

Tina Tschage

# Einzelstück

Solo leben.  
Und zwar glücklich

**SCM**  

---

# Inhalt

Vorwort .....	13
Prolog .....	17
1. Mitte 30. Fromm. Single. ....	23
Familientreffen .....	24
Gott und ich: Eine Liebesgeschichte .....	28
Die Powerfrau und ihre Suche nach einem Mann .....	30
Das Wir meines Lebens .....	32
Das SegensReich .....	34
Leben in Fülle statt Single-Tristesse .....	37
2. ... es geht ums Leben! .....	41
Farbkleckse auf grauem Grund .....	42
Die Rebellin .....	44
Die Warterei am Bahnsteig .....	46
Warten ist kein guter Plan .....	48
Wenn du glücklich sein willst, dann sei glücklich .....	49
Das Warten reduzieren .....	51
Jesus hat's versprochen .....	52
Es liegt an mir .....	54
Warten auf den Herrn .....	55
Jesus und ich auf stiller See und im Sturm .....	57
Ein liebevoller Tritt in deinen Hintern .....	60
3. Miesmacher #1: Die Achterbahn meiner Gefühle .....	61
Das Chaos in mir. ....	62
Die Entdeckung der Bedürfnisse. ....	64
Manager meiner Gefühle .....	66
Es liegt an dir .....	69
Von symbolträchtigen Tagen, diffusen Gefühlen und der Chance der Wahrhaftigkeit .....	73
Der Liebesbrief des Vaters .....	76

Schönheit kommt von innen .....	77
4. Miesmacher #2: Immer nur Familie und Kinder .....	79
Der Identitäten-Schock .....	80
Die geniale Idee Gottes .....	86
Woher dieser Fokus auf Ehe und Familie kommt .....	89
Kein Leben nach Plan B .....	93
Zur Ehelosigkeit berufen .....	95
Die einen so, die anderen so .....	98
Die hohe Kunst .....	99
Wenn die Freunde wegheiraten... .....	100
Einfach mal bemerkbar machen .....	101
Horizontenerweiterungen .....	104
Kein Mann ist keine Option... .....	105
5. Miesmacher #3: Immer diese Fragen .....	107
Die Fragen der anderen .....	108
Tücken des Small Talk .....	110
Mit Scharfsinn kontern .....	112
Fragen, die mich einsortieren wollen .....	114
Das eigene Fragenkarussell .....	115
Echte Fragen gehören in eine Beziehung .....	117
Ehrlichkeit ist das Maß aller Fragen .....	118
»Wer macht dir jetzt eigentlich den Haushalt?« .....	120
6. Miesmacher #4: Beziehungsstatus: Single .....	125
... trotzdem Ja zum Leben sagen .....	126
Rollen, die ich spiele .....	127
Es liegt an mir .....	128
Single mit Partnerwunsch – mein Weg .....	133
Sonderformen des Stolzes .....	136
Hätte, wenn und aber .....	137
Die Tücken des Status .....	139
7. Miesmacher #5: Me, myself and I .....	141
Familienskandal? .....	142
Wenn andere mit ihren Lieben sind... .....	144
Gesucht und gefunden .....	148
Plädoyer für ein Leben in Gemeinschaft .....	150
Trainingsprogramm Beziehung .....	151

Sei selbst ein guter Partner .....	153
Nie mehr einsam und allein? .....	154
Ja, soll ich jetzt ins Kloster gehen? .....	157
Willst du mit mir gehen...? .....	159
Nächste Station: Mehr Gemeinschaft .....	161
Die ganz besondere WG .....	163
8. Miesmacher #6: Sex gehört in die Ehe .....	167
Ich mach mich dann mal frei .....	168
Meine Einzigartigkeit .....	170
Liebe dich selbst .....	172
Drei macht eins: nämlich mich .....	174
Sex: Ein Feuerwerk .....	176
Ich will! .....	178
Die Sache bei uns Frauen .....	180
Die Sache bei den Männern .....	183
Darf ich oder darf ich nicht? .....	184
Dein Weg .....	186
Von der Liebe überrascht .....	188
Reden, reden, reden .....	191
9. Miesmacher #7: Kein Mann, keine Frau - kein Kind .....	193
Ticktack, ticktack .....	194
Wenn der Wunsch bleibt .....	195
Unser Leiden am sinnlosen Leben .....	197
Von wegen Fruchtzweig! .....	200
Ein Korb voller leckerer Früchte .....	202
Der Job meines Lebens .....	205
Mein Lebenstraum .....	206
Von den Harten lernen .....	209
Der Trick: Dranbleiben .....	210
Plötzlich wieder Single .....	212
10. Miesmacher #8: Zweifel, dass Gott es gut meint .....	217
Meinst du es wirklich gut mit mir? .....	218
Was Glauben heißt .....	221
Was Glaube nicht heißt .....	224
Gott kennen und lieben .....	228
Wie Wahrheit in die Seele fällt .....	230

