

EINZEL*ausgabe*

Tipps und Infos für Singles

IMPRESSUM

Herausgeber:
ZUKUNFT klipp + klar
Informationszentrum der
deutschen Versicherer
Postfach 080431
10004 Berlin

BESTELL-HOTLINE

Telefon: 08 00/7 42 43 75

BERATUNGS-HOTLINE

Telefon: 08 00/2 63 72 43
(freecall: 08 00/ANFRAGE)
oder 08 00/3 39 93 99
www.klipp-und-klar.de

Eine Einrichtung des GDV

Redaktion:
Pleon GmbH

Gestaltung:
bubedamekönig designbüro

Fotos:
LarsLangemeier.de

Druck und Vertrieb:
Verlag Versicherungs-
wirtschaft GmbH
Klosestraße 22
76137 Karlsruhe
Telefax: 07 21/35 09-204

Stand: Mai 2009
5. aktualisierte Auflage

EINZEL*ausgabe*

Tipps und Infos für Singles

INHALT

ME, MYSELF AND I

- 6 SINGLE, DER; -[S], -S
Eine kleine Artenkunde
- 8 FREIGESCHWOMMEN
Emanzipation eines Lebensstils
- 10 TRENDSETTER, GROSSSTADT-
NEUROTIKER, PARTYLÖWE?
Von wahren und falschen Klischees
- 12 DIE WAHRHEIT ÜBER SINGLES
Interview mit Soziologieprofessor Stefan Hradil

SELF-SERVICE

- 16 ALLES ÜBUNGSSACHE
Singles zwischen Lust und Frust
- 18 ALLES IST ANDERS
Plötzlich allein – und jetzt?
- 20 KEIN KINDERSPIEL
Erziehung im Alleingang

GEMEINSAM STATT EINSAM

- 26 JUNG UND GESELLIG
Verabredung mit unbekannt
- 28 EIN SCHIFF WIRD KOMMEN ...
Singles im Urlaub
- 30 UNTER EINEM DACH
Lauter liebe Nachbarn

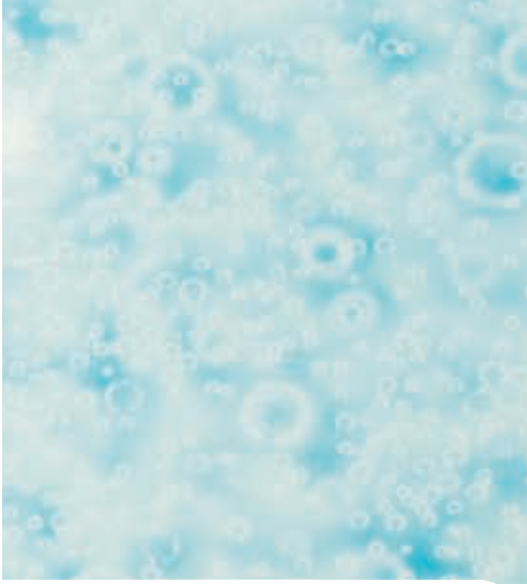
LOVE IS IN THE AIR

- 34 GELEGENHEIT MACHT LIEBE
Flirten will gelernt sein
- 36 ADAM SUCHT, EVA AUCH
Von Traumfrauen und Traum Männern

SICHER IST SICHER

- 42 SCHÖNES LEBEN
Versicherungen für heute und morgen

Single? Den kennt jeder. Über den weiß jeder Bescheid.
Der ist doch felsenfest davon überzeugt, dass nur
das Alleinleben glücklich macht. Oder widerwillig solo,
weil der Mensch eigentlich ein Familientier ist.
Oder phasenweise für sich, weil es im Leben eben
Übergangsstationen gibt. Single? Eine Annäherung
an ein (un)bekanntes Phänomen.



ME, MYSELF AND I

- 6 SINGLE, DER; -[S], -S
Eine kleine Artenkunde
- 8 FREIGESCHWOMMEN
Emanzipation eines Lebensstils
- 10 TRENDSETTER, GROSSSTADT-
NEUROTIKER, PARTYLÖWE?
Von wahren und falschen Klischees
- 12 DIE WAHRHEIT ÜBER SINGLES
Interview mit Soziologieprofessor
Stefan Hradil





SINGLE-MATHEMATIK

Durch ihre enge Definition verringern Sozialwissenschaftler die Zahl der potenziellen Singles deutlich. Übrig bleiben fast sieben Millionen Menschen, die zwischen 25 und 55 Jahre alt sind und einen eigenen Haushalt führen. Etwa jeder dritte davon hat einen festen Partner, der in einer anderen Wohnung lebt. Rund 4,5 Millionen Menschen sind also echte Singles – das entspricht knapp sechs Prozent der Bevölkerung.



SINGLE, DER; -[S], -S

EINE KLEINE ARTENKUNDE

Älteres Fräulein, alte Jungfer, Junggeselle – so wurden unverheiratete Frauen und Männer früher wenig schmeichelhaft genannt. Vor rund 40 Jahren suchten Amerikaner nach einem zeitgemäßen Begriff und erfanden: den Single. Die neue Bezeichnung eroberte die Welt. In wenigen Jahren etablierte sie sich nicht nur in den USA, sondern auch in Europa.

WER IST WAS?

Heute ist Single jedoch nicht gleich Single, denn es gibt ganz unterschiedliche Definitionen. Statistiker beispielsweise bezeichnen jeden, der allein in einem Haushalt lebt, als Single – auch diejenigen, die schon seit Jahren eine feste Partnerin oder einen festen Partner haben, aber nicht in eine gemeinsame Wohnung ziehen. Allein-erziehende Eltern gelten dagegen nicht als Singles: Sie leben ja mit ihren Kindern. Und wenn Sie keinen Partner haben und in einer WG wohnen, sind Sie für die Statistik ebenfalls kein Single.

Trotz dieser großen Spielräume wird die Zahl der Menschen, die allein einen Haushalt führen, gerne als Richtwert für die Zahl der Singles genommen. Das führt dazu, dass Alleinlebende und Singles häufig miteinander verwechselt werden.

Die Zahl der Menschen, die allein wohnen, wächst seit vielen Jahren stetig. Wurde 1960 erst jeder fünfte Haushalt nur von einer Person geführt, so ist es heute schon mehr als jeder dritte. Insgesamt gibt es derzeit in Deutschland über 15 Millionen sogenannte Einzelpersonenhaushalte – das entspricht etwa 19 Prozent der Bevölkerung.

IM RICHTIGEN ALTER

Soziologen wiederum definieren den Single-Begriff anders als Statistiker: Für sie sind Sie nur dann ein Single, wenn Sie allein leben und keinen festen Partner haben. Vorausgesetzt, Sie sind zwischen 25 und 55 Jahre alt. Andere Altersgruppen werden nicht mitgezählt, weil für sie das Alleinleben als normal gilt: Jüngere denken noch nicht daran, eine Familie zu gründen, ältere sind häufig verwitwet oder geschieden.

UNGERN ALLEIN ODER LIEBER SOLO?

Soziologen unterscheiden außerdem zwischen unfreiwilligen und überzeugten Singles. Leben Sie ungerne allein oder suchen Sie einen neuen Partner? Dann sind Sie ein unfreiwilliger Single.

Als überzeugter Single leben Sie dagegen ganz bewusst solo – etwa weil Ihnen Unabhängigkeit und Selbstverwirklichung wichtiger sind als eine feste Bindung.

Wie viele Menschen zum harten Kern der überzeugten Singles gehören, lässt sich schwer sagen. Experten schätzen, dass ihre Zahl über einer Million liegt. Überzeugte Singles sind also nur eine kleine Minderheit unter den Alleinlebenden.

In den folgenden Kapiteln ist der Single-Begriff möglichst weit gefasst: Als Single haben Sie keinen festen Partner, müssen aber nicht alleine leben. Ganz gleich, ob Sie jung oder alt sind, einen Partner suchen oder im Single-Dasein die ideale Lebensform gefunden haben – auf diesen Seiten finden Sie Infos und Tipps für Ihre jeweilige Lebenssituation.

