

The background is a light cream color with various abstract shapes and patterns. There are large, overlapping circles in shades of yellow, orange, and teal. Scattered throughout are smaller circles and dots in blue, orange, and dark teal. Some shapes are partially cut off by the edges of the page. The overall style is modern and artistic.

Sina Hottenbacher

SINGLE LIFE

Warum du dein Glück nicht auf
später verschieben solltest

LESEPROBE

Fräncke

Inhaltsübersicht



Bestell-Nr. 332 510
ISBN 978-3-96362-510-7
ca. 208 Seiten, Paperback
auch als E-Book erhältlich

Vorwort der Autorin

Teil 1: Zwischen Sehnsucht und Selbstannahme

Kapitel 1: Was, wenn du deine Situation annehmen könntest?

Kapitel 2: Was, wenn deine Berufung nichts mit deinem Beziehungsstatus zu tun hat?

Kapitel 3: Was, wenn Gott Ehe und Ehelosigkeit als gleich wertvoll betrachtet?

Teil 2: Gemeinschaft leben – Einsamkeit überwinden

Kapitel 4: Was, wenn es an der Zeit für dich ist, das Alleinsein zu lernen?

Kapitel 5: Was, wenn echte Gemeinschaft und Intimität zum Greifen nahe sind?

Teil 3: Alltag umarmen –

Praktische Tipps für ein erfülltes Sololeben

Kapitel 6: Was, wenn du auch mal allein reist?

Kapitel 7: Was, wenn du schon jetzt für später vorsorgst?

Kapitel 8: Was, wenn du dir mehr zutraust und lernst, auch mal um Hilfe zu bitten?

Kapitel 9: Was, wenn du das mit dem Dating einfach so angehst, wie es zu dir passt?
Kapitel 10: Was, wenn du selbst entscheidest, wer etwas über deinen Beziehungsstatus sagen darf?

Schlusswort:

Sei mutig und genieße deinen Status Quo



Vorwort

Liebe Leserin,
lieber Leser,

bei einer christlichen Veranstaltung schlenderte ich am reichlich gedeckten Büchertisch entlang. Ich entdeckte zahlreiche Bücher zu allen erdenklichen Themenbereichen: Mutterschaft, Ehe, Berufung, Sabbat, Leitung, Trauer und Andacht – für alle entsprechenden Zielgruppen gab es für jede Altersstufe Lesestoff zuhauf. In einer kleinen unscheinbaren Ecke sah ich dann eine im Vergleich sehr mickrige Auswahl an Büchern für Singles – teils geschrieben von Nicht-Singles, kaum aus dem deutschen Sprachraum. Ich wunderte mich und fühlte mich schlecht repräsentiert. Mir hätte es sicherlich geholfen, Rat und Zuspruch von Single-Frauen zu finden, die ähnlich mit dem Singlesein haderten, oder auch von solchen, die bereits Frieden damit geschlossen hatten. Und ja, ich denke, ich hätte mich weniger allein gefühlt. Denn anders, als ich selbst lange Zeit dachte, gibt es gerade unter den christlichen Frauen viele Singles.

In diesem Moment wurde das erste Senfkorn in

meinem Herzen gepflanzt, selbst über meine Erfahrungen als Single zu schreiben. Dennoch brauchte es noch einige Jahre, bis dieser Gedanke so starke Wurzeln geschlagen hatte, dass ich mich traute, ein so persönliches und verletzliches Thema mit einer breiteren Öffentlichkeit zu teilen.

In meiner Recherche für dieses Buch bin ich auf einige recht aktuelle und teils auch sehr lesenswerte Bücher zum Single-Dasein gestoßen. Der Markt, so ist mein Eindruck, wächst. Dennoch glaube und hoffe ich, dass ich mit dem folgenden Buch eine weitere Lücke schließen und andere Singles auf ihrem Weg zur Selbstakzeptanz begleiten kann. Dieses Buch steht unter der Leitfrage: **Wie kann ich als Single aus der »Wartehaltung« heraustreten und eine hoffnungsvolle Perspektive auf meinen Beziehungsstatus einnehmen?**

In den folgenden Kapiteln möchte ich dich mit auf eine Reise nehmen und dir anhand meiner eigenen Lebensgeschichte und Geschichten aus meinem Umfeld Tipps und Anregungen bieten, wie du allein, aber eben nicht einsam, sondern erfüllt und hoffnungsvoll durchs Leben gehen kannst.

