

Tekst 6

Modernes Leben

„Nicht nur fantasieren!“

Psychologieprofessor Hans-Werner Wahl beschreibt Gewinner und Verlierer der Vereinzelung und den therapeutischen Nutzen einer Gruppenreise.

FOCUS: Professor Wahl, neuerdings verkünden Studien, Singles lebten ähnlich zufrieden und gesund wie Verheiratete. Aus wissenschaftlicher Sicht spricht also nichts gegen das Solo-Sein?

Wahl: Unsere Untersuchungen zeigen in der Tat: Partnerlose weisen nicht generell schlechtere Daten auf. Die Vorstellung, Singles seien einsam, krank und pessimistisch, ist so pauschal wie falsch, ebenso das Stereotyp vom konsumorientierten Egoisten, der sich denkt: nach mir die Sintflut. Ich denke, die 16 ändert sich auch.

FOCUS: Inwiefern?

Wahl: Individualisierung und Wertewandel bringen größere Offenheit für unterschiedliche Lebensformen, auch für Partnerlosigkeit. Man wird ernst genommen als allein lebender Mensch: Werbewirtschaft, Lebensmittelindustrie und die Reisewirtschaft tun das längst. Es findet weniger Stigmatisierung statt.

FOCUS: Führt das zu mehr Gelassenheit?

Wahl: Singles äußern sich in unseren Untersuchungen zum großen Teil zufrieden mit ihrer Autonomie. Sie schaffen es, mit ihren Ressourcen und sozialen Netzwerken vieles zu kompensieren, was in Ermangelung einer Familie oder eines Partners fehlt. Man hat eine Freundschaft für Aktivitäten am Wochenende, eine andere für Kultur am Dienstag, und so gelingt es, sich mit einem anregungsreichen, durch sozialen Austausch bestimmten Leben zu stabilisieren. Das ist eine Leistung, denn sie erfordert permanente Aktivität.

FOCUS: Frauen, hört man häufig, falle dies leichter. Stimmt das?

Wahl: Frauen tun sich nach einer Durststrecke im beharrlichen Aufbau sozialer Kontakte leichter als Männer. Sie scheinen mehr, länger dauernde und engere Freundschaften zu unterhalten als Männer. Freundinnen sind oft von fast partnerschaftsersetzender Bedeutung, auch der Kontakt zu Verwandten ist enger. Für das Alleinleben scheinen sie besser gerüstet zu sein als Männer. Die weiblichen Alleinlebenden haben sich stärker von der traditionellen Rolle entfernt als die Männer, sie empfinden Autarkie und persönliche Entwicklung auch als 18.

FOCUS: Gleichzeitig leiden 58 Prozent der Single-Frauen im mittleren Erwachsenenalter an psychischen Erkrankungen wie Depressionen.

Wahl: Das ist richtig. Besonders gefährdet sind gebildete, berufstätige Alleinerziehende. Das ist durch die Belastung ein Risikoprofil. Bei den Männern sind die Verlierer eher die weniger gebildeten Geschiedenen ab etwa 40 Jahren. Bei ihnen ist der Gesundheitszustand am schlechtesten, außerdem ist hier das Suizidrisiko am höchsten. Interessanterweise negieren Männer diese Probleme stärker als Frauen.

Besonders zufrieden zeigt sich übrigens die Gruppe der älteren Witwen: Sie haben meist noch Familie und ein gutes Netzwerk.

40 **FOCUS:** Gibt es psychologische Indizien, warum manche Menschen in Beziehungen leben und manche ohne Partner?

Wahl: Wir haben Hinweise gefunden, dass es vielleicht kein Zufall ist, wenn man in diese Lebensform geraten ist. Singles neigen in etwas stärkerem Maße zu Neurotizismus, zeigen weniger Toleranz, etwas negativere Haltungen, auch etwas höhere Raten in gesundheitlicher und psychischer Beeinträchtigung.

45 **FOCUS:** Bestätigt das nicht doch alte Vorurteile?

Wahl: Nein. Von generellem Leid können wir nicht sprechen. Eher von Ambivalenz: Auf der einen Seite findet sich ein gutes Arrangement mit den Lebensumständen, auf der anderen Seite steht die Frage: Wird das immer so bleiben? Da bleibt eine Sehnsucht. 80 Prozent der Singles sagen uns: Sie würden eine Partnerschaft nicht
50 ausschließen, wenn denn der Richtige käme.