FREIGESCHWOMMEN

EMANZIPATION EINES LEBENSSTILS

ENDLICH FREI!

Erst seit den 60ern nimmt die Zahl der Menschen, die allein leben, deutlich zu: Eine tolerantere Moral, steigender Wohlstand und ein größeres Wohnungsangebot machten es möglich, in die eigenen vier Wände zu ziehen. Diese Entwicklung verlief in allen Industrieländern ähnlich.

In den USA reagierte die Wirtschaft am schnellsten auf den neuen Trend: Schon in den 60ern entstanden die ersten speziellen Wohnanlagen und Bars für Singles. Auch in Deutschland wurden in den 70ern zahlreiche Single-Apartments gebaut. Singles waren in dieser Zeit Leitfiguren für ein unabhängigeres Leben.

Autoren wie Margaret Adams prophezeiten deshalb bereits die Entwicklung zu einer Single-Gesellschaft, in der die meisten Menschen allein leben würden. Solche Vorhersagen erwiesen sich allerdings als übertrieben. Zwar waren Singles auch während der 80er noch Vorbilder für viele Menschen, die nach mehr Selbstverwirklichung strebten. In den 90ern rückten jedoch traditionelle Werte wie Ehe, Familie und Gemeinschaft erneut stärker in den Vordergrund.

Heute können Sie sich ganz bewusst dafür entscheiden, Single zu sein. Freiwillig allein zu leben, ist allerdings erst seit wenigen Jahrzehnten eine Selbstverständlichkeit. Noch in den 50ern wurden Menschen durch diese Entscheidung oft zu gesellschaftlichen Außenseitern: Ihre Lebensweise passte nicht zur allgemein akzeptierten Moralvorstellung von Ehe und Familie. blieb beispielsweise ein Junggeselle in den USA zu lange unverheiratet, dann setzte er sich dem Verdacht aus, er sei emotional unreif oder latent homosexuell.

Das Alleinleben war in der Nachkriegszeit aber auch aus finanziellen Gründen häufig nicht möglich, denn viele Menschen konnten sich keine eigene Wohnung leisten. Außerdem gab es nicht genug Wohnraum, der etwa jungen Leuten erlaubt hätte, aus dem elterlichen Heim auszuziehen.

WER TRAUT SICH WANN?

Trotzdem haben verschiedene Faktoren dazu geführt, dass heute immer mehr Männer und Frauen Singles sind: beispielsweise längere Ausbildungszeiten, steigendes Heiratsalter und höhere Scheidungsraten. Viele junge Menschen schätzen ihre Unabhängigkeit und schieben das Heiraten hinaus. Männer wagen im Durchschnitt erst mit 31 und Frauen mit 28 Jahren den Schritt vor den Standesbeamten. Mitte der 70er waren frisch verheiratete Ehepartner jeweils sechs Jahre jünger.

KEINE SINGLE-GESELLSCHAFT

Soziologen gehen davon aus, dass die Zahl der Menschen, die in Deutschland allein leben, weiter zunehmen wird. In der Altersgruppe der 25- bis 55-Jährigen soll sie bis zum Jahr 2010 auf fast acht Millionen steigen.



Eine Entwicklung hin zur Single-Gesellschaft wird es nach Einschätzung führender Sozialwissenschaftler aber auch künftig nicht geben: Umfragen zeigen, dass Familie und Partnerschaft besonders bei Jüngeren wieder populär sind. So fand das Meinungsforschungsinstitut forsa im Frühjahr 2002 heraus, dass sich die Hälfte aller Singles eine Familie wünscht und ein weiteres Viertel eine feste Partnerschaft anstrebt. Deshalb werden auch 2010 nicht mehr als acht Prozent der Deutschen Singles sein.

TRENDSETTER, GROSSSTADT-NEUROTIKER, PARTYLÖWE?

VON WAHREN UND FALSCHEN KLISCHEES

Gehören Sie auch zu den Millionen von Zuschauern, die jede Woche den amerikanischen Serien Sex and the City oder Ally McBeal entgegengefiebert haben?

Dann kennen Sie das Single-Klischee, das beide Serien so erfolgreich vermitteln: Sie zeigen die moderne Karrierefrau um die 30, die im Großstadtschungel ihre Unabhängigkeit genießt – und sich eigentlich doch nur nach einer festen Beziehung sehnt. Seit den ersten Folgen streiten Fans und Kritiker, Journalisten und Buchautoren darüber, wie viel das mit der Realität zu tun hat: alles Unsinn – oder etwa doch nicht?

WEIBLICH, LEDIG, CLEVER

Ein Teil des Fernsehklischees stimmt: Studien belegen, dass weibliche Singles überdurchschnittlich gebildet sind und deshalb tatsächlich häufiger die Karriereleiter emporklettern als andere Frauen. Außerdem haben Singles im Schnitt ein höheres persönliches Einkommen als Paare.

Die Industrie schätzt sie als kaufkräftige, unabhängige und flexible Konsumenten und hat sich auf ihre Bedürfnisse eingestellt. Ganz gleich, ob es sich um Möbel, Lebensmittel oder Reisen handelt – in den meisten Bereichen des täglichen Lebens finden Sie heute spezielle Single-Angebote.

Shopping-Touren in Designer-Läden und Abendessen in teuren Szenereaurants, wie sie bei den Serienheldinnen an der Tagesordnung sind, können sich jedoch nur wenige Singles leisten. Immerhin sind die Lebenshaltungskosten für Alleinlebende deutlich höher als für Paare, die einen gemeinsamen Haushalt führen.

Noch ein Klischee ist nicht so weit von der Wirklichkeit entfernt: Singles sind ein Großstadtphänomen. Drei von fünf deutschen Singles leben laut Statistik in großen Städten, ein Drittel sogar in Metropolen mit mehr als einer halben Million Einwohnern. Großstädte ziehen Singles vor allem deswegen an, weil sie dort mehr Gleichgesinnte finden und ein umfassendes Freizeitangebot direkt vor der Haustür haben.

Eine Hochburg der Singles ist das Zentrum von New York: Nur jeder vierte Bewohner des Stadtteils Manhattan ist verheiratet. Kein Wunder also, dass Sex and the City gerade dort spielte.

Literatur und Links

Katja Kullmann:
Generation Ally.
Fischer 2005.

- www.ally-mcbeal.de
- www.hbo.com/city/
(Englisch)
- www.fishing4.com/satc/news.shtml





INTERVIEW

Wie viele Menschen leben langfristig ohne festen Partner?

Um das herauszufinden, muss man über Jahre hinweg immer die gleichen Leute befragen. An der Universität Mainz haben wir mit dieser Methode ermittelt, wer mehr als sechs Jahre allein ist. Das sind knapp die Hälfte aller Singles im Alter zwischen 25 und 55 Jahren, also mehr als zwei Millionen Menschen in Deutschland.

Das ist eine recht große Gruppe. Aus welchen Gründen bleiben Singles jahrelang allein?

Dafür gibt es eine Reihe von Ursachen. Lassen Sie mich die wichtigsten nennen: Da sind zunächst äußere Faktoren, wie etwa der Zwang zur beruflichen Mobilität. Wenn Sie häufig umziehen müssen, ist es schwer, eine langfristige Partnerschaft aufzubauen. Dazu kommt, dass Singles überdurchschnittlich viel arbeiten und deshalb außerhalb des Berufs nur wenig Gelegenheit haben, einen Partner zu finden.

Darüber hinaus gibt es eine wachsende Zahl von Menschen, die nicht gelernt haben, in einer Beziehung zu leben. Vor allem Kinder aus geschiedenen Ehen lassen sich später überdurchschnittlich oft scheiden. Salopp ausgedrückt: Scheidungen vererben sich.

Viele Menschen glauben, Singles hätten zu hohe Ansprüche an einen neuen Partner. Stimmt das?

