

Das schmerzlich-befriedigende Pionierleben der modernen Singles

Prof. Dr. Eva Jaeggi, geb. 1934 in Wien, Studium der Psychologie und Geschichte in Wien, Psychoanalytikerin, lehrt Klinische Psychologie an der TU Berlin, Schwerpunkt: Vergleich von Psychotherapieschulen; moderne Lebensformen.

Als ich anfang, mich mit Singles, ihrem Alltag, ihrer Lebensplanung und ihrer inneren Befindlichkeit zu befassen, schien das Thema noch wenig relevant. Noch während meine eigenen Recherchen liefen, vor allem aber in den Jahren nach Erscheinen meines Buches über Singles, schien der Büchermarkt plötzlich überschwemmt von Studien und Reflexionen über das Thema. Single-Statistiken, Single-Berichte in einschlägigen Journalen, empirisch-quantitative Studien und vor allem theoretische Überlegungen waren und sind en vogue. Meine eigenen Reflexionen entstammen Gesprächen mit Singles der Mittelschicht, die ich andernorts detailliert geschildert habe.¹

Je mehr Zeit seit meinen Gesprächen vergeht, desto klarer wird mir, warum das Thema in solch prägnanter Weise ins Zeitbild paßt und warum der eher wie beiläufig geschriebene Ausspruch, Singles seien die „Pioniere der Moderne“² nicht nur im soziologischen, sondern auch im psychologischen Sinn außerordentlich treffsicher ist. Es wurde immer klarer, daß hier eine Lebensform verwirklicht ist, die typische Konfliktstellen und Eigenarten der Moderne aufzeigt; eine Lebensform, die - um das zentrale Thema gleich zu benennen - einen Konflikt zwischen dem Wunsch nach Autonomie und dem nach Intimität in einer besonders klaren, oft auch schmerzlichen Weise ausdrückt. Es handelt sich also um Menschen, die verschiedene Strategien entwickeln müssen, um mit diesem Widerspruch fertig zu werden.

Meine Zugangsweise - eine psychologisch-psychoanalytische - ergänzt sozusagen diejenige der Soziologen. Ich versuche aufzuzeigen, in welchen Sektoren des Alltags dieser Widerspruch erlebt wird, in welcher Form er sich zeigt, wie die verschiedenen Bewältigungsversuche aussehen und welches Regelwerk des Psychischen hier beteiligt ist.

Der Ton, in dem über Singles gesprochen und geschrieben wird, drückt diesen Widerspruch in recht prägnanter Form aus. Teils ist er mitleidig, besorgt, ja sogar moralisch vorwurfsvoll,³ andererseits ist er voll idealisierender Hochstimmung, so als wache damit ein neuer Menschenschlag heran, der den übrigen Menschen den Weg weisen könne.⁴ Obwohl ich selbst, wie ich hoffe in ausgewogener Weise, sowohl Problemzonen als auch Chancen des Singles-Lebens beschrieben habe, erstaunt mich oft, in welcher Weise mein Buch als bloße Apologie der Singles dargestellt wurde. Offenbar liest man über dieses Thema meist mit den Augen eines Parteigängers.

Was aber habe ich gefunden, welche Phänomene sind mir vor allem in die Augen gesprungen? Nun, zuallererst eines: daß es sich bei diesem Leben als Single meist nicht um eine als defizitär empfundene Lebensform handelt, daß also die meisten Singles

1 E. Jaeggi. Ich sag mir selber Guten Morgen. Singles - eine moderne Lebensform, München/Zürich 1992.

2 U. Beck/E. Beck-Gernsheim. Das ganz normale Chaos der Liebe, Frankfurt/M. 1990.

3 So z. B. C. Szeczesny-Friedmann. Die kühle Gesellschaft. München 1991 sowie Focus 49/93 (Schicksal Single), Focus 24/94 (Abschied von der Liebe) und Der Spiegel 22/94 (Die Ego-Gesellschaft).

