

*Über die Autorin:*

Julia Heyne (1982) hat vor ihrem Studium der Geschichte und Europäischen Ethnologie in der Redaktion von »taff« gearbeitet. Seit drei Jahren ist sie Redakteurin im Erotik-Ressort von Bild.de, für das sie rund um die Uhr das Liebes- und Sexualleben der Generation Y recherchiert.

Julia Heyne

---

# it's a match!

---

So triffst du den Richtigen



KNAUR\*

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.knaur.de](http://www.knaur.de)



Originalausgabe Dezember 2015  
Knaur Taschenbuch  
© 2015 Knaur Verlag  
Ein Imprint der Verlagsgruppe  
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Redaktion: Birthe Katt  
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Coverabbildung: FinePic®, München  
Illustrationen innen: Shutterstock/Kittichai  
Satz: Daniela Schulz, Puchheim  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN 978-3-426-78774-8

2 4 5 3 1

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>I. Vom Flirt zum näheren Kennenlernen</b>	<b>15</b>
1. Das Singleleben auf dem Prüfstand	17
Gründe für die Partnersuche	17
Die Vorteile des Singlelebens	19
Gründe für ein Leben zu zweit	23
Gängige Singletypen	25
2. Männertypen – Glücksgriff oder echte Niete?	31
Mann ist nicht gleich Mann	33
Die Sache mit dem Beuteschema	43
Andere Stadt, anderer Männertyp?	47
3. So geht Flirten offline	59
Wie lernt frau heutzutage überhaupt Männer kennen?	59
Flirtmöglichkeiten auf dem Prüfstand	61
Was bringen spezielle Single-Events?	78
Kleiner Flirt-Crashkurs	81
Die Macht der Körpersprache	88
Gute Gründe, selbst einen Kerl anzusprechen	90
Warum es aber auch ganz schön ist, wenn der Mann den ersten Schritt macht	92
4. So geht Flirten online	97
Allgemeine Tipps	100
Die Wahl der perfekten Plattform	100

Ein Profil zum Verlieben	112
Kommunikationstipps	116
Die häufigsten Lügen beim Online-Dating	119
5. Erfolgsaussichten beim Online-Dating	123
<b>II. Vom Kennenlernen zur Affäre</b>	<b>125</b>
1. Der (vermeintlich) schwere Weg zum ersten Date	127
Die dümmsten Ausreden	129
2. Das erste Date	133
Wo treffen?	133
Date-Vorbereitungen: Der »perfekte Look«	141
Der »Erstes-Date-Knigge«	148
Small-Talk-Tipps	152
Eine Frage der Authentizität	154
Wie endet ein gelungenes Date?	157
3. Die Zeit nach dem ersten Date	163
Wer meldet sich zuerst?	163
Anzeichen dafür, dass man IHN kein zweites Mal treffen sollte	166
<b>III. Von der Affäre zur festen Beziehung</b>	<b>169</b>
1. Der erste Sex	171
Tipps für erotische Wiedereinsteiger	172
Tipps für die erste heiße Nacht	175
Harmlose und fiese Sexpannen	177

2. Die Situation nach dem ersten Sex	181
3. Affäre oder die Aussicht auf Liebe?	185
Signale dafür, dass mehr als eine Affäre nicht drin ist	185
So klappt es mit der Affäre	186
Anzeichen dafür, dass die Affäre Beziehungspotential hat	189
4. Frisch zusammen – und was nun?	191
Tipps für die erste Liebesphase	191
Die Todsünden einer jungen Liebe	197
So bleibt die Beziehung frisch	199
So funktioniert eine Fernbeziehung	201
5. Streiten will gelernt sein	207
6. SOS-Maßnahmen, um eine angeknackste Beziehung zu retten	213
Anzeichen dafür, dass der Liebste fremdgehen könnte	217
Tipps zur Rettung einer angeschlagenen Beziehung	222
Wenn gar nichts mehr geht: Tipps für eine faire Trennung	229
Fazit oder: Ein Ende ist auch immer ein Anfang	237



# Vorwort



»Die Liebe ist das Gewürz des Lebens.  
Sie kann es versüßen, aber auch versalzen.«

Konfuzius

Julia ohne Romeo? Susi ohne Strolch? Sissi ohne ihren Franzl? Keine Frage, unsere Welt scheint für das Leben im Doppelpack gemacht zu sein – und es ist zweifelsohne eine wunderbare Sache, den richtigen Partner an der Seite zu haben. Egal, ob es darum geht, morgens miteinander aufzuwachen, den nervigen Alltagsproblemen gemeinsam zu trotzen, wunderbaren Sex zu haben oder einfach das »Wir gegen den Rest der Welt«-Gefühl zu verspüren – Liebe und Partnerschaft gehören zu den ganz großen Dingen im Leben.