Singles suchen nicht um jeden Preis einen Partner. Die Hürden für eine neue Partnerschaft liegen teilweise recht hoch – besonders bei weiblichen Singles, die schlechte Erfahrungen mit Beziehungen gemacht haben. Gerade Frauen kommen extrem selten mit einem Partner zusammen, der eine schlechtere Bildung hat. Sie haben hohe Ansprüche an Charakter und Verhalten von Männern, vor allem wenn sie länger allein gelebt haben und gut damit zurecht gekommen sind. Solche Singles, die auch beruflich erfolgreich sind, haben so hohe Maßstäbe, dass sie sich fast einen Partner backen lassen müssen. Deshalb leben sie häufig sehr lange allein.

DIE WAHRHEIT ÜBER SINGLES

MIT SOZIOLOGIEPROFESSOR STEFAN HRADIL

Und sind glücklich damit?

Nicht unbedingt. Das Single-Dasein ist in vieler Hinsicht ambivalent. Auf der einen Seite will Frau oder Mann unabhängig sein und ist stolz darauf, das gut zu managen. Auf der anderen Seite sehnen sie sich doch nach einer Beziehung. Das ist auch der Widerspruch zwischen Kopf und Bauch. Diesem Zwiespalt entgehen Singles relativ selten.

Lässt sich dieser Widerspruch nicht vermeiden?

Das so genannte „living apart together“, bei dem beide Partner jeweils in ihrer eigenen Wohnung leben, ist natürlich eine gewisse Lösung. Aber sie wird meistens unfreiwillig gewählt, etwa weil er einen Job in Hamburg hat und sie in München arbeitet. Eine Minderheit lebt bewusst auf diese Weise, um sich die Unabhängigkeit zu erhalten und dennoch Gemeinschaft zu erleben. Aber auf Dauer ziehen die Partner entweder zusammen oder sie trennen sich.

Umfragen zeigen, dass sich nur vergleichsweise wenig Menschen mit ihrem Single-Dasein identifizieren.

Warum gibt es nicht mehr überzeugte Singles?

Das hängt damit zusammen, wie Singles von der Gesellschaft gesehen werden und wie sie daher ihr Dasein vor sich selbst und vor anderen rechtfertigen müssen. In den 70ern und 80ern hatten Singles ein überwiegend positives Image. Es war chic, die eigene Individualität auszuleben. In den 90ern hat sich das eindeutig negativ verändert. Platt gesagt: Familie und Gemeinschaft sind in, das überzogene Ausleben von Individualität ist out. Ein Single wird als jemand gesehen, dem etwas fehlt, nämlich Partnerschaft und Gemeinschaft. Viele sagen deshalb: So möchte ich nicht leben. Die Rechtfertigungszwänge sind größer geworden. Singles müssen sich heute schon etwas einfallen lassen, um zu begründen, warum sie allein leben.

ZUR PERSON:

Professor Dr. Dr. h. c. Stefan Hradil, 63, lehrt Soziologie an der Universität Mainz. Von 1994 bis 1998 war er Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Soziologie. Seit 1994 befasst sich Hradil intensiv mit dem Thema Singles.

Unfreiwillig Single. Weil zum Schluss doch kein anderer Weg mehr blieb als die Trennung von demjenigen, der lange Jahre zum eigenen Leben dazugehört hat. Plötzlich auf sich gestellt, weil der vertraute Partner gestorben ist. Viele Situationen, in denen Unterstützung fehlt, die allein gemeistert werden müssen. Und die – Stück für Stück – eine neue Kraft wachsen lassen.



SELF-SERVICE

- 16 ALLES ÜBUNGSSACHE
Singles zwischen Lust und Frust
- 18 ALLES IST ANDERS
Plötzlich allein – und jetzt?
- 20 KEIN KINDERSPIEL
Erziehung im Alleingang



GLÜCK DER EINSAMKEIT

Wer einsam ist, der hat es gut,
weil keiner da, der ihm was tut.
Ihn stört in seinem Lustrevier
kein Tier, kein Mensch und kein Klavier,
und niemand gibt ihm weise Lehren,
die gut gemeint und böß zu hören.

Der Welt entronnen, geht er still
in Filzpantoffeln, wann er will.
Sogar im Schlafrock wandelt er
bequem den ganzen Tag umher.
Er kennt kein weibliches Verbot,
drum raucht und dampft er wie ein Schlot.
Geschützt vor fremden Späherblicken,
kann er sich selbst die Hose flicken.

Liebt er Musik, so darf er flöten,
um angenehm die Zeit zu töten,
und laut und kräftig darf er prusten,
und ohne Rücksicht darf er husten,
und allgemein vergisst man seiner.
Nur allerhöchstens fragt mal einer:
Was, lebt er noch? Ei schwerenot
ich dachte längst, er wäre tot.

Kurz, abgesehn vom Steuerzahlen,
läßt sich das Glück nicht schöner malen.
Worauf denn auch der Satz beruht:
Wer einsam ist, der hat es gut.

WILHELM BUSCH



ALLES ÜBUNGSSACHE

SINGLES ZWISCHEN LUST UND FRUST

Zwanzig Mal am Tag die gleiche Lieblingsschnulze hören, die ausführlich gelesene Zeitung zerfleddert liegen lassen, stundenlang am Telefon hängen? Singles können tun und lassen, was sie möchten. Sie brauchen in ihren vier Wänden auf niemanden Rücksicht zu nehmen, müssen keine Kompromisse eingehen.

Viele Menschen schätzen diese Freiheit und Unabhängigkeit. Ihnen ist es wichtig, selbst zu entscheiden, wie sie ihre freie Zeit verbringen. Das tun sie in den seltensten Fällen auf dem heimischen Sofa: Denn die meisten Singles sind überdurchschnittlich aktiv. Sie pflegen ein oder mehrere Hobbys, gehen gerne aus und verabreden sich häufig mit Freunden. Einer Studie zufolge haben Singles deshalb ein abwechslungsreicheres Leben als Menschen mit Partner.

EINSAME HERZEN?

Natürlich bringt das Single-Dasein nicht nur Vorteile mit sich. Viele Alleinlebende vermissen ein Gefühl der Geborgenheit, vertraute Gespräche oder Zärtlichkeiten. Zu den einsamen Herzen zählen sie deshalb noch lange nicht: Als einsam bezeichnen Psychologen Menschen, die unfähig sind, Kontakte zu pflegen und die sozial isoliert leben. Eine Beschreibung, die auf die vielen geselligen Singles ganz und gar nicht zutrifft!

Allein fühlt sich jeder Mensch ab und zu. Mal ehrlich, das kommt auch in den besten Partnerschaften vor. Wie Sie das Alleinsein empfinden, ist nicht abhängig von Ihrer Lebensform. Wichtig ist, wie Sie an die Sache herangehen. Wenn Sie sich darauf freuen können, Zeit für sich zu haben, werden Sie sich selbst die beste Gesellschaft sein.

ALLEINSEIN WILL GELERNT SEIN

Manchen Menschen fällt es schwerer als anderen, allein zu sein. Das ist allerdings auch eine Frage der Übung.

- Warten Sie nicht, bis Sie sich langweilen. Planen Sie schon vorher, wie Sie Ihren Feierabend, das Wochenende oder freie Tage verbringen könnten.
- Lernen Sie genießen. Am besten, indem Sie ganz bewusst Dinge tun, die Ihnen Spaß machen. Vielleicht haben Sie Freude daran, kleine Rituale zu entwickeln: Sie könnten etwa eine Tasse Tee trinken, sobald Sie nach Hause kommen, oder beim Frühstück eine ganz bestimmte Gute-Laune-CD hören.
- Probieren Sie auch mal Dinge aus, die Sie normalerweise nicht tun würden. Wollten Sie schon immer mal ein Ölbild malen? Oder einen Krimi schreiben? Dann legen Sie doch einfach los!
- Richten Sie Ihre Wohnung so ein, dass Sie sich gerne darin aufhalten. Ob Sie ein großes Loft mit nur ein oder zwei Möbelstücken bevorzugen oder Ihr kleines Apartment voller Bilder und Reiseandenken hängen: Hauptsache, Sie fühlen sich wohl und freuen sich darauf, nach Hause zu kommen.
- Zwingen Sie sich nicht krampfhaft dazu, das Alleinsein auszuhalten. Wenn Ihnen danach ist: Werden Sie aktiv. Laden Sie Freunde ein, verabreden Sie sich fürs Theater oder besuchen Sie einen Salsa-Workshop.



