Hälfte derer, die strahlend und voller Hoffnung vor den Altar treten, später im Leben plötzlich als Singles enden.

2 Für das Durchschnittsalter der Erstheiratenden konnte ich keine verlässliche Quelle finden, die für das ganze Land gültig ist.

3 Die Zahlen wurden in diesem Fall ab- beziehungsweise aufgerundet.

Single ist die neue Norm

Bevor ich die Daten ausgegraben hatte, die zeigen, dass sich die Verhältnisse umkehren und Singles auf dem Weg sind, zur Mehrheit zu werden, habe ich haufenweise cooles Zeug darüber geschrieben, wie man Normen unterlaufen kann. All das ist im Mülleimer gelandet, nachdem ich herausgefunden hatte, dass wir bereits die neue Norm sind. Mir war das nicht bewusst gewesen. Ihnen etwa?

Doch obwohl die Dinge so liegen, fühlt es sich nicht so an. Noch immer fühlt es sich rebellisch an, als würde man gegen den Strom schwimmen, wenn man in mittlerem oder höherem Alter Single ist. Warum? Weil wir noch immer im Schatten der Kernfamilie leben und unter dem Gewicht der Erwartungen unserer Eltern stöhnen.

Mehr dazu später. Zu der Zeit, als die Generation der Babyboomer⁴ aufwuchs und erwachsen wurde, gab es jedenfalls einen großen Zuwachs an Ehen. Vielleicht ist das der Grund dafür, dass es unseren Eltern schwerfällt, Verständnis dafür aufzubringen, dass wir noch nicht verheiratet sind, wo sie doch in unserem Alter längst unter der Haube waren. (Wenn Sie sich im Alter zwischen fünfundzwanzig und fünfzig befinden, gehören Sie höchstwahrscheinlich zu den Nachkommen der Babyboomer.)

Unsere Eltern und die Medien haben uns gelehrt, das Singledasein zu fürchten. Ich kenne diese Angst nur zu gut. Wegen ihr war ich in meinen Zwanzigern niemals Single und schwang mich stattdessen von Freund zu Freund. Ich dachte, jede Beziehung, ganz gleich wie toxisch sie auch sein mochte, sei besser als keine.

⁴ Zu den Babyboomern zählen die zwischen 1946 und 1964 Geborenen, die im Erscheinungsjahr dieses Buchs (2021) zwischen siebenundfünfzig und dreiundsiebzig Jahre alt sein werden.

Wenn ich nicht mit jemandem zusammen war, fühlte ich mich flach und düster, wie ein stockfinsterer Raum, der darauf wartet, dass jemand vorbeikommt, das Licht anschaltet und ihm Leben einhaucht. Obwohl ich Beziehungen den größten Stellenwert einräumte, benahm ich mich in ihnen jedoch wie eine Abrissbirne in Menschengestalt. Ich schnüffelte, betrog, brach Streit vom Zaun, all solche Späßchen. Ich machte sogar Schluss, um mehr Aufmerksamkeit zu bekommen.

In den vergangenen Jahren habe ich es geschafft, mit all dem aufzuhören. Ich verharre nicht mehr in ungesunden Beziehungen; ich habe keine Angst mehr vor dem Alleinsein; ich kann mit Männern ausgehen, ohne den Verstand zu verlieren. Und ich habe gelernt, mein Singledasein zu genießen und Paare nicht mehr mit dem Gedanken zu betrachten: »Das ist es, was ich will. Warum hab ich das nicht?«

Wie gesagt: Ich bin nicht völlig von meiner Liebessucht geheilt. Noch immer saust sie in mir umher und schreit nach Befriedigung. Aber ich habe gelernt, mit ihr zu leben, sie zu zähmen, ihr eine Leine anzulegen, sie sogar zu streicheln. Und bin heute tatsächlich glücklicher Single.