Nur wird mir an dieser Stelle wahrscheinlich jede Singlefrau auf Partnersuche bestätigen, dass es alles andere als einfach ist, den Mann fürs Leben zu finden. Im Gegenteil, manchmal erscheint es um Welten leichter, menschliches Leben auf dem Mars anzusiedeln. Denn oft hat man den Eindruck, dass die »Richtigen« nicht von den Bäumen fallen, während es die »Falschen« irgendwie ständig tun. Das bedeutet im Gegenzug: Niemand muss sich als Single durchs Leben schlagen, irgendein Deckel findet sich immer. Aber ganz ehrlich: Wer will schon irgendeinen Deckel? Wir wollen ja auch nicht irgendwelche Schuhe, nur damit wir keine kalten Füße kriegen.

Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, als Singlefrau um die 30 hast du immer zwei Möglichkeiten: Entweder, du hältst es aus, eine Weile auf Solopfad durchs Leben zu stöckeln, auch wenn um dich herum scheinbar alle heiraten, mehr oder weniger süße Babys kriegen und nur noch in der Wir-Form kommunizieren («Wir kommen gerne«, »Wir finden das Essen ganz toll«, »Wir helfen dir gerne beim Umzug«). Du hältst es aus, schwere Getränkekisten in den dritten Stock zu schleppen, sonntags allein den *Tatort* zu gucken und ohne Begleitung auf die zahlreichen Hochzeiten deiner Freunde und Verwandten zu gehen. Mehr noch, du hältst es nicht nur aus, sondern es ist in Ordnung für dich. Denn meiner Ansicht nach gehört zu den größten Missverständnissen unserer Zeit die weit verbreitete Annahme, dass Singlefrauen automatisch kreuzunglücklich sind und notgedrungen die Wartezeit auf Mr. Right irgendwie überbrücken.

Hallo?! Diese Wartezeit nennt sich zufällig Leben, und das sollte Spaß machen – ob als Single oder mit Partner. Es geht darum, mit sich selbst im Reinen zu sein, tolle Freunde und einen Job zu haben, der einen ausfüllt, und so das Leben auch auf Solopfad zu genießen. Natürlich ersetzt das nicht den richtigen Partner an der Seite, aber meiner Meinung nach sollte dieser nicht das Fundament des eigenen Lebens sein, sondern ein gutes Leben noch reicher machen. Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass man das verinnerlicht haben muss, wenn man eine ernsthafte Beziehung eingehen möchte. Ist das geschehen, dann läuft man endlich nicht mehr Gefahr, sich einfach irgendeinen Partner zu suchen, sondern auf den zu warten, der wirklich zu einem passt.

Es gibt nämlich noch eine zweite Möglichkeit, die man als Single um die 30 hat: alle möglichen Kompromisse einzugehen, nur um den vermeintlich schändlichen Singlestempel so

schnell wie möglich von der Stirn zu kriegen. Und natürlich, um nicht länger allein sein zu müssen (wobei »allein« ausschließlich im Sinne von »solo« gemeint ist, denn man stapft ja nicht einsam und verlassen durch die Welt). Diese Art von Singlefrau krallt sich den nächstbesten Kerl, der ihr den Hof macht, ungeachtet der Tatsache, dass dieser Kerl so absolut gar nicht zu ihr passt. Ich finde es erschreckend, wie viele tolle Frauen in meinem Umfeld mit einem Mann zusammenleben, der weder zu ihnen passt noch sie in irgendeiner Weise glücklich macht. Irgendwann wurde entweder das Alleinsein zu nervig oder die Torschlusspanik zu groß. Die Folge: ein Partner, den man nur als Kompromiss bezeichnen kann.

Dass man in einer Beziehung Kompromisse machen muss, steht außer Frage. Nur der Mann selbst sollte keinesfalls der Kompromiss sein, wenn die Beziehung ein Happy End haben soll. In diesem Fall wäre meiner Ansicht nach nämlich die Intention die falsche: Torschlusspanik statt echtem Interesse, Nicht-allein-sein-Können statt Mit-genau-dieser-Person-zusammen-sein-Wollen. Singlefrauen, die nach diesem Muster leben, neigen dazu, selten lange Single zu sein, eben weil sie von einer Beziehung direkt in die nächste flattern – und dabei völlig vergessen, auf den Richtigen zu warten.