NICHTS ERKLÄREN MÜSSEN

Die Nachricht vom Krebsleiden meines Mannes traf uns, als unser Sohn zwei Jahre alt war. Ich hatte gerade wieder den Einstieg in mein Studium gefunden, stand vor dem Vordiplom. Ich habe meinen Mann noch ein halbes Jahr lang gepflegt, bevor er starb. Freunde, Bekannte, vor allem meine Eltern und meine Großmutter standen mir zur Seite. Letztlich blieb ihnen das, was ich empfand, aber fremd: Als bereits Monate vergangen waren, fiel es mir immer noch schwer, wieder zum Alltag überzugehen.

Eines Abends stieß ich auf eine Webseite, die sich speziell an Verwitwete mit Kindern richtet. [Ich habe darüber eine Menge Leute kennen gelernt](#). Meistens tauschen wir uns dort gar nicht über den Verlust unserer Partner aus, sondern besprechen ganz andere Themen. Aber wenn du nach drei Jahren immer noch gelegentlich in ein Loch fällst, brauchst du nichts zu erklären, sondern stößt auch so auf Verständnis. Ich hatte nach kurzer Zeit das Bedürfnis, mich selbst in dieser Gemeinschaft zu engagieren: Aus der Webseite ist der Verein „verwitwet.de“ hervorgegangen. Ich bin eines der Gründungsmitglieder und arbeite im Vorstand mit. Der Chat im Internet ist für mich inzwischen in den Hintergrund getreten: Viel wichtiger sind die vielen „realen“ Freundschaften, die ich so geknüpft habe.

CORINNA SCHÜTT, 35 JAHRE, KÜHLUNGSBORN

Das Leben ist nicht vorhersehbar. Manche positive Überraschung hält es bereit – aber auch harte Schicksalsschläge. Ein ganz schlimmes Erlebnis ist der Tod der Partnerin oder des Partners.

Für diejenigen, die einen solchen Verlust erleben, ändert sich von einem auf den anderen Tag alles. Ob der gemeinsame Weg nach fünf, zehn oder dreißig Jahren endet – der Tod des Lebensgefährten ist immer ein großer Schock.

Plötzlich fehlt derjenige, mit dem man reden und die Sorgen teilen kann. Jeder Tag erscheint grau.

Als tiefen Einschnitt nehmen die meisten Menschen auch eine Trennung oder Scheidung wahr. Egal, wie viele Schwierigkeiten es in der Beziehung auch gegeben haben mag: Dass eine Lebensphase zu Ende geht, bemerken viele Menschen oft erst in dem Augenblick, in dem der Partner seine letzten Möbel aus der gemeinsamen Wohnung abholt.

ALLES IST ANDERS

PLÖTZLICH ALLEIN – UND JETZT?

Zuvor gemeinsam geschmiedete Pläne haben plötzlich keine Bedeutung mehr. Jetzt plant man die Zukunft wieder allein. Eine Trauerphase ist völlig normal – aber lassen Sie nicht zu, dass Sie nur um sich und Ihre Erinnerungen kreisen. Ein fast schon banaler Tipp: Am besten ist es wirklich, wenn Sie mit Freunden oder Bekannten über Ihre Erlebnisse sprechen. Falls die Leute sich mit Ihren Problemen überfordert fühlen: Suchen Sie Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

DEN ALLTAG ANPACKEN

Wer plötzlich allein ist, steht mitunter vor ganz alltäglichen Problemen: Vielleicht haben Sie noch nie den Ölstand Ihres Autos kontrolliert oder Bankgeschäfte erledigt.

Oder Sie wissen nicht, wie Sie mit dem Computer umgehen oder die Waschmaschine bedienen sollen. Viele Dinge erscheinen als unüberwindbare Hürden. Packen Sie die Schwierigkeiten an – bitten Sie ruhig Freunde und Bekannte um Hilfe. Schauen Sie einmal zu, wie Ihr Nachbar den Videorekorder programmiert, und probieren Sie es beim nächsten Mal selbst.

DAS LIEBE GELD

Oft kommen zu den psychologischen und praktischen Problemen auch noch finanzielle Schwierigkeiten hinzu. Etwa wenn der Partner keinen Unterhalt zahlt. Oder wenn Sie als Hinterbliebener einen Berg Schulden erben.

Scheuen Sie sich nicht, in einer solchen Situation Hilfe in Anspruch zu nehmen. Um staatliche Unterstützung zu bekommen, müssen Sie sich an die örtliche Arbeitsagentur wenden.

Lassen Sie sich zudem beim Bürgerbüro der Stadt von den Rundfunkgebühren befreien und stellen Sie einen Antrag auf Ermäßigung der Telefongrundgebühr. Am besten, Sie informieren sich ganz genau darüber, was Ihnen alles zusteht: Denn auch viele kleine Beträge können dabei helfen, Ihren finanziellen Engpass zu überwinden.

ANLAUFSTELLEN FÜR TRAUERENDE

Folgende Vereine bieten Beratungen an und können Ihnen Kontakte zu Trauergruppen vermitteln:

Hospizdienst Weinsberger Tal e.V.
Karl-Rebmann-Straße 8
74189 Weinsberg
Telefon: 0 71 34/106 54
Telefax: 0 721/151 20 45 56
Info@hospiz-weinsberg.de
www.hospiz-weinsberg.de/trauernde.htm

Tabea e.V.
c/o Foyer an der Gedächtniskirche
Breitscheidplatz
10789 Berlin
Telefon: 0 30/4 95 57 47
Telefax: 0 41 31/73 30 78
www.tabea-ev.de

Sie möchten mehr zum Thema Sozialhilfe wissen? Dann erkundigen Sie sich hier nach Beratungsstellen in Ihrer Nähe:

Bundesarbeitsgemeinschaft
der Erwerbslosen- und
Sozialhilfeinitiativen e. V.
Moselstraße 25
60329 Frankfurt am Main
Telefon: 0 69/27 22 08 96
Telefax: 0 69/27 22 08 97
info@bag-shi.de
www.bag-shi.de

Informationen im Internet
finden Sie unter:

- www.arbeitsmarktreform.de
- www.sozialhilfe-online.de
- www.tacheles-sozialhilfe.de
- www.sozialhilfe24.de

PRAXISTIPPS

Wer den Führerschein machen möchte und auf der Suche nach einer Fahrschule in seiner Nähe ist, kann sich im Internet informieren: etwa unter www.fahrschule.de. Wie Sie Hemden bügeln, erfahren Sie unter www.maennerseiten.de/buegel.htm, einfache Rezepte finden Sie unter www.kochen-und-schlemmen.de. Sie ziehen einen richtigen Kursus einer Anleitung im Internet vor? Schauen Sie doch mal unter www.vhs.de nach, was die Volkshochschulen zu bieten haben.

KEIN KINDERSPIEL

ERZIEHUNG IM ALLEINGANG

Rund 2,5 Millionen allein Erziehende gab es im März 2004 in Deutschland. Knapp die Hälfte davon lebt an der Armutsgrenze. In der Mehrzahl sind es Frauen, die mit finanziellen Problemen kämpfen. Viele Arbeitgeber glauben, dass allein erziehende Mütter nicht flexibel genug seien, um sich für einen Job voll einzusetzen.