4 So z. B. N. Copray, Lieber allein? Im Sog der Single-Gesellschaft, München 1991 sowie J. v. Scheidt, Die Wonnen der Einsamkeit, in: Copray und J. v. Scheidt/R. Zenhäusern, Alleinsein als Chance, München 1990.

ihr Leben - bei allen Problemen, die sie haben - in vielen Aspekten als etwas Positives, als etwas, was viele Chancen bietet, empfinden. Dies war noch vor 30 bis 60 Jahren offensichtlich anders - wenn wir der Belletristik trauen können, die uns in der Frage von Lebensformen ja bekanntlich die besten Beispiele liefert. Natürlich trägt zu diesem Gefühl des Nicht-Defizitären eine gewisse gesellschaftliche Akzeptanz erheblich bei: Man muß sich weder schämen noch verantworten, wenn man alleine lebt.⁵ Es scheint mir aber nicht nur diese Akzeptanz alleine, der das Gefühl des „Nicht-Defizitären“ geschuldet ist. Was also hat sich geändert am allgemeinen Lebensgefühl, so daß das Alleinleben einen anderen Stellenwert erhalten hat, als dies noch vor einigen Jahrzehnten der Fall war?

Die Betrachtung moderner Lebensformen sollte vor den psychologischen sowohl historische als auch soziologische Perspektiven wählen, damit die Relationen stimmen. Es versteht sich von selbst, daß in meine Untersuchung nicht nur die „ewigen“ Singles einbezogen wurden, sondern vor allem solche, die zum gegenwärtigen Zeitpunkt nach einer Partnerschaft alleine leben, ohne daß eine neue Partnerschaft unmittelbar bevorsteht. Es handelt sich also - wie auch in den Statistiken zur Single-Gesellschaft - um sehr viele Menschen, die eine längerdauernde Partnerschaft schon kennen.

Historisch-soziologische Perspektive

In großen Massen unverheiratet zu leben, ist beileibe nichts Neues. Bis weit ins 19. Jahrhundert hinein war es in ländlichen Gegenden kaum der Hälfte aller Menschen vergönnt, eine eigene Familie zu gründen. Der Grund dafür lag in der Armut: Der kärgliche Lohn eines Knechtes oder eines Gesellen reichte meist nicht für den Unterhalt einer größeren Familie. Man lebte allerdings nicht alleine, sondern im Familienverband des Arbeitgebers oder - wenn es sich um arme Verwandte handelte - im Haushalt der reicheren Verwandten, was aber eigentlich das Gleiche bedeutet: Man arbeitete im Haus oder im Gewerbebetrieb mit wie Knechte oder Mägde und lebte dort in meist ziemlich bescheidenen Umständen. Allerdings - und dies sollte man nicht vergessen: da so viele Menschen nicht in einer intimen Partnerschaft und in der eigenen Familie lebten, da außerdem die vorbürgerliche Partnerschaft längst nicht in derselben Weise wie heute gefühlsmäßig aufgeladen war, ist es sehr wahrscheinlich - und das wird auch von den Zeugnissen der Belletristik bzw. von Lebensbeschreibungen gestützt -, daß die Sehnsucht nach der Intimität der Partnerschaft bzw. der Familie sich nicht in der uns gewohnten Art und Weise als psychisches Phänomen zeigte. Unsere Sehnsüchte und Begierden sind variabel, scheinbar zutiefst „menschliche“ Wünsche erweisen sich als relativ - den Umständen und der Zeit entsprechend. Dies sollte man immer im Auge behalten, wenn man moderne psychologische Erkenntnisse über den Menschen als scheinbar invariable dargestellt bekommt.

Ganz alleine lebten vom Mittelalter bis hinein in das 19. Jahrhundert allerdings nur Menschen, die irgendwie außerhalb der Gesellschaft standen: Heilkundige, Weise, Eremiten, Sonderlinge, Ausgestoßene. Es war in den meisten Zeiten der europäischen Geschichte allzu gefährlich, alleine zu leben; aber auch als die Zeiten ruhiger wurden, herrschte in vielen Schichten derart große Armut, daß das Alleinleben einfach zu kostspielig war. Singles in unserem Sinne also gab es nicht.

Was ist das Besondere an den modernen Singles? Die Soziologen Ulrich Beck und Elisabeth Beck-Gernsheim bezeichnen Singles, wie bereits erwähnt, als die „Pioniere der Moderne“;⁶ sie meinen das vom gesellschaftlichen Standpunkt aus; ich möchte zeigen, daß dies in gewisser Weise auch vom Psychologischen her zu begründen ist.