Jedem Kapitel ist eine »Überfrage« vorangestellt, die dich zu dem Gedankenexperiment einlädt: Was, wenn ich mein Leben im Hier und Jetzt anpacke und das Singlesein zu akzeptieren lerne? So kann jedes Kapitel dir eine Teilantwort auf die oben erwähnte Leitfrage liefern.

Mit den Reflexionsfragen an jedem Abschnittsende möchte ich dich motivieren, dich mit dem Gelesenen auf ganz persönlicher Ebene auseinanderzusetzen.

Bei dem vorliegenden Buch handelt es sich also um ein autobiografisches Sachbuch. In vielen sehr persönlichen Passagen teile ich meine Kämpfe und meine Freuden in Bezug auf das Singlesein und nehme dich mit in mein Glaubensleben. Ich teile meinen eigenen Weg hin zur lebensbejahenden Akzeptanz meines aktuellen Beziehungsstatus und meinen Umgang mit dem Spannungsfeld zwischen Sehnsucht und Alleinsein auf der einen und Freiheit und Gemeinschaft auf der anderen Seite.

Gleichzeitig möchte ich dir mit diesem Buch fundierte Fakten über das Singlesein, über Einsamkeit und Gemeinschaft weitergeben und ganz praktische Anleitungen zu einem erfüllten Singleleben im Alltag bie-

ten. So schneide ich auch Themen an wie das Reisen allein, Mental Load und Altersvorsorge sowie das Auf und Ab beim Dating. Es werden verschiedene Aspekte des Singleseins aus unterschiedlichen Blickrichtungen betrachtet und dabei auch Bereiche thematisiert, die von anderen Autorinnen und Autoren bislang weniger in den Fokus genommen worden sind.

Mir ist wichtig zu betonen: Das Buch ist aus Sicht einer Single-Frau geschrieben und richtet sich daher vor allem an andere Single-Frauen. Dennoch freut es mich, wenn auch ledige Männer oder verheiratete Personen einen Gewinn aus dem Buch ziehen. Das vorliegende Buch beschreibt meinen ganz persönlichen Weg, wie ich mit dem Singlesein umzugehen gelernt habe. Es ist aber nicht der einzig richtige Weg. Um den Blick etwas zu weiten, haben sich einige meiner Single-Freundinnen mit einem kurzen Statement zu dem einen oder anderen Thema geäußert, zu dem ich weniger beitragen konnte. Dafür bin ich ihnen unheimlich dankbar, denn so konnten weitere Perspektiven einfließen. Und dennoch: Jeder Single muss seine eigenen Pfade beschreiten. Ich möchte mitnichten einen »Masterplan für Singles« aufzeigen, denn jede Glaubens- und Lebensreise ist ganz individuell und auch die Kämpfe,

mit denen wir Singles uns auseinandersetzen müssen, sind nicht bei uns allen die gleichen. Es gibt eben keinen Prototyp eines Singles. Wir sind viele und vor allem sehr vielfältig. Und diese Vielfältigkeit sollten wir feiern und anerkennen.

Wenn ich dir aber an der ein oder andern Stelle neue Impulse mitgeben und Mut zusprechen kann, dann hat sich das Schreiben des Buches für mich schon gelohnt. Mein Wunsch ist es, einen kleinen Beitrag dazu zu leisten, dass das Thema Singlesein aus der Schublade geholt wird, in die es in christlichen Kreisen oft gesteckt wird – leider auch bei vielen Singles, die sich für ihren Beziehungsstatus schämen, sich ständig dafür rechtfertigen oder ihn als leidige »Zwischenzeit« betrachten. (Ich weiß, wovon ich spreche, ich habe mich selbst zu lange für mein Singlesein geschämt ...)

Ich wünsche dir viel Spaß bei der Lektüre und hoffentlich gute Erkenntnisse. Möge dein Weg als Single gesegnet und voller Gemeinschaft und Lebensfreude sein!

Deine Sina

Kapitel 1: Was, wenn du deine Situation annehmen könntest?

»Ich bin Single.« Jahrelang fiel es mir schwer, diesen Satz auszusprechen. Zuzugeben, dass ich allein stehend bin. Ohne Partner lebe. So, als würde etwas fehlen, als sei ich unvollständig, ja sogar weniger wert. Viele Singles sehen ihren Beziehungsstatus als »unnormale«, als Makel oder als unangenehmen Übergangszustand an. So erging es auch mir. Doch woher kommt dieses Gefühl der Minderwertigkeit? Ist es eine tiefe unerfüllte Sehnsucht, ein gesellschaftlich auferlegtes Manko oder sind es die Reaktionen des unmittelbaren Umfelds, die solche Stigmatisierungen aufs Herz drücken? Von der Autorin Rebekka Gohla habe ich gelernt, dass es im Englischen sogar einen Begriff dafür gibt, wenn Singles ausgegrenzt bzw. für unvollständig und nicht richtig befunden werden: »Single Shaming«.