Tatsächlich ist es in Deutschland kaum möglich, Kinderbetreuung und Berufstätigkeit miteinander zu vereinbaren. Für unter Dreijährige gibt es beispielsweise kaum Betreuungsangebote. Gerade allein erziehende Mütter neigen außerdem dazu, ihre eigenen Bedürfnisse völlig zurückzustellen und nur noch für die Kinder da zu sein. Denn nicht zuletzt stehen sie auch gesellschaftlich unter großem Erfolgsdruck: Weil viele Menschen Erziehung immer noch als Frauensache ansehen, wird von Müttern erwartet, dass sie ihre Aufgabe auch unter schweren Bedingungen perfekt erfüllen.

VÄTER VOR!

Auch wenn ihre Zahl seit einigen Jahren steigt: Allein erziehende Väter sind immer noch Exoten. Zwar haben sie kaum mit finanziellen Schwierigkeiten zu kämpfen, weil sie nur selten aus dem Beruf ausgestiegen sind. Doch auch für sie ist es nicht einfach, Beruf und Kindererziehung miteinander zu vereinbaren. Sie arbeiten oft ganztags und sind deshalb auf die Unterstützung durch Familie oder Freunde angewiesen. Wem ein solches soziales Netzwerk fehlt, der gibt Geld für Tagesmütter und Babysitter aus. In der Gesellschaft schwankt die Einschätzung der allein erziehenden Väter zwischen Bewunderung und Misstrauen.

Bewunderung, weil sie eine für Männer ungewöhnliche Aufgabe übernehmen. Misstrauen, weil man nicht sicher ist, ob sie wirklich in der Lage sind, Kinder allein zu erziehen.

MAMA ODER PAPA?

Ob die Kinder bei der Mutter oder beim Vater aufwachsen sollen, entscheiden die Eltern – und, wenn sie bereits groß genug sind, natürlich auch die Kinder – am besten gemeinsam. Wenn Sie überhaupt nicht in der Lage sind, sich zu einigen, wenden Sie sich an das Familiengericht. Auf Antrag entscheidet es darüber, bei welchem Elternteil die Kinder bleiben. In der Regel haben die Mütter dabei die besseren Chancen. Falls es schwerwiegende Gründe gibt, einem Elternteil das Sorgerecht zu entziehen oder sogar den Umgang mit den Kindern zu verbieten, sollten Sie sich an einen Anwalt wenden.

Normalerweise hat das Kind ein Recht darauf, auch nach der Trennung noch mit beiden Eltern Kontakt zu halten. Viele allein Erziehende sehen es nicht gerne, dass ihre Kinder sich mit dem anderen Elternteil treffen. Doch auch wenn Sie Vorbehalte haben: Machen Sie sich klar, dass jedes Kind seine Mutter und seinen Vater braucht.

Mit Kindern über die Trennung reden

Auch wenn Sie genug mit sich selbst zu tun haben: Vergessen Sie nicht, dass die Trennung auch für Ihre Kinder ein einschneidendes Erlebnis ist. Helfen Sie ihnen dabei, mit der Situation fertig zu werden.

- I Stellen Sie Ihr Kind nicht einfach vor vollendete Tatsachen. Erklären Sie ihm, warum Sie keine andere Möglichkeit gesehen haben, als sich zu trennen. Wie genau Sie ihm die Situation darlegen, hängt natürlich davon ab, wie alt Ihr Kind ist. Wichtig ist, dass es das Gefühl hat, von Ihnen ernst genommen zu werden.
- I Machen Sie die ehemalige Partnerin oder den Partner nicht vor Ihren Kindern schlecht. Auch wenn Sie nicht gut auf sie oder ihn zu sprechen sind: Das sind Ihre persönlichen Erfahrungen, die die Beziehung Ihres Kindes zu Ihrem Ex-partner nicht beeinträchtigen sollten. Es hat ein Recht darauf, sich eine eigene Meinung zu bilden.
- I Falls Ihr Kind jetzt mit schlechten Noten nach Hause kommt: Es ist ganz normal, dass es mit der Trennung zu kämpfen hat und sich deshalb nur schwer konzentrieren kann. Zeigen Sie Verständnis und setzen Sie Ihr Kind nicht unter zusätzlichen Druck.
- I Wenn es irgendwie möglich ist: Reißen Sie Ihr Kind nicht aus seiner gewohnten Umgebung. Die neue Situation ist weniger bedrohlich, wenn alles so weit wie möglich beim Alten bleibt.



Linktipps für allein Erziehende



www.alleinerziehung.de
www.allein-erziehend.net
www.mamis-in-not.de
www.spao.de
www.verwitwet.de

>> ERZIEHUNG IM ALLEINGANG

STEUERKLASSE II

Für allein Erziehende ist die Steuerklasse II vorgesehen. Damit wird Ihnen ein so genannter Entlastungsbetrag von 1.308 Euro im Jahr beziehungsweise 109 Euro pro Monat gewährt, der beim Lohnsteuerabzug berücksichtigt wird.

UNTERHALTSRECHT

Wenn Ihr Partner Alleinverdiener war, erhalten Sie nach der Trennung einen Teil seines Verdienstes als Unterhalt für gemeinsame Kinder. Die Höhe richtet sich nach dem Alter der Kinder, kann aber je nach Fall und Gehalt variieren. Als Richtwert gilt die sogenannte Düsseldorfer Tabelle. Sie enthält die Empfehlungen des Oberlandesgerichts Düsseldorf und wird regelmäßig aktualisiert.

Im deutschen Unterhaltsrecht gilt seit 2008 der Grundsatz: Kinder gehen vor. Denn anders als Erwachsene können sie nicht selbst für sich sorgen. Deshalb nehmen Kinder nach einer Trennung der Eltern in der Unterhaltsfolge immer den ersten Rang ein – vor ehemaligen und neuen Ehepartnern. Diese Rangfolge gilt übrigens auch dann, wenn Sie nicht verheiratet waren.

Bis Ihr Kind sein drittes Lebensjahr vollendet hat, brauchen Sie nicht arbeiten zu gehen. Sie können von Ihrem ehemaligen Partner Betreuungsunterhalt verlangen. Danach wird von

Ihnen – soweit Kindergarten- oder Hortplätze vorhanden sind – erwartet, dass Sie sich eine Stelle suchen. Ob und wann Ihr Anspruch auf Betreuungsunterhalt erlischt, hängt vom Einzelfall ab. So hat der Bundesgerichtshof darauf hingewiesen, dass Alleinerziehenden aufgrund der Mehrfachbelastung nicht automatisch ein Vollzeitjob zugemutet werden kann. In der Praxis bedeutet das: Viele Gerichte fordern eine 40-Stunden-Stelle erst dann ein, wenn das Kind zur Schule geht.

Falls Ihr ehemaliger Partner sich weigert, Unterhalt zu zahlen, sollten Sie einen Rechtsanwalt aufsuchen. Der hilft Ihnen dabei, Klage einzureichen. Bis Sie Ihr Recht durchgesetzt haben, zahlt das Jugendamt für Ihr Kind. So steht es im Unterhaltsvorschussgesetz. Allerdings bekommen Sie diesen staatlichen Vorschuss nur so lange, bis Ihr Kind das zwölfte Lebensjahr vollendet hat.

KINDERBETREUUNG

Die Möglichkeiten, Kinder ganztags betreuen zu lassen, sind in Deutschland entweder selten oder teuer. Doch auch wenn es in Ihrer Region zu wenig Kindergarten- und Hortplätze gibt: Als allein Erziehender werden Sie in der Regel bevorzugt. Wenn Ihr Gehalt gering ist, übernimmt das Jugendamt zumindest einen Teil der Kosten.

Empfehlenswert ist es auf jeden Fall, ein möglichst großes Netzwerk aufzubauen. Bitten Sie Verwandte, Freunde oder Bekannte, von Zeit zu Zeit auf Ihr Kind aufzupassen. Nehmen Sie mit anderen allein Erziehen den Kontakt auf und unterstützen Sie sich gegenseitig.

Falls Ihre Familie nicht in der Nähe lebt: Wie wäre es mit einer Ersatzoma für Ihren Nachwuchs? Sicherlich gibt es auch bei Ihnen in der Nähe ältere Leute, die gerne ein wenig Familienanschluss hätten. Hängen Sie einen Zettel im Supermarkt auf oder inserieren Sie in Ihrer Lokalzeitung.

