



# So ein Singleleben

Text: ANNETT GAIDA Foto: BILDAGENTUR THINKSTOCK

**I**ch muss sagen, dass das Singleleben durchaus seine Vorteile hat: Solange schlafen wie ich will, die Musik hören, die mir gefällt, kochen, was mir schmeckt, im Pyjama am helllichten Tage in der Wohnung rumlaufen, flirten, mit wem ich will... Zugegebenermaßen gibt es auch Tage und Situationen, in denen ich mich allein fühle oder wo es nicht so gut läuft. Aber das gehört auch dazu.

Die Medaille hat eben immer zwei Seiten. Heute will ich über die schöne Seite berichten – aus zwei Gründen: Erstens habe ich festgestellt, dass es mir besser geht, wenn ich meinen Fokus mehr auf die positiven Dinge in meinem Leben richte. Auch andere Menschen reagieren dann viel positiver auf mich. Und zweitens zieht es mich runter, wenn ich alldem zu große Beachtung schenke, was gerade nicht so rund läuft in meinem Leben. Dann wird es auch schwer, jemanden kennenzulernen und für die Anderen ist es nicht angenehm so einen Miesepeter neben sich sitzen zu haben. Kennt Ihr das auch? Ich habe also beschlossen, dass mein Glas halb voll ist!

So stelle ich zum Beispiel immer mehr fest, was ich eigentlich alles kann! Früher war mir die Vorstellung ein Graus, mich mit dem ganzen Computerkram beschäftigen zu müssen. Heute habe ich ein Laptop, ein Tablet und ein Smartphone und kann das alles bedienen. Früher hat Jörg (mein Ex) das Auto zur Inspektion

gebracht, die Reifen und die Glühbirnen gewechselt. Dafür hab ich die Wäsche nach den entsprechenden Farben sortiert und gewaschen, was für ihn immer ein Buch mit sieben Siegeln war. Das hatte sich so ergeben und war für uns beide angenehm. Nun gibt es aber keinen Jörg mehr. Naja, manchmal gibt es schon einen Jörg, und so ein bisschen Hilfe ist ja auch immer schön.

Durch mein Singleleben bleibt mir nichts weiter übrig als die gern abgegebenen Aufgaben selbst zu übernehmen. Zugegeben hab ich nicht immer Spaß daran, aber ich bin stolz, wenn ich es geschafft habe. Und Übung macht den Meister! So weiß ich, dass ich nicht vor unlösbaren Aufgaben stehe, wenn vielleicht einmal der Strom ausfällt. Wahrscheinlich geht es Jörg auch so. Wenn ich mich darüber mit Freunden unterhalte, bin ich immer wieder überrascht, welche Fähigkei-

ten jeder so in sich hat – egal ob Mann oder Frau. Ich finde es ist ein gutes Gefühl, wenn man mit jemandem zusammen ist, weil es einfach schön ist und nicht, weil man ihn braucht. Sozusagen die Cocktailkirsche auf der Sahne. Was mir noch am Singleleben außerordentlich gefällt ist das Flirten. Flirtet Ihr auch so gern wie ich? Es macht einfach Spaß! Manchmal bin ich wirklich erstaunt, wie schwer es manchen Menschen fällt zu flirten. Warum ist das aber so? Ist jemanden anlächeln wirklich so schwer? Vielleicht sind es auch die Antworten auf: Wo fängt der Flirt an und wo hört er auf? Bin ich attraktiv genug? Darf man auch flirten, wenn man in einer Partnerschaft ist? Da sind die Meinungen sehr unterschiedlich.

Wusstet Ihr, dass es viele verschiedene Arten des Flirts gibt, die nichts mit der Partnersuche zu tun haben? Eines haben sie alle gemeinsam: Ein Flirt beginnt immer mit dem Augenkontakt, gefolgt von einem Lächeln. Eigentlich doch ganz einfach, oder?

Singles flirten viel mehr als Paare. Das ist verständlich. Aber warum flirten viele Paare nicht mehr – insbesondere mit ihrem Partner? Ein Lächeln zu verschenken kostet nichts und wenn es erwidert wird, haben beide etwas davon: Gute Gefühle, Serotonin wird ausgeschüttet und irgendwie fühlt sich alles leichter und beschwingter an. Vielleicht probiert Ihr es gleich mal wieder aus...

Eure *Clara*



Annett Gaida  
Single- & Beziehungcoach  
meinebeziehung-berlin.de

TRENDY SINGLE

Foto: SVEN CH. SCHRAMM PHOTOGRAPHY

TRENDY SINGLE