Ich glaube, dass es wichtig ist, dass wir Singles einmal wirklich in uns gehen und lernen, uns selbst anzunehmen, bedingungslos. Mit allen Gaben, Talenten,

Fehlern und Schattenseiten. Erst, wenn wir uns von gesellschaftlichen Zwängen befreien, uns unseren Sehnsüchten stellen und auch die Frage zulassen: »Was wäre, wenn Mister Right nie kommen wird?«, erfahren wir echte Heilung und Selbstannahme. Und das erfordert viel Mut, Zeit und Geduld. So jedenfalls erging es mir.

Vielleicht möchtest du dich also gleich zu Beginn des Lesens einmal selbstkritisch fragen: Nehme ich mich so an, wie ich bin? Was sind meine Sehnsüchte und was wäre, wenn diese in Bezug auf die Partnerwahl nie in Erfüllung gehen? Inwieweit messe ich meinen Selbstwert an meinem Beziehungsstatus?

Auch ich habe mich diesen Fragen gestellt und möchte dich gerne auf meinen eigenen Heilungsweg mitnehmen.

Mein heilsamer Weg der Selbstannahme

Ich war etwa vierzehn. Nach der Jugendstunde wartete ich im Auto auf meine Mutter, die als Jugendmitarbeiterin noch einiges zu besprechen hatte. Ich wartete, aber eigentlich versteckte ich mich. Und ich weinte. Ich weinte, weil ich das tiefe Bedürfnis nach Zugehörigkeit verspürte, aber dieses unerfüllt blieb.

Nach außen hin war ich integriert. Niemand würde meinen emotionalen Zusammenbruch verstehen. Er war nicht rational. Ich wurde weder gemobbt noch ausgeschlossen. Im Gegenteil. Aber die Gemeinschaft kostete mich viel Kraft, ich fühlte mich so, als dürfte ich nicht ich selbst sein, als müsste ich mich verstellen, um dazuzugehören. Und ich spürte, dass etwas Entscheidendes fehlte: wirkliches Angenommensein. Ich sehnte mich nach dem Retter auf dem weißen Ross, der mich so sieht, wie ich bin, mich annimmt und bei dem ich mich fallen lassen kann. Zu dem ich rückhaltlos gehöre. Dieser Wunsch oder eher diese Vorstellung, dass es da jemanden geben wird, der alles gut macht, festigte sich. Er wurde über die Jahre mein stetiger Begleiter. Aber es trat nie wie erhofft ein. Die Jahre zogen ins Land, die Sehnsucht blieb.

Ich bin ein geselliger Mensch, aber vom Naturell her eher introvertiert. In großen Gruppen fühle ich mich nie richtig wohl. Mir sind Zweisamkeit und echter, tiefer Austausch viel wichtiger, als der Mittelpunkt der Party zu sein. Lange glaubte ich, dass diese Charaktereigenschaft mehr Fluch als Segen sei. Ich zwang mich, überall hineinzupassen, mich *anzupassen*. So ging ich zum Beispiel auf Partys, bei denen ich nach fünf Mi-

nuten schon Fluchtgedanken verspürte – was nicht an der Feier lag und auch nicht an den Gästen. Es war mir zu voll, zu laut, zu unpersönlich.

Ich konnte mich lange selbst nicht akzeptieren, mochte mich nicht. Wollte jemand anderes sein. Ich versuchte vieles mit guten Leistungen zu kompensieren, mir meinen Wert zu erkaufen. Nie fühlte ich mich gut genug oder konnte mich selbst so annehmen, wie ich bin. Ich war einsam und sehr verunsichert. Meine Unsicherheit wirkte dann oft wie eine gewisse Unnahbarkeit.

Gleichzeitig hielt ich aber an meiner Sehnsucht nach einem Retter fest, der mich wiederherstellen würde. Dessen Liebe mir das geben würde, was ich mir selbst nicht geben konnte. Vom Kopf her wusste ich, dass Jesus dieser Retter ist. Dennoch war da lange Zeit etwas in mir, das diese Aufgabe einem potenziellen Partner zuschrieb, vielleicht auch, weil ich die bedingungslose und rettende Liebe Gottes zu diesem Zeitpunkt noch nicht richtig annehmen konnte.