JOBSUCHE

Als allein Erziehender einen neuen Job zu finden, ist nicht unbedingt einfach. Doch es nützt nichts, Ihre Situation zu verschweigen. Schließlich möchten Sie ja auch wissen, ob die Stelle wirklich für Sie in Frage käme.

Erkundigen Sie sich nach den für Sie relevanten Dingen: Gibt es einen Betriebskindergarten? Könnten Sie Ihr Kind im Notfall auch mal mit ins Büro nehmen? Hätte Ihre Chefin oder Ihr Chef Verständnis dafür, wenn Sie ab und an etwas früher gehen müssten, um Ihr Kind abzuholen? Machen Sie Ihrem potenziellen Vorgesetzten aber genauso klar, dass Sie die Betreuung Ihrer Sprösslinge so gut organisiert haben, dass Sie sich hundertprozentig für die Firma engagieren können. Und weisen Sie auf die Fähigkeiten hin, die Sie als allein Erziehender garantiert besitzen: Talent zum Organisieren, die Fähigkeit zum selbstständigen Arbeiten und Verantwortungsbewusstsein.

NEUER PARTNER?

Sie haben nach längerer Zeit endlich wieder einen Partner gefunden? Dann lassen Sie es langsam angehen. Ihr Kind braucht Zeit, sich an die neue Situation zu gewöhnen. Vielleicht reagiert es zunächst mit Wut oder Eifersucht auf Ihre neue Freundin oder den Freund. Das heißt nicht, dass sich nicht bald ein freundschaftliches Verhältnis entwickeln kann.

Ich habe mich vor mehr als zwölf Jahren von meinem Mann getrennt. Damals war mein Sohn zwei Jahre alt und ich war gerade schwanger mit meiner Tochter. Ich bin dann von München zu meiner Mutter nach Oberhausen gezogen. Sie war mir eine große Hilfe, denn sie hat sich viel um die Kinder gekümmert. Obwohl ich so einige Stunden in der Woche arbeiten gehen konnte, war das natürlich nicht genug, um uns drei zu ernähren – mein Mann hat leider keinen Unterhalt gezahlt. **Deshalb habe ich Sozialhilfe beantragt und auch bekommen. Hemmungen hatte ich da keine.** Schließlich wusste ich, dass ich nur vorübergehend auf diese Unterstützung angewiesen sein würde. Als die Kinder neun und sieben Jahre alt waren, sind wir wieder nach München gezogen. Dort habe ich relativ schnell eine Festanstellung gefunden. Für die Kinderbetreuung habe ich zunächst ein Aupair-Mädchen engagiert, aber das hat leider nicht geklappt.

Meine Kinder haben dann gesagt: Wir schaffen das auch allein. Und genauso machen wir das seit vier Jahren. Ich arbeite im Schichtdienst, das heißt, die beiden stehen zwei- bis dreimal in der Woche allein auf. Das Mittagessen koche ich vor, sie müssen es dann nur noch aufwärmen. Ich denke, meine Kinder sind durch diese Situation schnell selbstständig geworden – besonders mein Sohn. Ich weiß einfach, dass ich mich auf ihn verlassen kann. Natürlich gibt es öfter mal Tage, die nur aus Beruf, Haushalt und Hausaufgaben bestehen. Das ist dann schon frustrierend. Aber es macht mich stolz, wenn ich sehe, dass unsere kleine Familie so prima funktioniert.

THERESIA GRAW, 44 JAHRE, MÜNCHEN

Wenn Sie sich mit Familien in ähnlichen Situationen austauschen möchten, können Sie sich beispielsweise hier informieren:

Bundesarbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen Stieffamilien
Seligenstädter Straße 74–76
63179 Obertshausen
Telefon: 0 61 04/40 79 70
Telefax: 0 61 04/40 79 71
info@stieffamilien.de
www.stieffamilien.de

Die eigenen vier Wände schätzen, aber auch die Geselligkeit außerhalb. Gemeinsame Sache(n) machen: kochen und essen, musizieren und lesen, Kneipentour und Disco-Feeling, den kollektiven Urlaub oder die Wohngemeinschaft planen. Viele Gelegenheiten, zusammen abzuheben. Mit Freunden, mit Bekannten, mit ganz Unbekannten. Wer weiß, was mal daraus werden kann ... ?

GEMEINSAM STATT EINSAM

- 26 JUNG UND GESELLIG
Verabredung mit unbekannt
- 28 EIN SCHIFF WIRD KOMMEN ...
Singles im Urlaub
- 30 UNTER EINEM DACH
Lauter liebe Nachbarn



GEMEINSAM STATT EINSAM



ANDERES LEBEN – ANDERE INTERESSEN

Ich bin jetzt 86 Jahre alt und war nie verheiratet. Warum? Nun ja, ich wurde 1916 geboren: Da viele Männer in den beiden Weltkriegen gefallen oder in Gefangenschaft geraten sind, blieb einfach keine große Auswahl. Und irgendjemanden heiraten, nur um versorgt zu sein? Das kam für mich nie in Frage.

Natürlich sah mein Leben immer ganz anders aus als das gleichaltriger Frauen. Deshalb ist auch die Freundschaft mit einer wirklich guten Schulkameradin zerbrochen. Nachdem sie geheiratet und ein Kind bekommen hatte, gingen einfach die gemeinsamen Interessen verloren. Das ist auch heute noch ein Problem: Kürzlich war ich zum Beispiel mit einigen Frauen aus der Nachbarschaft essen. Die haben den ganzen Abend nur über ihre Kinder und Enkelkinder gesprochen.

Um nicht allein zu Hause zu sitzen, habe ich mich sehr in Kultur- und Frauenvereinen engagiert. Außerdem war ich immer berufstätig und jahrelang Mitglied der Betriebsgewerkschaftsleitung. Heute bin ich regelmäßig bei den Grauen Löwen, dem Interessenverband der Senioren in Leipzig. Dort besuche ich verschiedene Veranstaltungen: Kürzlich hat uns zum Beispiel ein junger Mann von seiner Arbeit als Hubschrauberpilot erzählt. Ich fand das sehr spannend – außerdem ist es mir wichtig, mit der jüngeren Generation in Kontakt zu bleiben.

ANNELIESE HAUSSCHILD, 86 JAHRE, LEIPZIG



JUNG UND GESELLIG

VERABREDUNG MIT UNBEKANNT

KULINARISCH KONTAKTE KNÜPFEN

Sie haben ein Hobby, das niemand in Ihrem Bekanntenkreis mit Ihnen teilt – dem Sie aber nur ungern allein frönen? Kein Problem: In vielen Städten haben sich Menschen in Vereinen und Freizeittreffs organisiert, um gemeinsam einem Hobby nachzugehen. Solche Freizeitgruppen finden Sie beispielsweise über die Anzeigenteile von Stadtmagazinen oder im Internet. Und wenn es in Ihrer Stadt noch keinen Freizeittreff gibt, dann gründen Sie doch einfach einen.

Vielleicht möchten Sie aber auch zusammen mit anderen etwas Neues lernen? Die guten alten Volkshochschulen bieten in den meisten deutschen Städten ein umfangreiches und modernes Kursprogramm an – das verstaubte Image früherer Tage haben sie längst abgelegt. In der VHS können Sie heute Sprachen ebenso lernen wie Bauchtanz oder das Restaurieren alter Möbel.

Haben Sie beim Essen gerne Gesellschaft? Sind Sie aufgeschlossen für neue Bekanntschaften? Dann ist ein Blind Date Dinner genau das Richtige für Sie: Eine Vermittlungsagentur bringt drei Frauen und drei Männer, die sich nicht kennen, für ein Abendessen im Restaurant zusammen.

Dieser neue Service für Singles entstand Anfang der 90er in den USA und hatte auf Anhieb einen so großen Erfolg, dass es heute in fast allen amerikanischen Metropolen entsprechende Agenturen gibt. Auch in Deutschland haben sich mittlerweile eine ganze Reihe von Anbietern auf Blind Date Dinners spezialisiert.