Liebe Singlefrauen, das soll an dieser Stelle keineswegs abwertend klingen. Ich kann dieses Verhalten gut verstehen, denn ich weiß, wie schwer es ist, nach Möglichkeit eins zu leben. Während ich in meinem Leben immer wieder über gefühlt ewige Zeitabschnitte Single bin, heiraten meine Freundinnen reihenweise, sie kriegen Scharen von Kindern, bauen Häuser oder kaufen zumindest Wohnungen. Ich dagegen hatte immer mal wieder den vermeintlich Richtigen auf Zeit gefunden, bevor ich dann wieder selbst meine Getränkeboxen allein in den dritten Stock geschleppt und sonntags alleine

*Tatort* geguckt habe. Außerdem hatte ich mehr als einmal das zweifelhafte Vergnügen, bei einer Hochzeit an einem Single-tisch zu sitzen.

Dennoch bin ich im Großen und Ganzen entspannt geblieben, weil ich tief im Herzen immer wusste und weiß, dass der Mann, mit dem ich mein Leben teilen werde, kein Kompromiss sein wird. Natürlich gab es immer mal wieder Phasen, in denen mich die Panik heiß-kalt überfiel, weil ich davon überzeugt war, ich würde »übrig bleiben«. Tschüs Hochzeit in Weiß, tschüs süßer Nachwuchs, hallo Katzen und Alters-WG. Gerade mit zunehmendem Alter suchen einen diese fiesen Panikattacken immer häufiger heim, aber dagegen hilft nur eines: tief durchatmen, sich locker machen und Spaß am Leben haben. Der passende Deckel kommt – bei manchen eben früher, bei anderen etwas später.

Und auch, wenn ich selbst den endgültig Richtigen noch nicht gefunden habe, weiß ich, dass er eines Tages in mein Leben treten wird. Denn ich setze mich – zumindest meistens – nicht unter Druck und probiere aktiv Dinge wie Online-Dating und Flirt-Apps aus, um dem Glück auch aktiv auf die Sprünge zu helfen. Ich gehe mit offenen Augen durchs Leben, flirte gerne und habe keine Angst, auch mal auf die Nase zu fallen. Das sorgt dafür, dass ich in der Theorie gut darüber Bescheid weiß, wie man den richtigen Partner findet, und ich zögere nicht, dieses Wissen auch einzusetzen. Das – und die Tatsache, dass ich in meinem Job als Online-Redakteurin im Erotik-Ressort rund um die Uhr über das Liebesleben und Dating-Verhalten der sogenannten Generation Y recherchiere – ist wohl auch der Grund, warum ich von meinen Singlefreundinnen in Liebesdingen sehr häufig und gerne zurate gezogen werde.

Auch, wenn ich als Frau um die 30 natürlich am ehesten

Tipps und Tricks für Frauen in einer vergleichbaren Lebenssituation in petto habe, richtet sich dieser Ratgeber an alle Menschen auf der Suche nach der Liebe – egal, ob Mann oder Frau, homosexuell oder hetero, unter oder weit über 30. Denn der Wunsch nach einer glücklichen Beziehung vereint die Singles, die diesen Zustand nicht unbedingt freiwillig gewählt haben.

Keine Angst, dieser Ratgeber soll euch keineswegs mit besserwisserischen Tipps nerven und euch vorbeten, wie ihr endlich den richtigen Deckel vom Baum schüttelt. Dafür habe ich keine Patentlösung, schließlich befinde ich mich, wie bereits erwähnt, selbst mitten in dem schönen Spiel »Vom Suchen und Finden der Liebe«. Außerdem gibt es den EINEN richtigen Weg bei der Partnersuche sowieso nicht. Dieses Buch soll eher eine Ermutigung an diejenigen sein, die den Glauben an die Liebe schon aufgegeben haben. Es soll ein kleiner Denkanstoß für die Single-Ladys sein, die ständig irgendeinen Kerl an ihrer Seite haben, um nicht alleine zu sein, und somit Gefahr laufen, den Richtigen zu übersehen. Und das Buch soll meine Ansicht verdeutlichen, dass es verdammt viel Spaß machen kann, auf den Richtigen zu warten bzw. ihn zu suchen – auch wenn man dabei öfter mal stolpert.

