

Lees bij de volgende tekst eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.

Tekst 11

Was das Solo-Leben leichter macht

Mit wem gehe ich künftig zum Sport? Was hilft gegen Einsamkeit? Nicht nur frisch Getrennten fällt das Alleinleben schwer. Single-Berater geben Tipps für den Alltag ohne Partner.

Freunde per Mausklick finden

Allein ins Kino, zum Sport oder ins Restaurant zu gehen fällt nicht nur Männern und Frauen, die lange Zeit in einer Beziehung gelebt haben, sehr schwer. Abhilfe schafft das Internet: In regionalen *Facebook*-Gruppen (z.B. *Neu in Hamburg*) verabreden sich Alleinstehende zum Klettern, Theaterbesuch oder Sonntagsspaziergang – ganz spontan und ohne Hintergedanken.

Von Frauen lernen

Umfragen zufolge sind alleinstehende Frauen mit ihrem Single-Status im Schnitt zufriedener als Männer. Das hat einen einfachen Grund. „Das Leben muss reich und voll sein, um es als Single gut auszuhalten. Und Frauen sind schlichtweg besser darin, ein schönes Leben zu führen“, erklärt der Berliner Single-Berater Christian Thiel. Denn dank ihrer ausgeprägteren sozialen Fähigkeiten haben sie einen besseren Draht zu Freunden und Familie. Eine große Rolle spielt auch das heimische Umfeld und auch das haben Frauen im Allgemeinen besser im Schuss. Wer nach einem langen Arbeitstag in eine kahle, ungemütliche oder unaufgeräumte Wohnung kommt, fühlt sich automatisch elend.

Sich neu definieren

Gestatten, ich bin Single. Alleinstehende machen oft den Fehler, sich nur noch über ihren Beziehungsstatus zu definieren. „Viele Singles denken, man könnte ihnen ansehen, dass sie allein leben“, berichtet Anneli Starzinger, Single-Beraterin aus Bonn. Ein Gesprächspartner kann aber weder auf den ersten Blick erkennen, ob das Gegenüber solo ist – noch wird er sich dafür interessieren. Das Label „Single“ ist lediglich eines von vielen, das eine Person beschreibt, wie z.B. Lehrer, Architektin, Musiker oder Mutter.

Meditieren

Einsamkeit ist mehr als ein Gefühl. Soziale Isolation schadet auch der Gesundheit. Wie eine aktuelle Auswertung von Daten an der *Brigham-Young-Universität* ergab, wirkt sich das Gefühl, einsam zu sein, genauso negativ auf die Lebenserwartung aus wie Fettleibigkeit. Aber es gibt auch gute Nachrichten. Traurigkeit und schlechte Stimmung lassen sich lindern.

Laut einer Studie an der Universität von Kalifornien in Los Angeles mit Probanden im Alter von 55 bis 85 Jahren mindert bereits ein achtwöchiges einfaches Meditationstraining das Gefühl von Einsamkeit.

Die Perspektive wechseln

Unter Leute gehen, Freundschaften pflegen – was ist denn nun der beste Weg, um sich als Single wohlfühlen? Dieser Frage sind Wissenschaftler des *Medical Centers* an der Universität von Chicago auf den Grund gegangen. Sie werteten insgesamt 20 Studien aus und kamen zu dem Ergebnis, dass sich Gefühle von Einsamkeit am besten durch eine Veränderung der Wahrnehmung, also ein kognitives Training, bekämpfen lassen. Nur wer lernt, sich nicht ständig mit anderen, insbesondere Paaren, zu vergleichen, wird sein Single-Dasein akzeptieren und langfristig auch genießen können.

Neue Möglichkeiten entdecken

Keine Kompromisse bei der Urlaubsplanung, kein Gemecker, wenn der Sonntag auf dem Rad verbracht wird oder es beim Feierabendbier mit den Kollegen später geworden ist. Klingt gar nicht so schlimm, oder? Experten raten Neu-Singles und allen, die mit ihrem Solo-Dasein hadern, eine Pro- und Contra-Liste zu ihrer Lebenssituation anzulegen. „Viele Alleinstehende merken dann erst, welche Möglichkeiten ihnen das Single-Dasein bietet“, erklärt Starzinger.

naar: Focus, 13.06.2015

Lees bij de volgende opgaven steeds eerst de vraag voordat je de bijbehorende tekst raadpleegt.

Tekst 11 Was das Solo-Leben leichter macht

- 1p 41 Het single-bestaan heeft niet alleen nadelen volgens deze tekst. Onder welk tussenkopje worden ook voordelen genoemd? **Citeer** het tussenkopje.

Vrouwelijke singles zijn beter in staat een mooi, rijk en vol leven te leiden dan mannelijke singles, onder andere omdat ze hun huiselijke omgeving beter voor elkaar hebben.

- 1p 42 Welke andere factor speelt ook nog een rol?