Geistliche Resilienz entwickeln .....	232
Sichere Plätze aufsuchen .....	233
Optimismus schärfen .....	234
Geduld üben .....	235
Versöhnung zulassen .....	235
Überdauerndes entdecken .....	235
Reaktionen checken .....	236
Meine Beziehung zu mir selbst .....	237
Der letzte Ausweg .....	237
Wieder Single – und in der Wüste unterwegs .....	239
II. Gott sei Dank! .....	243
Der Schlüssel zum Glück: Dankbarkeit .....	244
Nicht die Glücklichen sind dankbar... .....	246
... die Dankbaren sind glücklich! .....	249
»Zwei sind besser dran als einer« .....	253
Epilog .....	255
Die kleinen Schritte .....	255
Über die Autorin .....	259
Miesmacher zu Mutmachern! .....	261
Literaturliste .....	263
Das Single-Thema beackern: .....	263
Für die segensreiche Weiterentwicklung deiner Persönlichkeit: .....	263
Inspirationen für dein Leben in Gemeinschaft: .....	264
Von und mit anderen lernen: .....	265
Let's talk about Sex! .....	265
Endnoten .....	267

## Ein Single-Lied

*Bin kein Topf ohne Deckel,  
kein Fahrrad ohne Fisch,  
sitze bei den Erwach's'nen  
und nicht am Kindertisch.  
Ich bin ledig-lich ich,  
bin schon »fertig«, bin schon »groß«  
und soll ich was verraten:  
Jesus findet mich famos!*

*Stehe nicht auf dem Bahnsteig  
und wart' wer-weiß-auf-was,  
weil im Hier und im Heute  
ich Schönes sonst verpass.  
Renn auch nicht durch die Welt  
und such hektisch nach Plan B,  
sondern freu mich am Leben,  
find die Gegenwart okay.*

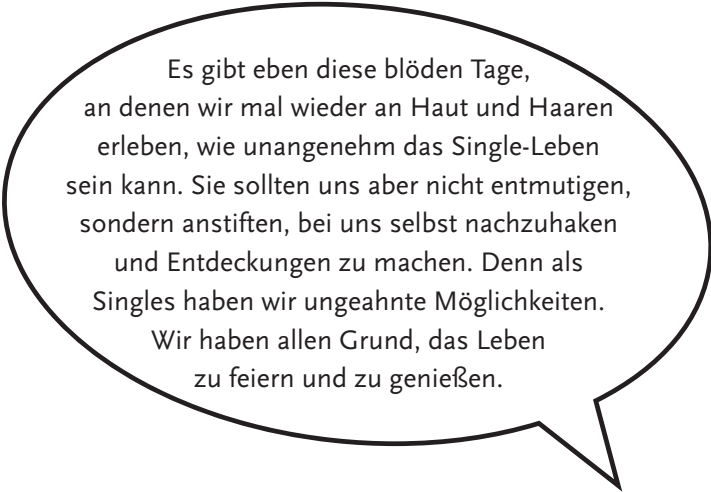
*Bin kein Defizit-Wesen,  
was fehlt mir denn zum Glück?  
Bin ein Unikat Gottes,  
ein echtes Einzelstück.  
Bin alleinstehend, aber  
ich stehe nicht allein:  
Gott legt in mich die Sehnsucht,  
an Gemeinschaft mich zu freu'n!*

*Bin nicht krank, brauch kein Mitleid,  
bin auch kein halbes Paar,  
nicht das fünfte Rad am Wagen,  
das ist fast allen klar.  
Wart nicht nur auf den Prinz,  
kann auch heut schon glücklich sein –  
kommt er doch eines Tages,  
sage ich vielleicht nicht »Nein«!*

*Text: Claudia Heise, 2015.*

1.

# Mitte 30. Fromm. Single.



Es gibt eben diese blöden Tage,  
an denen wir mal wieder an Haut und Haaren  
erleben, wie unangenehm das Single-Leben  
sein kann. Sie sollten uns aber nicht entmutigen,  
sondern anstiften, bei uns selbst nachzuhaken  
und Entdeckungen zu machen. Denn als  
Singles haben wir ungeahnte Möglichkeiten.  
Wir haben allen Grund, das Leben  
zu feiern und zu genießen.