⁵ Übrigens haben auch andere Single-Untersuchungen ganz ähnliches ergeben, z. B. D. Krüger, Alleinleben in einer paarorientierten Gesellschaft, Pfaffenweiler 1990.

⁶ Beck/Beck-Gernsheim (s. Anm. 2).

Warum „Pioniere“? Becks meinen, daß eine hohe Flexibilität, die eine moderne industrielle Welt von den Arbeitnehmern verlangt, eine variable Einsatzfähigkeit im Verein mit der Emanzipation der Frau, der Partnerschaft im alten Sinn nicht günstig gesonnen ist. Zwei persönliche Biographien und zwei Arbeitsmarktbiographien müssen nun gekoppelt werden. Der „vollmobile Single“ ist das Ideal der modernen Arbeitswelt. Die „Normalbiografie“ wird durch die „Wahlbiografie“ abgelöst, Mann und Frau sind nun relativ frei, ihren Lebenslauf zu bestimmen: mit oder ohne Kind, mit zeitweiliger Partnerschaft, mit verschiedenen Partnern, mit häufigem Berufswechsel, mit verspätetem Studium und natürlich auch ohne Partnerschaft - zumindest längere Zeit hindurch. Diese Art der möglichen Flexibilität wirkt sich für längerdauernde Partnerschaften oft ungünstig aus. Solange Frauen bereit waren, Umzüge, Aufstiege, Umorientierungen mitzutragen, und die Familie zusammenhielten, ging es noch einigermaßen gut. Mit steigender Emanzipation aber fiel in vielen Partnerschaften diese Art von Frauen-Loyalität weg - Frauen machen sich sehr oft selbständig. Von der gesellschaftlichen Notwendigkeit her gesehen sind die Zwänge der Partnerschaft nun gelockert - wenngleich natürlich nicht ganz aufgehoben, so z. B. wenn kleine Kinder da sind. Singles aber sind diejenigen, die am flexibelsten einsetzbar sind, deren Lebensumstände ohne große Probleme geändert werden können - zumindest sind die Probleme nicht äußerlicher Art.

Psychologische Perspektiven

Dies alles bedeutet auch eine psychologische Umorientierung in bezug auf das Alleinleben. Die Alleinlebenden sind keine bestaunenswerten oder bemitleidenswerten Einzelgänger mehr, sie sind aber auch nicht mehr aufgehoben im noch immer funktionierenden Familienkreis oder gar im Kreis der Arbeitgeber. Singles leben alleine und können sich das auch leisten. Das alles aber bedeutet eine psychische Neuorientierung.

Diese Neuorientierung ist sicher nicht unabhängig von der historisch-sozialen Seite, hat aber auch ihre Eigendynamik. Daß diese moderne Lebensform auch innerpsychisch anders repräsentiert wird, als noch vor hundert Jahren, hat Gründe, die sozusagen mit dem Funktionieren der (modernen) Psyche selbst zu tun haben: Es handelt sich um eine Neubewertung des Problems der menschlichen Autonomie im Kontrast zur Forderung und zum Verlangen nach intimen Bindungen sowie um eine erhöhte Anforderung an Selbstreflexion. Wie stellt sich das in der Realität der alltäglichen Problemstellung dar? In welcher Form werden diese Probleme von den Singles selbst dargestellt? Was sind ihre wichtigsten Kennzeichen und welche psychischen Mechanismen wirken hier zusammen? Es repräsentieren sich, wie mir scheint, diese Problemfelder am deutlichsten in drei Bereichen:

- das Problem der erhöhten Bewußtheit,
- das Problem der Balance von Progression und Regression,
- das Problem der Einsamkeit.