Um sich für ein solches Abendessen anzumelden, müssen Sie zunächst einen Fragebogen ausfüllen. Sie geben dabei an, in welcher Stadt Sie teilnehmen möchten, wie alt Sie sind und welche Interessen Sie haben.

Die Agentur stellt nach diesen Angaben individuell eine passende Tischgesellschaft zusammen, sucht ein Restaurant aus und stimmt das Menü ab. Sie berechnet Ihnen die Kosten für das Essen, in der Regel ein Dreigängemenü, und die Organisation. Insgesamt zahlen Sie dafür zwischen 50 und 80 Euro. Bei einigen Agenturen wird außerdem noch eine einmalige Anmeldegebühr fällig.

STAFFELLAUF MIT NUDELHOLZ

Eine etwas sportlichere Variante des Blind Date Dinners ist das Running Dinner. Dabei kochen drei Teams à zwei Personen füreinander. Jedes Team braucht eine Küche und einen Essplatz für sechs Personen. Sie können sich entweder allein oder zu zweit anmelden. Wenn Sie keinen Kochpartner haben, sucht die Agentur jemanden für Sie aus.

Linktipps

Auf diesen Websites finden Sie bundesweit Freizeittreffs, Vereine und Volkshochschulen:

- ➔ www.freizeittreffen.de
- ➔ www.vereinsportal.de
- ➔ www.vhs.de

Veranstalter von Blind Date Dinners:

- ➔ www.blind-date-dinner.de
- ➔ www.eatundflirt.de
- ➔ www.running-dinner.de

Das Running Dinner ist günstiger als das klassische Blind Date Dinner, denn Sie müssen nur eine Vermittlungsgebühr bezahlen.

Die Teams bereiten bei sich zu Hause jeweils ein Gericht eines Dreigängemenüs zu. Was Sie kochen, ist Ihnen überlassen – Ravioli aus der Dose sollten es aber nicht unbedingt sein. Für den nächsten Gang wechseln Sie einfach die Wohnung und lassen sich von einem anderen Team bekochen.

EIN SCHIFF WIRD KOMMEN ...

SINGLES IM URLAUB

Schieben Sie die Urlaubsplanung vor sich her, weil Sie keine Lust haben, allein wegzufahren? Das ist nicht nötig, denn Singles haben heute zahlreiche Möglichkeiten, um im Urlaub Gemeinschaft zu erleben: Sie können sich einen Reisepartner suchen, eine Gruppenreise buchen oder in einen Ferienclub fahren. Zahlreiche, vor allem kleinere Veranstalter haben sich auf Single-Reisen spezialisiert. Die angebotenen Programme sind vielfältig. Sie reichen von der Bergwanderung bis zur Kreuzfahrt – für fast jeden Geschmack ist etwas dabei.

MIT NETZ UND DOPPELTEM BODEN

Für ein ungetrübtes Urlaubsvergnügen sollten Sie einige wichtige Punkte beherzigen:

1. Achten Sie bei der Auswahl eines Vermittlers auf Seriosität. Kriterien dafür sind: greifbare Ansprechpartner, vertraulicher Umgang mit Daten, zügige Rückmeldung, mehrjährige Erfahrung und aktuelle Daten. Die Agentur sollte außerdem im Hinblick auf Alter, Reiseziele und Interessen eine große Auswahl an Reisepartnern bieten.
2. Lassen Sie die Finger von Online-Börsen, deren Anzeigentexte nach Heiratsvermittlung klingen.
3. Lernen Sie Ihren Reisepartner vor dem Urlaub kennen, um unliebsame Überraschungen zu vermeiden.

REISEPARTNER GESUCHT

In Begleitung zu verreisen hat Vorteile: So wird der Urlaub beispielsweise dadurch preiswerter, dass Sie die Kosten für den Mietwagen, die Überfahrt mit der Fähre oder die Ferienwohnung teilen. Wenn Sie Kinder mitnehmen, können Sie sich bei der Betreuung abwechseln – vorausgesetzt natürlich, Ihr Reisepartner ist einverstanden. Und schließlich ist es in vielen Ländern gerade für Frauen wesentlich sicherer, eine Reisebegleitung zu haben.

Sie möchten nicht mit Verwandten, Freunden oder Bekannten verreisen, sondern wollen im Urlaub nette Menschen kennen lernen? Passende Begleiter finden Sie über entsprechende Kontaktbörsen im Internet oder professionelle Reisepartnervermittlungen.

Und so funktioniert's: Sie füllen zunächst einen Fragebogen aus. Darin geben Sie an, wann und wohin Sie reisen möchten, welche Interessen Sie haben und wen Sie als Reisebegleitung suchen. In der kostenlosen Online-Börse wird Ihre Anzeige anonymisiert veröffentlicht. Interessenten können sich per E-Mail bei Ihnen melden. Haben Sie eine Reisepartneragentur beauftragt, wird Ihnen gegen eine Gebühr von etwa 30 bis 40 Euro ein passender Begleiter vermittelt.

Einige Agenturen bieten auch ein Abo an: Für einen Jahresbeitrag zwischen 70 und 90 Euro können Sie beliebig viele Reisepartner suchen.

GRUPPENDYNAMIK

Sporturlaub, Studienreise, Sprachaufenthalt – Gruppenreisen gibt es in den unterschiedlichsten Variationen. Der Vorteil dieser Vielfalt: Sie können im Urlaub gezielt das tun, was Ihnen am meisten Spaß macht, und treffen dabei Leute mit den gleichen Interessen. Damit das nicht nur Paare sind, bieten Spezialveranstalter Gruppenreisen, an denen nur Singles teilnehmen. So lernen Sie rasch neue Leute kennen.

WILLKOMMEN IM CLUB

Immer mehr Menschen verbringen ihren Urlaub in einem Ferienclub – an fast jedem beliebten Urlaubsziel gibt es Clubanlagen. Das Grundkonzept der Clubs ist simpel: Den Gästen wird Spiel, Sport und Spaß in lockerer Atmosphäre geboten. Ein umfangreiches Unterhaltungsprogramm macht den Club zur großen Kontaktbörse – und sorgt dafür, dass den Singles im Hotelzimmer nicht die Decke auf den Kopf fällt.



Nicht alle Ferienclubs sind jedoch gleich: Einige richten sich an Singles, andere an Jugendliche oder Familien. Informieren Sie sich deshalb vorher darüber, welche Anlage Ihren Bedürfnissen am meisten entspricht. Eine neue Form des Cluburlaubs ist das Clubschiff. Es bietet die typische Ferienclub-Atmosphäre an Bord eines Kreuzfahrtschiffes und ist vor allem bei Singles sehr beliebt.

Angst vor Gruppenzwang und übertriebener Animation müssen Sie heute nicht mehr haben, denn die Veranstalter haben aus den Fehlern der Vergangenheit gelernt. Sie setzen auf softe Animation: Die Wünsche und Bedürfnisse des Gastes stehen im Vordergrund, rund um die Uhr wird niemand mehr bespaßt.

Reiseveranstalter für Singles:

- www.datingcafe.de
- www.e-toptours.de
- www.single-solo-touristik.de
- www.single-tours.de
- www.studiosus.de
- www.sunware.de

Single-Reisen für Frauen:

- www.frauenreisen-hinundweg.de
- www.frauenunterwegs.de
- www.frida-frauenreisen.de
- www.ladiestravel.de

Reisepartnerbörsen und -vermittlungen:

- www.joinmytrip.de
- www.reisebegleitung-gesucht.de
- www.reisepartner.org
- www.reisepartner24.de
- www.travelpartner.de
- www.urlaubsbegleitung.net

Cluburlaub und -schiffe:

- www.aida.de
- www.clubmed.com
- www.robinson.com

Reiseliteratur:

Norbert Lüdtke: Selbstreise-Handbuch. Band 1: Zur Reisevorbereitung. Peter Meyer Verlag 2005.