Ich selbst bin in Sachen Liebe relativ oft auf die Nase gefallen. Aber ich bin mittlerweile davon überzeugt, dass das nicht schlimm ist – solange man wieder aufsteht und weitermacht. Und es schadet natürlich auch nicht, aus seinen Fehlern und Liebeskatastrophen zu lernen. Aus diesem Grund ist mein größtes Anliegen, anhand meiner eigenen Erfahrungen – zahlreiche Pannen und Desaster inklusive – Tipps und Anregungen zu geben, die ich für hilfreich dabei halte, sich durch den harten Singledschungel zu kämpfen.

So habe ich bisher schon einige Male den vermeintlich

Richtigen gefunden, auch wenn die Beziehungen auf Dauer nicht gehalten haben. Vor allem ein Mann hat eine sehr große Rolle in meinem Leben gespielt, er wird daher in diesem Buch immer wieder auftauchen. Mit Tom hatte ich nicht nur ein tolles erstes Date, fantastischen Sex und eine sehr intensive Zeit, auch das Ende hatte es in sich. Dadurch, dass ich herausgefunden hatte, dass er mich monatelang belogen hat, war die Trennung alles andere als schön. Aber die Geschichte zeigt mir, dass es sich immer wieder lohnt, auch nach einer Enttäuschung an die Liebe zu glauben. Und am Ende einen Partner zu finden, der den ganzen Wahnsinn wirklich wert ist. Das Wichtigste auf der Reise dorthin ist, immer man selbst zu bleiben – und sich selbst deutlich zu machen, dass man gut so ist, wie man eben ist. Früher oder später kommt der Mann, der das erkennt.

Und bis es so weit ist, kann es nicht schaden, es mit der guten alten Samantha Jones aus der Kultserie *Sex and the City* zu halten: »Für einen Single ist die Welt ein großes Schlemmerbuffet« ...

**I.**   
**Vom Flirt**  
..... zum näheren  
**Kennenlernen**



# 1. Das Singleleben auf dem Prüfstand



## Gründe für die Partnersuche

Laut des Statistischen Bundesamtes liegt der Anteil der Singlehaushalte in Deutschland ungefähr bei 37 Prozent. Somit leben 17 Prozent der Bevölkerung allein. Ein Teil davon hat sich diesen Zustand zweifellos freiwillig ausgesucht. Feste Beziehungen, große Liebesschwüre, Monogamie usw. sind nicht jedermanns Sache. Ich kenne genügend Singles, die frei und fröhlich in den Tag hineinleben und denen es völlig reicht, regelmäßig unverbindlichen Sex zu haben.

Die meisten anderen Solisten träumen von der großen Liebe oder zumindest davon, Teil einer funktionierenden Partnerschaft zu sein. Weil in der heutigen Zeit doch alles etwas schnelllebiger geworden ist und sehr viele Menschen an das »Bis dass der Tod euch scheidet« nicht mehr wirklich glauben, spricht man heute davon, einen »Lebensabschnittsfahrten« zu finden. Aber egal, ob für die nächsten paar Jahre oder wirklich bis zum Sterbebett, dieser passende Partner kann leider schlecht auf Knopfdruck bestellt werden.

Ob nun der romantische Wunsch nach einem Leben zu zweit im Vordergrund steht oder es darum geht, dem vermeintlich armseligen Singledasein zu entkommen, es gilt, sich aktiv auf die Suche nach Mr. Right zu machen. Denn

sind wir mal ehrlich, für das häufig angepriesene Sich-von-der-Liebe-finden-Lassen sind die meisten Frauen im 21. Jahrhundert doch etwas zu ungeduldig. Allein der Ansatz mit dem Rapunzel, das im Turm sitzt und auf den Prinzen wartet, ist in einer Zeit, in der Frauen sexy Kurzhaarfrisuren oder Long Bobs tragen, doch gar kein Thema mehr. Egal, ob Mann oder Frau, egal ob im Job oder in der Liebe, wer glücklich sein möchte, muss etwas dafür tun. Doch wie fängt man das am besten an?

Zunächst einmal ist es wichtig, sich klarzumachen, warum man seinen Status von »solo« in »vergeben« ändern möchte. Jetzt kann man an dieser Stelle natürlich mit dem Argument »weil Liebe nun mal das Schönste ist« kommen. Klingt wunderbar, doch ganz so einfach ist es nicht. Es gibt verschiedene Motive, warum man sich eine Beziehung wünscht. Und somit hat jeder Single auch unterschiedliche Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen an den potentiellen Partner.