Das Problem der erhöhten Bewußtheit

Darunter ist die Tatsache zu verstehen, daß Singles sich in sehr viel stärkerer Bewußtheit als andere um die Organisation ihres Alltags bemühen müssen, wenn ihr Leben befriedigend verlaufen soll. Die traditionellen Delegationen des Alltags funktionieren bei ihnen nicht mehr, sie sind für ihr eigenes Leben selbst verantwortlich. Das ist zwar anfangs schwierig, wird aber später oft als Gewinn empfunden. Voraussetzung für dieses bewußte Leben ist allerdings eine erhöhte Einsicht in die eigene Bedürfniswelt. Vor allem Frauen über 40 durchlaufen vielfach einen wichtigen Prozeß der Bewußtwerdung - haben sie doch vor allem gelernt, sich anzupassen. Sie berichten dann, daß sie erst „lernen“ mußten, sich über ihre eigentlichen Bedürfnisse klar zu

werden. Hier taucht im Single-Leben etwas auf, was in der Diskussion um das „post-moderne Subjekt“ immer wieder thematisiert wird: die selbstreflexive Lebensgestaltung, die sich nicht mehr an vorgegebenen Normen orientiert und daher Identitäten über dauernde Identitätsbrüche schafft.⁷ Solche Brüche sind Teil des Identitätsausbaus und müssen in der Selbstreflexion immer wieder sorgfältig untersucht werden. Die Normgebung in der Partnerschaft ist zwar ebenfalls gebrochen, es gibt aber dort doch mehr an gemeinsamen, nicht zu hinterfragenden Delegationen und Abmachungen über die gemeinsame Weltordnung. Singles müssen ihre Normen und damit verbunden ihre Verhaltensweisen sehr viel eher zur Disposition stellen und sie tun dies auch häufig genug. Das macht offensichtlich Reiz und Schwierigkeit des Lebens ohne festen Partner aus.

Was so gut wie alle befragten Singles als Chance und als Problem empfunden haben, ist die Aufforderung, irgendwie „erwachsener“ zu werden. Bewußte Planung des Lebens gilt als Zeichen des Erwachsenseins; das Kind lebt mehr oder weniger planlos, spielerisch, die Dinge ergeben sich von selbst. Dem einigermaßen gesunden Kind gelingt dieses spielerische Leben ohne Angst; es ist eine notwendige Lebensform vor dem „Ernst des Lebens“, eine Zeit, in der die Phantasie vorherrscht, in der in spielerischen Probestellungen ausprobiert wird, was man kann und was nicht. Erwachsen geworden aber holt uns unsere Fähigkeit, in die Zukunft hinein denken zu können, ein: Solche nur-spielerischen Phasen können und sollen wir nicht allzu lange angstfrei erleben. Sie sind Ausnahmesituationen, dauern sie zu lange, stellt sich Angst ein. Strukturierung des Alltags und Bewußtsein über die jeweils vorherrschenden inneren Bedürfnisse aber sind die dem Erwachsenen möglichen Strategien zur Angstbewältigung. Es ist das, was jede Psychotherapie erreichen will: der bewußte Umgang mit dem inneren Leben, das Erfühlen von Ängsten, die vorerst unter der Schwelle des Bewußtseins liegen und die - bewußtgemacht - sich sehr viel besser meistern lassen. Man muß nicht immer eine Therapie machen, um dies zu erreichen. Man kann - sofern man technisch herangehen will - auch Meditationstechniken u. ä. m. bemühen; den meisten aber genügt es wohl, in Ruhe über sich und ihre Ängste nachzudenken, wenn sie sich befreien wollen. Singles sind - aus gesellschaftlichen Gründen - in gewisser Weise von dem Druck befreit, ihre Situation unter allen Umständen ändern zu müssen, und sie wollen dies auch meist nicht sofort. Ihre Situation aber verlangt und gestattet diese immer wieder neue Bewußtmachung von Bedürfnissen (und damit verbunden: Plänen), die von Angst befreien kann, jedoch nur mühsam und oft unter Schmerzen zu erreichen ist. Das Leben mit einem Partner erlaubt ein Mehr an „Laufenlassen“ ohne allzu große Angstentwicklung, das heißt aber oft auch: ein Mehr an Verdrängung. Alleineleben heißt: sich inneren Wahrheiten stellen zu müssen als wäre man in einer fortlaufenden Therapie - nur dann gelingt dieses Alleineleben. Das erleben Singles und empfinden es als mühsame und lohnende Aufgabe: Selbstreflexion in Permanenz.

