

Sind Singles glücklicher als Paare?

In Deutschland leben ca. 16,8 Millionen alleinstehende Menschen. Man könnte den Eindruck gewinnen, dass Partnerschaften in Deutschland ein Auslaufmodell sind – aber ist das so?

Text: Stefan Dederichs

Kennst du das? Irgendwie erscheint uns immer das besser, was wir gerade nicht haben. Ist ja schon als Kind so. Egal wie toll unser eigenes Spielzeug ist, wir wollen doch immer das des anderen. Wir lassen unser Spielzeug einfach fallen und kämpfen mit allen Mitteln um das, womit das andere Kind gerade spielt. Im Erwachsenenalter wird dies meist nicht besser. Wir denken, wir wären erst richtig glücklich, wenn wir einen anderen Job oder mehr Geld hätten. Wenn wir ein anderes Haus besäßen oder ein anderes Auto fahren würden. Oder wenn wir dort leben würden, wo immer die Sonne scheint. Und so weiter. Unser Glück hängt scheinbar immer mit dem zusammen, was wir gerade nicht haben. In einer Partnerschaft lebend, stellen wir uns gerne das Leben als Single vor. Alles allein entscheiden, keine Rücksicht auf jemand anderen nehmen müssen. Niemand, der über alles nörgelt, was man gerade tut. Einfach das tun und lassen, was man gerne möchte. Kennst du diese Gedan-



ken? Als Single denken wir gerne genau umgekehrt. In unserer Vorstellung wäre es z. B. schön, wenn beim Eintreffen zu Hause immer jemand da wäre. Jemand, mit dem man seine Freuden und auch sein Leid teilen könnte. Keine einsamen Wochenenden. Das Gefühl der Geborgenheit empfinden. Egal wie die Situation gerade ist: Wir haben immer das Gefühl, anders wäre es besser.

Sind Singles wirklich glücklicher?

Schauen wir uns doch mal ein paar Zahlen an. Laut einer Studie der Online-Partnervermittlungen Parship und ElitePartner von 2017 bezeichnen sich nur 19 % der Singles als zufrieden. Bei einer anderen Frage gaben fast 82% an, dass sie sich nach der großen Liebe sehnen. Es ist also nicht von Haus aus so, dass Singles glücklicher sind als Paare. Ganz im Gegenteil, die meisten Alleinstehenden sehnen sich nach Liebe und Geborgenheit und diese bekommt man bekanntlich am ehesten in einer Beziehung. Grundsätzlich sind wir Menschen soziale Wesen

Im Mut zur Veränderung liegt das Glück

und von Natur aus sind wir darauf ausgelegt, mit einem Partner zu leben. Auf Dauer haben wir in einer Partnerschaft die größere Chance zum Glücklichen. Im Grunde muss jedoch erstmal jeder Mensch selbst wissen, was er sich von seinem Leben erwartet. Wichtig für das eigene Glück ist es zunächst, mit sich selbst zufrieden zu sein, anstatt ständig nach nicht Vorhandenem zu streben. Denn nur weil etwas anders ist, ist es nicht besser. Dies bedeutet, dass wir uns durchaus entwickeln und verändern sollten. Es besagt erstmal, im Istzustand Zufriedenheit zu verspüren. Sich selbst zu akzeptieren, sich selbst zu lieben und herauszufinden, was wir vom Leben erwarten. Was sind unsere Sehnsüchte und unsere Ansprüche?

Wer sagt, dass Partnerschaft einfach ist?

Zu oft erlebe ich, dass Menschen in einer Partnerschaft nur noch nebeneinander her leben. Es ist ok, aber eben nicht mehr. Das reicht jedoch nicht, um Glücksgefühle zu erlangen. Dann fangen wir an, den Partner ständig verändern zu wollen – was jedoch nur in den wenigsten Fällen gelingt. In einer Partnerschaft zu leben, nur damit jemand da ist und wir das Gefühl der Geborgenheit verspüren, führt leider nicht zum wirklichen Glück. Zu einer funktionierenden Partnerschaft

FotoQuelle: © Steffen Leffler Photography & Film

FotoQuelle: © stock.adobe.com - Drobot Design

Partnerschaft bietet die größere Chance zum Glück



gehört meist mehr als nur Liebe. Eine wirklich gute Beziehung bedeutet Arbeit und ständige Veränderung. Alle Menschen sind unterschiedlich. Es stoßen zwei Menschen mit verschiedenen Ansprüchen, Ansichten und Einstellungen aufeinander. Jeder hat seine eigenen Bedürfnisse und viele davon unterscheiden sich von denen des Partners.

Du kannst den Partner nicht verändern?

Die wichtigste Erkenntnis auf dem Weg zu einer glücklichen Beziehung ist die, dass jeder neben dem gemeinschaftlichen Leben auch sein eigenes Leben hat. Es geht nicht um Geheimnisse und

Dinge, die der Partner nicht akzeptieren kann. Es geht um das Ausleben eigener

Wir wollen immer das, was wir gerade nicht haben

Interessen, die der Partner vielleicht nicht teilt. Niemand ist das Eigentum vom anderen. Jeder braucht seine eigene Freiheit, der eine mehr, der andere weniger. Daher ist es wichtig, die Ansichten gemeinsam auszutauschen, gemeinsame Regeln zu definieren. Genau abzustimmen, was der jeweils andere von der Beziehung erwartet. Die Kunst ist das richtige Verhältnis zwischen gemeinsamem Weg und eigenem Weg zu finden. Wir können unseren Partner nicht ändern, ändern können wir nur uns selbst. Durch die eigene Veränderung verändert sich der Partner meist jedoch von selbst.

Wenn jeder neben der Gemeinsamkeit auch seine eigenen Ansprüche ausleben kann, dann verbinden wir die Vorteile der Partnerschaft mit den Vorteilen des Single sein und erfahren eine wirklich glückliche Partnerschaft. Für eine Veränderung ist es nie zu spät und jeder hat die Möglichkeit dazu. Zu allererst ist es wichtig, die „Notwendigkeit“ für eine Veränderung zu erkennen. Erst wenn einem dies wirklich deutlich geworden ist, dann benötigen wir den Glauben an die Fähigkeit zur Veränderung und als drittes bedarf es dazu der Bereitschaft. ■

Stefan Dederichs

Stefan Dederichs ist der Glücksmacher. Der heutige Unternehmer, Speaker und Autor litt unter Depressionen. Er fand den Weg zum Glück. Er ist Erfolgsautor des Buches „Glücklich dank Partner“.



Startup

03/2020

WE THINK GLOBAL

The Founder Magazine

Valley

Magazine

**Nadine
Schön**

**Was die Politik
von Startups
lernen kann**

**Die 3 größten
Fehler im
Performance
Marketing**

**Erfolgreich
Scheitern**

**Are you ready
for Brexit?**

**Start-up-DNA
oder Kauf gene?**

**AGILITÄT IST NICHT
DIE ANTWORT
AUF ALLES!**



Die **Krise** als **Chance**

Wie können Gründer und Start-ups von der Corona-Krise profitieren?