Bei mir haben sich diese Motive immer mal wieder geändert. Im Großen und Ganzen stand der Wunsch, die schönen Momente im Leben mit jemandem teilen zu können, im Vordergrund. Aber es gab durchaus auch Phasen, da hatte ich schlicht und einfach die Schnauze voll vom ewigen Singleleben. Und es gab Momente, da ist auch so etwas wie Torchlusspanik aufgekommen. Der Gedanke, irgendwann einfach »übrig zu bleiben«, während alle anderen um mich herum zu zweit glücklich sind, war äußerst erschreckend.

In diesen einzelnen Phasen bin ich die Partnersuche total unterschiedlich angegangen. Hatte ich gerade eine Phase, in der in meinem Leben alles rundlief, sei es im Job, in der Familie oder mit meinen Freunden, ging ich die Suche extrem entspannt an. Frei nach dem Motto: Alles kann, nichts muss. Und das ist wahrscheinlich auch die beste Art, das Ganze in

Angriff zu nehmen. War ich aber mit mir und meinem Leben überhaupt unzufrieden, dann versteifte ich mich oft auf die Annahme, dass es mir schlagartig bessergehen würde, wenn ich endlich den richtigen Partner an meiner Seite hätte. Durch diese – leider keineswegs richtige – Motivation wurde ich ziemlich verkrampft, was das Flirten oder das Dating anging. Ich interpretierte Dinge in harmlose Mails oder SMS, die gar nicht da waren, und nahm jeden Korb und jede missglückte Affäre total persönlich. Ganz einfach deswegen, weil ich dachte, wenn ich mich gerade schon nicht leiden kann, warum sollte es dann ein Mann tun? Durch diese verbissenen Phasen ist mir irgendwann aufgefallen: Waren die Motive für meine Suche nach der Liebe nicht die richtigen, dann hat es auch hinten und vorne nicht geklappt. Eine Liebeskatastrophe hat nahtlos die nächste abgelöst. Und ganz ehrlich, ich finde, darauf kann man auch verzichten ...

## Die Vorteile des Singlelebens

Auch, wenn es auf den ersten Blick kontraproduktiv scheinen mag, in einem Ratgeber über das Suchen und Finden des richtigen Partners von den Vorteilen des Solistendaseins zu reden, hat das durchaus seine Berechtigung. Ich denke, wer mit sich im Reinen ist und das Leben auch als Single genießt, hat 1000-mal höhere Chancen auf ein baldiges Liebesglück als diejenigen, die komplett verzweifelt auf der Suche sind.

Für jeden, der sich dadurch angesprochen fühlt, kommt hier eine kleine Erinnerung, warum es zumindest zeitweise gar nicht mal so übel ist, ohne Anhang durchs Leben zu gehen. Eines ist klar, letztendlich ist das Leben zu zweit immer

ein wenig schöner, aber es kann durchaus auch Vorteile haben, Single zu sein:

*Lieber keinen Prinzen als einen Frosch:* Ganz ehrlich, bevor ich meine kostbare Lebenszeit mit jemandem teile, der zu mir null Komma null passt und den ich nicht ansatzweise liebe, bin ich lieber allein. Denn dieser Typ wäre nur ein fauler Kompromiss, der mir im Zweifel eher auf die Nerven ginge, anstatt mich glücklich zu machen. Außerdem ist man als Single ja nicht automatisch allein, denn Freunde und Familie geben einem auch Liebe und Geborgenheit – wenn auch auf eine andere Art als der Partner. Ich kann von mir sagen, dass ich schon viele Frösche an meiner Seite geduldet habe, nur weil der Prinz nicht aufgetaucht war. Aber mit der Zeit hatte ich irgendwann keine Lust mehr auf dieses Fröscheküssen. Sobald ein Mann an meiner Seite heute nur einmal »quak« sagt oder anderweitig Ähnlichkeiten mit einer Kröte aufweist, darf er gerne ganz schnell weiterhüpfen.