Das Problem der Balance von Progression und Regression

Was für Paare das Problem der Regulierung von Nähe und Distanz ist, ist für Alleinlebende die Balance zwischen Aktivität und Passivität, zwischen einer dem Chaos und der Depression nahen „Unstrukturiertheit“ und einer „Überstrukturiertheit“, die z. B. keinen einzigen freien Termin mehr übrigläßt. Es gibt einerseits Singles, deren Terminkalender wochenlang keinen freien Tag mehr aufweist, andererseits solche, die, zumindest zeitweise, wochenlang keinen Menschen sehen wollen und die Wochenenden mit Krimilesen im Bett verbringen. Zwischen Partnern wird gerade in

7 So H. Kenpp (Hrsg.), Zugänge zum Subjekt. Perspektiven einer reflexiven Sozialpsychologie. Frankfurt/M. 1994; D. Polkinghorne, Postmodern Epistemology of Practice. in: Kvale (eds.). Psychology and Postmodernism, London 1992.

dieser Beziehung immer wieder einiges reguliert, in guten Paarbeziehungen wechseln dabei die Rollen. Beides ist so wichtig wie Ein- und Ausatmen: das Sichfallenlassen und das Strukturieren. Sich stundenlang in die Badewanne zu legen, im Bett liegend ein Wochenende lang Süßigkeiten zu essen, kann ebenso wichtig sein wie klare Abmachungen bezüglich der freien Abende, der bewußte Verzicht auf Alkohol für eine Woche u. ä. m.

Singles finden es oft schwer, sich in einer beruhigenden Balance zu halten und den eigenen Rhythmus zu beachten. Psychoanalytiker unterscheiden zwischen der malignen, also ungesunden, Regression und einer schöpferischen, gesunderhaltenden. Was ist das? Ohne allzu große theoretische Unterscheidungen einführen zu wollen, läßt sich formulieren, daß Freud unter Regression die Tendenz zu einem „Zurück“ versteht, also eine Strebung, einen schon gemachten Entwicklungsschritt wieder rückgängig zu machen. Das kann z. B. bedeuten: Man hat Wünsche, die in dieser Primitivität eigentlich längst überwunden sein sollten, man denkt in primitiverer und unstrukturierterer Weise als man eigentlich schon gelernt hat oder man setzt Verhaltensweisen ein, die nicht mehr altersadäquat sind. Jeder Mensch kennt solche Phasen: wenn man sich körperlich elend fühlt, wenn man unter psychischem Streß steht, wenn man Konflikten gegenübersteht, die man schon in der Kindheit nicht recht lösen konnte (zum Beispiel, sich von jemandem zu trennen). Progression bedeutet, daß man in seiner Entwicklung voranschreitet, sich seiner erwachsenen Entwicklungsstufe gemäß verhält.

Es klingt so, als wäre das eine - die Regression - etwas Krankes, wenig Erstrebenswertes, während progressive Verhaltensweisen erwünscht seien. Das ist aber nicht immer so. Offensichtlich kann das „Zurück“ durchaus heilenden Charakter haben, kann das „Vorwärts“ zu viel sein und das psychische System überfordern. In diesem Sinne spricht man von einer „Regression im Dienste des Ichs“, das heißt: eine Art von Schonhaltung bei drohender Überlastung oder ein Zurückfallen auf Denk- und Empfindungsstufen, die möglicherweise Fundament des künstlerischen Schaffens sind. Daß die Fähigkeit, regredieren zu können, für die menschliche Balance wichtig ist, haben Psychoanalytiker mit ihren Patienten unzählige Male erfahren. In Anträgen zur Kassenübernahme der Therapie wird sogar verlangt, der Patient möge „regressionsfähig“ sein, weil sonst die nötigen Vorbedingungen zur Gesundung nicht gegeben seien.

Was heißt das für das „Progressive“? Natürlich soll ein gesunder Mensch imstande sein, seiner Entwicklung gemäß zu handeln, vernünftig zu denken und zu planen, Wünsche nur soweit zuzulassen, als sie erfüllbar sind, in den Mitteln sachadaequat vorzugehen u. ä. m. Ist er aber immer nur beherrscht von diesen Strebungen, dann spricht die Psychoanalyse von „Abwehr qua Progression“, das heißt also: Jemand kann es sich gar nicht gestatten, seine kindlichen Strebungen zuzulassen, weil ihm dann droht, aus seiner Regression überhaupt nicht mehr auftauchen zu können. Genau das macht Singles mehr Mühe als partnerschaftlich Lebenden, weil sie eben kein „ausgleichendes“ Gegenüber haben. Sie müssen also diesen Balanceakt selbst herstellen und versuchen, eine Regression, die zur Depression und zum Chaos führt, zu unterscheiden von einer solchen, die man braucht, um gesund zu bleiben. Sie müssen aber auch darauf achten, daß die progressiv-vernünftige Seite weder Überhand nimmt noch ausfällt. Das ist eine Forderung an die Autonomie der Person, die mit schwankendem Selbstbewußtsein beantwortet wird: Stolz, Freude und Resignation halten sich die Waage.