Viele Frauen sehnen sich danach, erobert zu werden. Ich erinnere mich sehr gut daran, dass mir dieses Bild als Teenager vermittelt wurde. Es gab Bücher und

Andachten, Filme und Serien, die mir weismachten: Frauen wollen erobert werden, Männer erobern. Die Rollenzuschreibungen waren klar.

Anders als vielleicht einige meiner Freundinnen hielt mich dieser aus meiner Prägung heraus entstandene Wunsch in der Passivität gefangen. Es ist ein schon sehr oft strapazierter Spruch, der auf mich zutraf: Wenn ich mich selbst nicht lieben konnte, wie sollte ich mich für jemand anderen öffnen können?

Erst durch einen Zusammenbruch Jahre später in einem Italien-Urlaub erkannte ich: So kann es nicht weitergehen. Ich musste mich selbst finden, annehmen und aufhören, mich an eine Hoffnung zu klammern, die mich in dieser Passivität gefangen hielt. Einer Passivität, die wie ein stilles Leiden tief in meinem Herzen beheimatet war und mich davon abhielt, Schritte zu gehen, um mein Glück selbst in die Hand zu nehmen. Um es einmal an einem konkreten Beispiel festzumachen: Ich habe jahrelang in meiner alten Wohnung ausgeharrt, die mir schon längst nicht mehr gefiel, weil ich hoffte, bald den passenden Mann zu finden, um diesen zu heiraten und dann direkt mit ihm zusammenzuziehen. »Wieso vorher umziehen?«, fragte ich mich und verharrte in diesem unglücklichen

Schwebezustand. Oder ich schielte neidisch zu Freundinnen und Familienmitgliedern, denen die Partnerschaften sozusagen in die Arme fielen, und erwartete, dass das bei mir schließlich auch so kommen würde – ohne aktiv Schritte in der Partnersuche zu unternehmen.

Im Nachhinein ist mir mein Verhalten völlig unverstündlich. Aber das war, wie ich früher gedacht und gehandelt habe. Da ist es kein Wunder, dass der Mann nicht kam, aber die Wohnung und auch andere Umstände blieben, deren Klärung ich immer auf später verschoben habe. Ich musste erkennen: Ich stand mir und meinem Glück mit dieser Haltung selbst im Weg. Was folgte, war eine heilsame Reise zu mir selbst. Darf ich dich mit hineinnehmen in das, was ich gelernt habe?

Abschied nehmen vom »Was hätte sein sollen«

Würde ich mein jugendliches Ich fragen, wo ich mit Mitte dreißig stehen würde, wäre die Antwort klar: Ich wäre glücklich verheiratet, hätte zwei süße Kinder und einen guten Job. Der Gedanke, in diesem Alter noch Single zu sein, käme mir gar nicht in den Sinn.

Ich hatte es mir also anders vorgestellt. In besagtem Italien-Urlaub zerbrach etwas in mir. Dem Urlaub vorausgegangen waren zahlreiche Lockdowns, Kontaktbeschränkungen und Corona-Auflagen, die nicht spurlos an mir als Single vorbeigegangen sind. Diese Ausnahmezeit hat bei mir viel aufgewirbelt und Gefühle der Einsamkeit und Unzufriedenheit, die schon lange in mir schlummerten, an die Oberfläche gespült. In der Auszeit am Gardasee brachen sie sich dann endgültig Bahn. Ich haderte mit Gott und mir selbst. Wollte nicht akzeptieren, dass es nun einmal anders kam, als ich es mir so lange erhofft hatte. Wütend und voller Selbstzweifel machte ich Gott Vorwürfe. Ich ließ all die angestauten Gefühle heraus und war ganz ehrlich mir selbst und Gott gegenüber. Und so begann ein wichtiger Trauerprozess, der in die Selbstannahme und ein Gefühl des Friedens mündete. Aber bis dahin war es ein langer Weg.

Zum ersten Mal ließ ich folgende Fragen zu: »Was ist, wenn ich für immer Single bleibe?« und »Wie möchte ich mein Leben als Single gestalten?« Sie machten mir zunächst unheimlich Angst. Ich hatte das Gefühl, schon beim Gedanken daran meinen Traum vom Familienglück zu begraben. Aber sie eröffneten

mir neue Perspektiven. Die Antworten waren verblüffend. Ich erkannte, dass ich mein Leben nicht auf einen Wunschtraum aufbauen darf. Dass ich aufhören muss, das Leben in einer Warteposition zu verbringen, und anfangen sollte, mich mit all meinen Schwächen, Wunden und Rissen selbst anzunehmen. Kein Partner kann mir das geben, was ich mir selbst verweigere. Ich fing an, meine Identität neu zu finden.