FOCUS: Wie stehen die Chancen?

Wahl: Nun... Für die einzelne Person und ihre Zufriedenheit spielt die Perspektive eines Partners eine große Rolle: Man hat sich in seinem Leben eingerichtet, hat stabilen Boden unter den Füßen und lebt dennoch mit einer Hoffnung nach vorn.
55 Man spürt ein Grunddefizit, aber es zieht einen nicht jeden Tag nach unten. Dennoch, würde man es retrospektiv betrachten, müsste man wohl sagen: Die Meisten werden mit großer Wahrscheinlichkeit allein bleiben.

FOCUS: Das zufriedene Arrangement basiert also auf einer Illusion?

Wahl: Auf einer Möglichkeit! Aber ich gebe zu, die Ambivalenz ist stark. Freiheit und Autonomie stehen gegen Intimität und Geborgenheit. Und arrangieren muss
60 man sich auch in Paarbeziehungen, die vielfach von stresshaften Konflikten gekennzeichnet sind. Nur: Da kann man Beziehung auch üben. Wir wissen aus Paarentwicklungsstudien, dass Beziehungen kein 20 sind. Da muss man viele Kompromisse eingehen. Die Wahrscheinlichkeit einer neuen Beziehung ist für
65 Singles nicht sehr hoch, wenn man das nicht trainiert.

FOCUS: Das klingt tragisch. Was rät der Psychologe?

Wahl: Tragisch würde ich es nicht nennen, denn Singles haben oft eine überzeugende Lebensform für sich gefunden. Wenn sie aber doch ein intensives Bedürfnis nach Partnerschaft spüren, wäre der naheliegende Rat, Partnerschaft zu
70 erleben. Man darf jedenfalls nicht nur fantasieren.

FOCUS: Was würden Sie tun, um jemanden kennen zu lernen?

Wahl: Mich einer Gruppenreise anschließen. Da ist man für sich, könnte sich aber dosiert neue soziale Erfahrungen verschreiben.

FOCUS: Wird die Singularisierung unsere Gesellschaft psychologisch verändern?

75 **Wahl:** Ja. Das Leben wird zunehmend von längeren Phasen des Alleinseins geprägt sein. Das ist eine Zukunftsentwicklung, von der wir noch nicht wissen, wie sie Leben im Alter verändern wird. Ich würde mir wünschen, dass man sich mehr mit neuen Lebensformen beschäftigt, mit Optionen wie Mehrgenerationenhäusern, Wohn-
gemeinschaften für Ältere und Ähnlichem. Dieser Realität müssen wir ins Auge
80 sehen.

Tekst 6 Modernes Leben

- 1p **16** Welche Ergänzung passt in die Lücke in Zeile 7?
A gesellschaftliche Akzeptanz
B partnerschaftliche Beziehung
C wirtschaftliche Basis
- 1p **17** Welche Aussage entspricht der Antwort auf die 3. Interviewfrage (Zeile 14)?
A Das Leben der Singles ist meist abwechslungsreicher als das der Verheirateten.
B Ob single oder verheiratet, ob man glücklich ist, hängt vom Lebensstil ab.
C Singles müssen sich viel Mühe geben, um sich glücklich fühlen zu können.
- 1p **18** Welche Ergänzung passt in die Lücke in Zeile 29?
A belastend
B gewinnbringend
C überflüssig
- 2p **19** "lebt dennoch mit einer Hoffnung nach vorn" (regel 54)
Geef van elk van de onderstaande beweringen aan of deze volgens de regels 51-80 juist of onjuist is.
1 Diese Hoffnung trägt zum Lebensglück der meisten Singles bei.
2 Frauen hegen diese Hoffnung häufiger als Männer.
3 Für die meisten Singles geht diese Hoffnung nicht in Erfüllung.
4 Singles, die sich dieser Hoffnung zu sehr ergeben, verlieren ihre Lebensfreude.
Noteer het nummer van elke bewering, gevolgd door 'juist' of 'onjuist'.
- 1p **20** Welche Ergänzung passt in die Lücke in Zeile 63?
A Grundbedürfnis
B Selbstläufer
C Wunschtraum
D Zufallstreffer
- 1p **21** Warum würde Professor Wahl sich einer „Gruppenreise“ (Untertitel und Zeile 72) anschließen?
A Um Beziehungen zu üben.
B Um die Hoffnung nicht zu verlieren.
C Um Gleichgesinnte zu treffen.