Das Problem der Einsamkeit

Die Angst vor der Einsamkeit kann größer sein als das Alleinsein selbst. Die Vorstellung, man sei für niemanden mehr wichtig, man würde sterben und keiner würde

es merken: das ist die Vorstufe des Todes, und von vielen wird der Gedanke an Einsamkeit auch als tödliche Bedrohung gesehen. Sich selbst so wichtig werden, daß man es nicht nötig hat, für jemanden anderen so wichtig zu werden: das allerdings erscheint vielen als der Weg, der höchste Autonomie verspricht. Damit verbunden ist natürlich die Erfahrung, daß fast jeder einmal für einen anderen der Wichtigste war und daß dieses sich rasch ändern kann. Man hat es meist auch selbst erlebt: wie bedeutend einem zu Zeiten eine Person erscheint und in welchem raschem Wechsel sich das verändern kann.

Partnerschaftlich Lebenden steht oft ein Angstbild vor Augen, dessentwegen sie lieber die schlimmste Ehehölle ertragen: die Einsamkeit. Freundschaften gleichen zwar einiges aus, aber sie können dieses Bedürfnis nicht befriedigen. Hier stoßen mehrere Problemkreise zusammen: einerseits die Angst des Kindes vor dem Verlassenwerden, andererseits die Vorstellung, man habe keinen genügend großen „inneren Raum“ und außerdem die Kränkung der narzißtischen Illusion, man sei ungemein bedeutend. Was bedeutet das?

Um gut gedeihen zu können, braucht ein Kind das Gefühl, mit Sicherheit nicht verlassen zu werden. Je kleiner es ist, desto größer die Verzweiflung, wenn die schützende Hand der Mutter verloren geht. Ein Stück dieser Ängste steckt in jedem von uns. Jeder Abschied, jede Trennung ruft sie auch im einigermaßen ausgeglichenen Menschen wieder wach. Die Erinnerung an den prekären Prozeß des Verlassenwerdens, des Aufgeben-Müssens der mütterlichen Hand in der Kindheit ist immer wieder zu spüren. Nur wenn man das Gefühl hat, man sei sehr wichtig, ja „der/die Wichtigste“, scheint diese Angst eine Weile gebannt. Singles müssen es schaffen, die mütterliche Hand und die damit verbundene Sicherheit erneut aufzugeben, ohne daran zu zweifeln.

Das zweite, damit verbundene Problem ist das der (Wieder)gewinnung des „inneren Raumes“. Winnicott hat über jene zweite Problemzone reflektiert, nämlich über die Entstehung des „inneren Raumes“ im Zusammenhang mit dem Ertragen von Alleinsein. Das sehr kleine Baby schon braucht - neben der Gewißheit der Verfügbarkeit der Mutter - eine Zone des Alleinseins. Es muß, so Winnicott, erfahren können, daß es nicht nur eine Außenwelt gibt, die Wünsche erfüllt, sondern daß daneben eine Innenwelt existiert, der man sich hingeben kann. Das bedeutet: Das Kind erfährt nach und nach, daß es sich mit sich selbst beschäftigen kann, daß seine Phantasien, seine Möglichkeiten, die Außenwelt wahrzunehmen, zu verändern (und sei es nur das kleine Glöckchen über dem Bett, das es zum Erklingen bringt), genügen können, um froh zu sein, um Leben zu spüren. Auf diese Weise entfaltet sich der innere Raum. Voraussetzung für das Kind ist allerdings die ruhige Anwesenheit der Mutter; Alleinsein in Anwesenheit der Mutter. Damit erreicht das Kind auch langsam ein Gefühl dafür, daß es ein „Innen“ gibt, daß nicht alles von außen hineingepumpt werden muß, damit das Leben interessant wird. Später dann muß die Mutter gar nicht mehr dauernd erreichbar sein, damit das Kind inneres Leben ohne Angst spüren kann.