An meiner Liebessucht zu arbeiten, hat dazu geführt, dass ich mich vom Zwang befreit fühle, in einer Partnerschaft leben zu müssen. In meinen Zwanzigern war ich gerade einmal für sechs Monate Single (die ich im Großen und Ganzen damit zubrachte, potenzielle neue Partner zu befragen), von den vergangenen fünf Jahren war ich hingegen dreieinhalb Jahre Single. Das entspricht einem Anstieg an Singledasein von fünf Prozent in meinen Zwanzigern auf 70 Prozent in den letzten fünf Jahren.

Lasst die entgegengesetzte Hirnwäsche beginnen

Was also werden wir nun tun? Wie gehen wir vor? Wir werden unser Programm neu schreiben, indem wir mit Psychologen und Neurowissenschaftlern über die liebessüchtig machenden Botschaften unserer Gesellschaft reden und darüber, was in unseren verrückt verliebten Gehirnen vor sich geht.

Wir durchwühlen die Botschaften, die wir aus der Literatur, aus Filmen und dem Fernseher erhalten und die uns darauf konditionieren, derart besessen von romantischer Liebe zu sein (die *Bridget-Jones*-Trilogie endete – natürlich – mit einer Hochzeit). Diese Botschaften gehen uns unter die Haut, sie graben sich in unser Unterbewusstes, sie gaukeln uns vor, unser glückliches Ende müsse ein Paar enthalten, das gemeinsam in einen Sonnenuntergang blickt. Aber wissen Sie was? Das ist Mumpitz.

Wenn Sie andere daten wollen, werde ich Ihnen sagen, wie ich gelernt habe, dies in vernünftigem Maß zu tun, ohne zu einem geistesgestörten Instagram-Stalker zu mutieren und ohne mir einzubilden, ich wäre in jeden Typen verknallt, den ich gerade einmal seit zwei Wochen kenne.

Vor allem aber werden wir einen Frühling der Singlefreude erleben, ihn feiern und dafür sorgen, dass er nie wieder vorübergeht.⁵

5 Bitte beachten Sie, dass ich, wo immer möglich, genderneutral schreibe, stets aber im Wissen darum, dass neun von zehn Lesern meiner Bücher Frauen sind. Heteronormative Fettnäpfchen sind genau das – Versehen, und ich entschuldige mich bereits im Voraus dafür. Die Namen meiner Ex-Freunde wurden geändert, um die Unschuldigen zu schützen und die Schuldigen vom Haken zu lassen. Namaste (*verbeugt sich*).

TEIL I

Wie eine Liebessucht
entsteht

Definition von Liebessucht

The Priory, eine höchst angesehene Klinikgruppe für psychische Gesundheit und Suchttherapie in Großbritannien, definiert Liebessucht als »durch starke Gefühle oder obsessives Verhalten charakterisiert, zu dem sich die darunter leidende Person unabhängig von den daraus folgenden Konsequenzen gezwungen sieht«.

Meine Interpretation lautet wie folgt: Jede Sucht ist der Irrsinn, trotz negativer Konsequenzen immer und immer wieder das Gleiche zu wiederholen und dabei ein anderes Ergebnis zu erwarten.

Dr. Vik Watts und Mel Davis vom Suchtteam beim Priory-Hospital in London zählen zu den klassischen Verhaltensweisen von Liebessucht:

1. An einer idealisierten Beziehung festhalten, auch wenn die Realität eine andere ist.
2. Immer wieder in eine missbräuchliche, zerstörerische Beziehung zurückkehren.
3. Die Verantwortung für das eigene Wohlergehen auf andere übertragen.
4. Aufmerksamkeit in vielen verschiedenen Beziehungen suchen und das Streben nach ständig neuer Zuwendung.

Ich kann mit Fug und Recht behaupten, dass jeder Einzelne dieser vier Punkte auf mich zutrifft. Jupp, jupp, jupp, Kreuzchen, hab ich alles schon mal gemacht. BINGO. Ich gewinne eine Liebessucht!