Nach und nach nahm ich Abschied von der Vorstellung, dass ich einen Partner finden würde, der mich vom Alleinsein rettet. Ich ließ den Schmerz los, an den ich mich so lange geklammert hatte, und fing an, meine Lebensträume neu zu ordnen.

Dieser Prozess wurde von vielen Tränen begleitet und noch immer fährt ab und an ein Stich in mein Herz, die alte Einsamkeit, die Torschlusspanik und das gefährliche »Was-wäre-wenn« melden sich zu Wort. So etwas kostet unheimlich viel Zeit und Kraft und ist mit zahlreichen Rückschlägen verbunden. Alte Glaubenssätze und Innere-Kind-Anteile zu heilen, ist anstrengend und erfordert viel Mut. Es ist kein linearer Prozess, war es auch bei mir nicht. Man ist nicht einfach »seelisch geheilt«. Die Situation hat sich nicht verändert, aber meine Blickrichtung, wenn ich in die Zukunft schaue.

Versteh mich nicht falsch: Ich hege noch immer den Wunsch nach Partnerschaft und Familie. Ich glaube auch nicht, dass ich diesen Wunsch aufgeben muss. Ich darf aber in einem Spannungsfeld leben – das Hier und Jetzt und die Vorteile des Singleseins genießen und trotzdem hoffen. Auch mit dem Gedanken im Hinterkopf, dass dieser Wunsch vielleicht nie erfüllt wird. Diesen Gedanken kann ich mittlerweile zulassen, ohne dass er mich in völlige Panik versetzt. Wie Dietrich Bonhoeffer kann ich sagen: »Es gibt erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche.«¹ Das aber nur, weil ich angefangen habe, mich selbst zu lieben, mir zu verzeihen und mein Leben selbst in die Hand zu nehmen, statt auf einen Menschen zu warten, der mich glücklich macht. Und weil ich begriffen habe, dass mein Wert nicht an meinen Beziehungsstatus gekoppelt ist, sondern an einen Gott, der mir diesen Wert unwiderruflich zugesprochen hat; der mein Innerstes heilen und mir eine Identität in ihm schenken möchte. Denn: »Gott hat verheißen, dass du Liebe er-

1 Dietrich Bonhoeffer, Widerstand und Ergebung. Briefe und Aufzeichnungen aus der Haft, in: Dietrich Bonhoeffer Werke, Bd. 8, hrsg. von Christian Gremmels, Eberhard Bethge u. a., Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, 1998, S. 359.

halten wirst.«²

Im Gespräch mit meinen Single-Freundinnen habe ich festgestellt, dass fast jede von ihnen irgendwann genau diesen Schritt gegangen ist. Eine Freundin formulierte es ganz treffend so: »Ich habe irgendwann beschlossen, nicht mehr ständig auf Mister Right zu warten. Auf meinem Grabstein soll später nicht stehen: Sie hat ihr Leben lang gewartet.«

2 Henri J. M. Nouwen, Die innere Stimme der Liebe, Herder, Freiburg im Breisgau, 1997/2016, S. 27.

Wartest du noch oder lebst du schon?

Viele definieren Partnerschaft als unersetzliches Puzzleteil für das eigene Lebensglück – und erleben Einsamkeit, Unsicherheit und Selbstzweifel, wenn ihr Weg anders verläuft als erhofft. Oftentsteht großer Druck und die Frage wird laut: Was, wenn ich für immer ohne Partner bleibe?

Sina Hottenbacher verbindet ihre persönliche Geschichte mit der biblischen Perspektive auf romantische Beziehungen und teilt ihren Erfahrungsschatz zu den ganz praktischen Fragen, die das Single-Leben – egal, ob selbstgewählt oder unfreiwillig – mit sich bringen kann.

ISBN: 978-3-96362-510-7

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 by Francke-Buch GmbH

Am Schwanhof 19 · 35037 Marburg an der Lahn

www.francke-buch.de · info@francke-buch.de

Gesamtgestaltung & Satz: Francke-Buch GmbH

Covermotiv: ©freepik · Printed in Germany

The logo for Francke, featuring a stylized bird-like symbol above the word "Francke" in a sans-serif font.



Werbemittel: 328 308