Bei vielen Menschen ist dieser Prozeß nur sehr unvollkommen verlaufen. Paare können sich darüber eine Zeitlang besser hinwegtäuschen. Singles aber spüren, wenn die Einsamkeit an ihnen nagt, daß sie etwas „nachholen“ müssen: die Fähigkeit, alleine zu sein, anders gesagt: die Fähigkeit, ihren inneren Raum zu beachten und zu lernen, daß sie ihn noch besser gebrauchen können, als ihnen das bewußt war. Diese Entwicklungsaufgabe stellt sich Alleinlebenden oft deutlicher als anderen Menschen. Auch hier erleben die meisten von ihnen, daß es eine Chance und eine Krise dabei geben kann. Wer die Krise überwindet, hat ein Stück Autonomie gewonnen.

Der gekränkte Narzißmus hinwiederum trägt ebenfalls Anzeichen einer Regression. Das kleine Kind muß sich unwiderstehlich und vollkommen vorkommen, um mit seinen (realen) Defiziten fertig zu werden. Kinder sind meist umwerfend nett und rührend in ihrem naiven Narzißmus. Sie „können“ alles, sie sind männlich und weiblich zugleich, sie sind schön und stets liebenswert. Dieser Narzißmus muß im Laufe der Entwicklung aufgegeben werden. Man muß einsehen, daß andere ebenso liebenswert sind oder sogar noch mehr, daß sie schöner und begabter sind u. ä. m. Trotzdem: In jedem Menschen bleibt neben dieser Realitätsangepaßtheit auch noch ein Stück des ursprünglichen naiven Narzißmus erhalten. Im Gefühl, man sei für den anderen der „wichtigste Mensch“ wird er bestätigt. Das Aufgeben dieses Narzißmus bringt Einsamkeit mit sich. „Ich bin für keinen der Wichtigste“: Diese Erkenntnis nicht mit Depression und Verzweiflung zu erleben, sondern mit realistischer Akzeptanz, bedeutet ein Stück der höchstmöglichen Autonomie und wird, sofern man sie erreicht, als großer Gewinn empfunden.

Eine Art von Fazit

„Zu welchem Schluß kommt man denn, wenn man Singles befragt - sind sie glücklich oder unglücklich?“ werde ich oft gefragt. Sie sind weder das eine noch das andere in besonders ausgeprägtem Maß. Weder Partnerschaft noch Single-Leben sichern einen bevorzugten Platz im Himmel der Seligen. Es gibt allerdings „typische“ Probleme in jeder Lebensform - das gilt auch für andere moderne und relativ neuartige Existenzen, zum Beispiel die alleinlebenden und unverheirateten Mütter.

Sehr schwierig erscheint manchen Singles das Umgehen mit den Vorurteilen, die es in der Gesellschaft noch immer gibt. Das Hin- und Herschwanken zwischen den Klischees: „Hagestolz/alte Jungfer“ und „charmante Geschäftsfrau/swinging Single“ macht unsicher. Hat jemand nie in einer Partnerschaft gelebt, dann kann er unter Umständen die negativsten Vorurteile auf sich selbst beziehen. „Mich hat keine(r) gewollt“ kann dann das resignierte Resümee sein, das allerdings recht selten, wohl nur in einigen dunklen Stunden, präsent ist.

Natürlich ist das Ideal einer wunderbaren Partnerschaft immer wieder einmal die Goldfolie des Single-Lebens, selbst bei denen, die es besser wissen, weil sie schon in langjährigen Partnerschaften gelebt haben. Dieses Idealbild kann in Zeiten der Depression auftauchen und erzeugt dann gelegentlich Tränen des Selbstmitleids. „Wenn jetzt einer (eine) hier wäre, um mich zu umsorgen...!“ seufzt man dann und denkt nicht daran, wie oft es in der Partnerschaft gerade daran gefehlt hat: In sorgenvollen Zeiten kam man sich vereinsamt vor, vom Partner innerlich in Stich gelassen. Aber diese Erinnerungen können zeitweise verblassen, so daß das Bild der idealen Ehe überlebensgroß ins Blickfeld gerät. Die Partnerschaft der modernen Zeit krankt häufig daran, daß allzuviele Anforderungen nach Liebe und Zärtlichkeit, Umsorgtwerden und Behutsamkeit an sie gestellt werden. Das kann Angst hervorrufen und damit diejenige Form der Abweisung und Kälte, der man durch die Partnerschaft entgehen wollte.