## Familientreffen

Es war das erste Adventswochenende vor einigen Jahren. Und es war das erste Mal in meinem Leben, dass ich wirklich zweifelte: Bin ich tatsächlich eine glückliche Single-Frau?

Ich hatte einige Wochen mit vielen Terminen und viel Arbeit hinter mir. Das hier beschriebene Wochenende war gleichzeitig Ende und Höhepunkt dieser intensiven Zeit. Donnerstagabend schloss ich eine mehrtägige Fortbildung ab, die sich durch das gesamte vergangene Jahr gezogen hatte. Vom Veranstaltungsort eilte ich zum Flughafen, um von München nach Berlin zu fliegen. Am nächsten Morgen sollte dort meine Coaching-Ausbildung beginnen. Im Flugzeug bestellte ich mir ein Fläschchen Sekt, immerhin hatte ich gerade eine berufliche Qualifizierung erfolgreich abgeschlossen. Das musste gefeiert werden! Ich kam schließlich in meiner Heimatstadt Berlin an, meine Eltern holten mich vom Flughafen ab. Es war spät am Abend und ich fiel recht bald in mein Bett im Gästezimmer meiner Eltern.

Seit sie unser Haus verkauft hatten und in eine kleinere Wohnung umgezogen waren, gab es keine Kinderzimmer mehr. Nur noch das schnuckelige Gästezimmer, ausgestattet für maximal zwei Personen. Ich richtete mich ein.

Am nächsten Morgen begann das erste Modul meiner Coaching-Ausbildung. Zwei Tage überwiegend still sitzen und zuhören. Das fällt mir grundsätzlich schwer. In diesen Tagen merkte ich umso mehr, wie erschöpft ich von den Wochen zuvor war.

Aber ich freute mich sehr an meinem Entschluss, diese Zusatzausbildung in Angriff zu nehmen. Nun konnte ich meinen lange gehegten Traum endlich verwirklichen. Zudem freute mich an diesem Wochenende, dass wir als Familie endlich mal wieder zusammenkommen sollten. Mein Bruder hatte im Sommer geheiratet und kam am Samstag mit seiner Frau nach Berlin. Der Plan war, dass wir – wie immer an solchen Familienwochenenden – im schönsten Hotel Berlins frühstücken gehen. Ich freute mich darauf.

Als ich am Samstag spätnachmittags von meiner Fortbildung kam, war ich noch sehr beschwingt. Dieser Start war gut! Gleichzeitig musste ich feststellen, dass mein Gepäck im Flur stand. Ich war offensichtlich aus dem Gästezimmer ausquartiert worden. Denn mein Bruder und meine Schwägerin brauchten ja den Platz. »Klar«, dachte ich in diesem Moment, »die sind ja zwei.« Selbstverständlich sollten sie im Gästezimmer wohnen. So selbstverständlich fühlte sich das aber in meinem Herzen dann doch nicht an.

Am Abend suchte ich mir mit meiner Matratze einen Platz in der Wohnung. Ich endete im Schlafzimmer meiner Eltern. Ich lag am Fußende ihres Bettes. Wie früher. Die Nacht zum Sonntag war ganz furchtbar. Mein Vater schnarchte so laut, dass ich trotz Ohrstöpseln nicht schlafen konnte. Um niemanden zu stören – ich bin ja so ein verständnisvoller Mensch – zog ich aus. Ohne Matratze. Die mitzuschleifen, hätte bestimmt alle wach gemacht. Das wollte ich keinesfalls. Also griff ich nur Decke, Kissen und Teddybär und wanderte durch die Wohnung. Viele Möglichkeiten gab es nicht. Das Gästezimmer war belegt, der Saunaraum ungemütlich, Flur, Küche und Bäder schieden per se aus. blieb das Wohnzimmer. Das Sofa dort eignete sich leider nicht sehr gut zum Schlafen. Also legte ich mein Haupt auf dem flauschigen Teppich nieder. Zwar schnarchte jetzt niemand mehr, und es war zwar hart, doch irgendwie gemütlich, aber an Schlaf war trotzdem nicht zu denken. Als ich so dalag und versuchte, mich einzukuscheln, brodelten in mir ganz plötzlich Gedanken und Gefühle hoch: »Warum musste ich nach zwei Nächten im Gästezimmer eigentlich plötzlich ausziehen? Warum ist mein Bruder mit seiner Frau des Gästezimmers mehr wert als ich? Wie kann es sein, dass ich als erwachsene Frau im Schlafzimmer meiner Eltern nächtigen muss? Ich arme Maus liege hier mutterseelenallein im Wohnzimmer auf dem Fußboden und keiner bemerkt mein Elend!«

Da lag ich nun und tat kein Auge zu. Stattdessen entluden sich meine Trauer und die aufgestaute Wut in Weinkrämpfen. Stunden-

lang. Wirklich! Irgendwann erschrak ich über mich selbst. So etwas hatte ich schon sehr lange nicht mehr erlebt.