*Zeit ohne Ende:* So schön eine Beziehung auch ist, gleichzeitig ist sie ein Zeitfresser. Um mit Schatzi happy zu sein, muss man sich nun mal Zeit nehmen und das zarte Pflänzlein der Liebe stetig hegen und pflegen. Das ist im besten Fall natürlich sehr schön, denn wer glücklich verliebt ist, verbringt selbstverständlich sehr gerne Zeit mit dem Liebsten. Dennoch ist es ein Vorteil des Singleseins, dass man weit mehr über seine Zeit verfügen kann. Heute nach der Arbeit mit den Mädels auf die After-Work-Party, morgen spontan an den See mit der Familie, und den Sonntag endlich mal wieder ganz alleine mit einem guten Buch verbringen? Als Single ist man Herr(in) über den eigenen Zeitplan. Ich kenne Paare, in denen tut ständig einer etwas dem anderen zuliebe, Zeit für eigene Bedürfnisse bleibt überhaupt nicht mehr. Klar sollte man in einer

Beziehung auch Dinge dem Partner zuliebe tun, aber diejenigen, die gar keine freie Minute mehr für sich haben, sind häufig alles andere als glücklich.

*My home is my castle:* Singles haben die absolute Entscheidungsgewalt über ihre eigenen vier Wände. Statt Spielkonsole lieber noch schnell einen weiteren Schuhschrank aufbauen, die Wände pink streichen oder das Bad zum Wellness-Tempel machen – erlaubt ist, was der Bewohnerin gefällt. Ist ein Partner mit im Spiel, dann müssen auch wohntechnisch Kompromisse gemacht werden. Und zwar nicht nur, wenn man eine gemeinsame Bude hat. Auch bei getrennten Wohnungen zieht immer ein Teil des anderen, und somit auch ein Teil von dessen Geschmack, bei einem ein. Ich habe das in meinen Singlezeiten immer sehr genossen, dass meine Wohnung mein ur-eigenes Refugium war. Und ich gehöre auch zu den Menschen, die bei einer gemeinsamen Bude mit Schatzi auf getrennte Zimmer plädieren. Von wegen Rückzugsort und Privatsphäre in der Beziehung und so ...

*Mehr Abwechslung beim Sex:* Klar, generell sind Paare in einer Beziehung schon im Vorteil, wenn es um die Möglichkeit geht, schnell und einfach an Sex zu kommen. Als Single muss man seinen Hintern hochkriegen, sich in Schale werfen und sich anstrengen, jemanden abzuschleppen. Das kann allerdings wesentlich abwechslungsreicher und aufregender sein, als ständig mit demselben Kerl die Laken zu zerwühlen – und vor allem ständig daran arbeiten zu müssen, dass auch in der Beziehung das Sexleben nicht irgendwann völlig einschläft.

*Häufig eine bessere Figur:* Sicher, das kann man nicht verallgemeinern, aber zahlreiche Umfragen haben ergeben, dass man zu Singlezeiten eine knackigere Figur hat als in einer Beziehung. Ist ja eigentlich logisch, denn da muss man schon in

Shape sein, um den Traumtypen überhaupt abzugreifen. Ist man erst einmal Part einer Beziehung, dann ist die Gefahr größer, sich gehenzulassen. Anstatt Volleyball im Park (ein perfekter Flirt-Hotspot!) gibt es dann Chips mit dem Liebsten auf der Couch. Als Single heißt es in dem Fall: Ohne Speck fängt frau Mäuse ... der Kater bringt dann den Speck!

*Besserer Schlaf:* So schön es ist, im Arm von jemandem einzuschlafen und aufzuwachen, der Schlafforschung zufolge schlafen wir am allerbesten alleine. Ich kann das unterschreiben. Ich kann mit Körperkontakt gar nicht erst einschlafen – geschweige denn, entspannt durchschlafen, wenn jemand neben mir atmet, schnarcht oder sich ständig umdreht. Für die Schlafqualität ist Alleine-Schlafen also besser, für das Herz nicht unbedingt.

Auch, wenn diese Dinge durchaus für das Singleleben sprechen, ist es natürlich kein Grund, die Suche nach der Liebe aufzugeben und bis zum Lebensende solo zu bleiben. Dafür ist es viel zu schön, glücklich verliebt zu sein und den Alltag mit dem richtigen Partner zu teilen. Aber ich bin nun mal der Überzeugung, dass man auch gut als Single leben muss, um aus den richtigen Motiven eine Beziehung eingehen zu können. Wer von sich selbst sagt, dass das Leben ohne Partner scheiße ist, der sucht vor allem aus Verzweiflung und aus Pragmatismus nach der Liebe.