Singles werden oft gefragt, wie sie es denn „aushalten“ könnten ohne jenen warmen Bezug zum Intimpartner, ohne die Möglichkeit, sich fallen zu lassen, einem anderen „alles erzählen“ zu können. Es ist - um Selbstmitleid zu verhindern - ab und zu ganz hilfreich, sich zurückzuerinnern, wie das denn damals war: Empirische Untersuchungen haben ergeben, daß länger verheiratete Paare durchschnittlich pro Tag fünf bis sechs Minuten miteinander sprechen (vermutlich über den nötigen Einkauf und die Heizungsreparatur?). Natürlich sind in diesem „Durchschnitt“ auch die statistischen Ausreißer verborgen, also diejenigen, die sich mehrmals wöchentlich zum

Gedankenaustausch zusammensetzen. Aber wie selten müssen sie sein, wenn der Durchschnitt derart erbärmliche Ergebnisse erbringt?

Offensichtlich ist die Vorstellung, die Ehe sei ein warmer Mantel, nicht ganz zutreffend. Die vorausgesetzte „Sehnsucht“ des Menschen nach der „einen und einzigen“ Beziehung, die alleine diese Wärme spenden kann, sollte man allerdings auch nicht als Dogma setzen. Auch wenn von Kirchen, Parteien und anderen Instanzen immer wieder eindrucksvolle Ehe-Ideologien präsentiert werden, sollte man nicht vergessen, daß an dieser Institution erst seit etwa 150 Jahren alle partizipieren können. Und natürlich ist auch die Sehnsucht nach dieser historisch spezifischen Kommunikationsform nichts Universelles, keine anthropologische Grundkonstante. Die Verwunderung darüber, daß eine Reihe von Singles ihre Situation nicht als defizitär empfinden, daß sie sich nicht im „Wartesaal des Lebens“ wähnen, ist also überflüssig.

Viele unserer Werte, unserer Sehnsüchte und unserer Definitionen für uns selbst sind in hohem Maß von der speziellen historischen Situation beeinflusst, in der wir uns befinden. Einer der Werte, die wir in der modernen Zeit für uns reklamieren und dem wir nachstreben, ist die persönliche Autonomie. Das ist in der aktuellen historischen Situation ein Wert, der im Wirrwarr von Großgesellschaften nützlich erscheint, um persönliches Wohlergehen zu sichern. Die Vorstellung, man müsse für sich alleine geradestehen, Verantwortung übernehmen und müsse sich vor allem vor dem eigenen Gefühl verantworten, schafft Überblick in einer Gesellschaft, deren allgemeinverbindliche Werte schwammig geworden sind.

Dieses Streben nach Autonomie - wenngleich ebensowenig eine absolute Konstante wie das Streben nach Intimität - wird von Menschen, die sich für längere Zeit oder für immer zum Alleinleben entschlossen haben, in besonderer Weise betont. Sie entwickeln Strategien, um diesen Wert der persönlichen Autonomie besser zu leben und sich damit einzupassen in eine Welt, in der vieles unsicher und unübersichtlich geworden ist. So wie es Zeiten gab, in denen die Entwicklung besonderer Begabungen zur Meditation, zum Bezug zur Transzendenz wichtig erschien, ist heute die Verwirklichung des Autonomiegedankens vielfach gefragt und wird denn auch von sehr vielen Instanzen gefordert: Mütter sollen ihre Kinder zur persönlichen Autonomie erziehen, Partner sollen sich in der Partnerschaft autonom entwickeln dürfen und sogar im Betriebsleben gibt es überall Anstrengungen, persönliches Verantwortungsgefühl zu stärken. Singles müssen diese Autonomie in ganz besonders gekonnter Weise in sich aktivieren. In gewisser Weise ist es daher berechtigt, sie als „Pioniere der Moderne“ zu bezeichnen.