Als die Wohnung Tschage am Sonntagmorgen zum Leben erwachte, fühlte ich mich wenig lebendig. Der erste Advent sollte eigentlich ein sehr schöner Tag werden. Ich hingegen war stocksauer, und das bekam an diesem Morgen jeder zu spüren.

Man sagte mir, ich solle mich nicht so anstellen und wir wollten doch jetzt gemeinsam einen schönen Tag erleben. Ich ließ mich breitschlagen, überwand meine Bockigkeit und kam mit zum vereinbarten festlichen Frühstück.

Im Hotel und Restaurant angekommen, bekamen wir leider nicht den schönen runden Tisch wie sonst. Stattdessen platzierte uns das außergewöhnlich freundliche Servicepersonal an einem rechteckigen Tisch, drei Plätze auf der einen Seite, drei auf der anderen. Wir waren zu fünft. Es kam, wie es an diesem Tag kommen musste: Meine Eltern saßen nebeneinander. Ihnen gegenüber und nebeneinander saßen mein Bruder und seine Frau. Und dann kam ich. Am Rand. Niemand saß mir gegenüber. Schlagartig realisierte ich genau das. Und es folgte eine zweite Welle aus Wut und Tränen.

Zum ersten Mal in meinem Leben war ich sauer, dass ich allein da sein musste, dass kein Partner an meiner Seite war. Dazu kam die Enttäuschung, dass scheinbar niemand meine Situation erkannte und meine Leute mich einfach einsam und allein ans Tischende verbannt hatten. Der fehlende Schlaf der Nacht und die generelle Erschöpfung, die ich schon mitgebracht hatte, taten ihr Übriges. Ich war völlig am Ende und heulte los. Mitten im Restaurant des schönsten Hotels in Berlin. Fünf Sterne plus. Alles egal. Die Welt war herzlos und gemein.

Das blieb meiner Familie natürlich nicht verborgen. Sie stellten Fragen. »Tinchen, was ist denn los?!«

Ich versuchte zu erklären, dass ich es einfach so fies finde, aus dem Gästezimmer auszuziehen, weil mein verheirateter Bruder mit seiner Frau kommt. Dass ich es als total blöd empfinde, mich ans

Ende des Tisches ohne Gegenüber zu setzen, und keiner es merkte. Ich erinnere mich auch noch daran, wie meine Familie mir gut zuredete und wie meine Schwägerin mir zusicherte, wie gut sie mich verstehen könne. Ich habe auch noch den gleichzeitig erschrockenen und mitfühlenden Blick meiner Mutter vor Augen. Und die Fassungslosigkeit meines Vaters. Ich glaube, er war am meisten erschrocken über meinen Ausbruch. Ich sei doch immer so ein unkomplizierter Kumpel-Typ, und er wollte wissen, was denn nun eigentlich genau los war.

Ich wusste es nicht.

Ich vermute rückblickend, dass die hohe Belastung und große Erschöpfung der Wochen zuvor etwas haben aufblitzen lassen, was tief in mir eben doch leise – und die meiste Zeit auch sehr still und heimlich – schlummert: Die Angst, keinen Mann zu bekommen und ewig Single bleiben zu müssen.

Ich versuchte an diesem Tag trotzdem, mir selbst und allen anderen glaubhaft zu vermitteln, dass ich überhaupt kein Problem damit hätte, noch Single zu sein.

Ehrlich gesagt, gelang das überhaupt nicht. Angesichts meiner heftigen Reaktion konnte an diesem ersten Adventssonntag keiner der Beteiligten glauben – nicht einmal ich selbst –, dass ich ein glücklicher Single sei.

Aber ich bin es doch!

So einen Tag wie damals im Advent gab es vorher nicht und hat es seitdem auch nie wieder gegeben. Aber gut, dass es ihn gab. Dieser Vorfall hat mich nachdenken lassen über meinen Stand. Er hat mich zu einem Fakten-Check gezwungen. Das Ergebnis: Ich, Mitte 30, tolle Frau, mitten im Leben, zwar Single, aber weder einsam noch allein, dafür sehr glücklich. Punkt.