Barbara Spalinger: Allein unterwegs? Tipps für Frauen, die reisen wollen. Kreuz 1997.

Vanessa Wahlen: Das Reisen ist der Frauen Lust. Coaching für Frauen, die alleine reisen wollen. Umschau 2001.



Linktipps

Eine Wohnpartnerin/einen Wohnpartner oder ein WG-Zimmer finden Sie beispielsweise hier:

- www.die-wg-boerse.de
- www.diewohnung.de
- www.studenten-wg.de
- www.wg-gesucht.de
- www.wg-zimmer.de
- www.wohngemeinschaft.de

Literaturtipps:

Ältere Singles, die nach gemeinsamen Wohnformen suchen, finden hier Tipps und Infos:

Osterland: Nicht allein und nicht ins Heim.

Alternative: Alten-WG.

Junfermann Verlag 2000.

Weeber/Wölfle/Rösner:

Gemeinschaftliches

Wohnen im Alter.

Fraunhofer IRB Verlag 2001.

Sie hassen es, abends in eine leere Wohnung zu kommen? Vielleicht brauchen Sie dann einfach das Gefühl, nicht allein zu sein. Käme eine Wohngemeinschaft für Sie in Frage? Das ist längst keine Wohnform mehr, die sich nur für Studenten eignet: Eine Umfrage hat ergeben, dass jede vierte Frau über 40 Jahre gerne in einer WG leben würde.

Gründlich überlegt sein will allerdings, mit wem Sie zusammenziehen möchten. Nicht jede gute Freundin oder jeder Freund besteht auch den Alltagstest. Mit einem ausgesprochen Spaßvogel etwa mögen Sie sich in der Kneipe königlich amüsieren, ob Sie beim Frühstück auch schon Sinn für seine Witze haben, ist eine ganz andere Frage.

GLEICH UND GLEICH GESELT SICH GERN

Ob Sie Ihre potenziellen Mitbewohner schon kennen oder sie beispielsweise über eine Anzeige finden: Das Wichtigste ist, dass Sie ähnliche Vorstellungen und Erwartungen haben. Wer viel Wert auf Ordnung legt, zieht nicht gerne mit einem Chaoten zusammen.

UNTER EINEM DACH

LAUTER LIEBE NACHBARN

Und wenn Sie am liebsten öfter gemeinsam kochen würden, halten Sie am besten nach Gleichgesinnten Ausschau. Vielleicht werden Sie nicht sofort fündig – es lohnt sich aber, wählerisch zu sein. Schließlich treffen Sie eine Entscheidung, die Sie nicht von heute auf morgen wieder rückgängig machen können.

EIN KUNTERBUNTES HAUS

Nicht jeder Mensch ist WG-tauglich. Wer lange allein gelebt hat, ist oft nicht mehr bereit, Küche oder Bad mit anderen zu teilen. Vor allem Rentnerinnen und Rentner favorisieren deshalb ein anderes Modell des gemeinschaftlichen Wohnens: Eine Gruppe kauft gemeinsam ein Haus mit mehreren Wohnungen. Jeder Einzelne hat sein eigenes Reich, kann aber jederzeit zum Plaudern bei der Nachbarin vorbeischaun.

Außerdem können sich die Bewohner gegenseitig unterstützen: Wer ein Auto hat, übernimmt die Einkäufe, wer handwerklich begabt ist, repariert den defekten Wasserhahn.

Natürlich ist es auch bei dieser Form des Zusammenlebens wichtig, dass die Bewohner eine gemeinsame Wellenlänge haben. Deshalb empfiehlt es sich, vertraglich festzulegen, dass neue Bewohner gemeinsam ausgewählt werden. Vor dem Kauf sollten Sie sich unbedingt von einem Rechtsanwalt oder Notar beraten lassen – damit der Haussegens von Anfang an gerade hängt.

VORSICHT MIETRECHT!

Wohngemeinschaften kommen im deutschen Mietrecht nicht vor. WG-Bewohner können sich deshalb zwischen mehreren Vertragsvarianten entscheiden:

1. Ein Bewohner ist Hauptmieter, die anderen Untermieter. Falls Sie Hauptmieter sind, müssen Sie Ihren Vermieter um Erlaubnis fragen, bevor Sie einen oder mehrere Untermieter aufnehmen. Außerdem sind Sie verantwortlich dafür, dass die gesamte Miete pünktlich gezahlt wird. Mit Ihren Untermietern sollten Sie unbedingt Verträge abschließen und darin festhalten, wie viel Miete und Nebenkosten sie zahlen. Als Untermieter sollten Sie sich bei dieser Variante darüber im Klaren sein, dass der Hauptmieter das Recht hat, Bewohner zu kündigen, neue Untermieter auszuwählen oder die gesamte Wohnung aufzugeben.
2. Alle Bewohner sind als Hauptmieter im Vertrag aufgeführt. Das bedeutet, dass alle die gleichen Rechte und Pflichten haben. Falls der Vermieter keine oder nur einen Teil der Miete erhält, kann er jederzeit einen Bewohner auswählen und ihn auf die Zahlung des gesamten Betrages verklagen. Auch wenn Sie ausziehen möchten, kann es Probleme geben: Einen gemeinsamen Mietvertrag können Sie nämlich nur gemeinsam kündigen.
3. Jeder Bewohner schließt einen eigenen Mietvertrag ab. Bei dieser Variante ist jeder Bewohner selbst dafür verantwortlich, seine Miete zu zahlen. Wenn er oder sie auszieht, hat das keine Auswirkungen auf die Verträge der Mitbewohner. Allerdings kann der Vermieter bestimmen, wem er ein Zimmer vermietet. Sie haben also unter Umständen keinen Einfluss darauf, mit wem Sie zusammenwohnen.

Lust auf ... ein Abenteuer? Auf einen Flirt, eine Liaison?
Lust darauf, das Herz zu verschenken? Prickelnde Blicke,
Hummeln im Bauch und das berühmte Knistern in der
Atmosphäre; Komplimente per E-Mail, Liebesschwüre auf
parfümiertem Papier, der Strauß Maiglöckchen im Winter.
Und die ganze Welt besteht aus rosaroter Zuckerwatte.



LOVE IS IN THE AIR

34 GELEGENHEIT MACHT LIEBE
Flirten will gelernt sein

36 ADAM SUCHT, EVA AUCH
Von Traumfrauen und Traum Männern





FLIRTSCHULEN

Ob anonyme Telefonberatung, Kurse in Kleingruppen oder individuelles Coaching mit gemeinsamem Kneipenbesuch – das Angebot von Flirtschulen ist vielfältig. Informieren Sie sich ganz genau, was Sie für Ihr Geld bekommen.

Linktipps

- www.erfolgsdate.de
- www.flirtundkontakt.de
- www.datingcafe.de/seminare
- www.flirt-schule.de/index.htm

GELEGENHEIT MACHT LIEBE

FLIRTEN WILL GELERNT SEIN

DER ZWEITE BLICK ZÄHLT

Morgens, mittags und abends, an der Käsetheke, in der U-Bahn, beim Italiener: Flirts können sich spontan immer und überall ergeben. Ein intensiver Blick, ein Zwinkern oder ein Lächeln? All das sind Signale, die das Spiel eröffnen. Ein unverfängliches kleines Geplänkel, das die Laune hebt und dennoch zu nichts verpflichtet. Wer flirtet, muss nicht verliebt sein. Schon kleine Kinder flirteten gerne mit Fremden: Schauen hin und wieder weg, wenden sich einer Person zu und entziehen sich wieder. Der Flirt lebt vom Moment.

Wer flirtet, reagiert aus dem Bauch heraus. Denn wenn Sie erst lange überlegen, ob der Kellner, der Sie so nett anlächelt, eigentlich Ihr Typ ist, verpassen Sie die Chance, einfach zurückzulächeln, die Aufmerksamkeit zu genießen – und sich selbst und den Tag ein wenig schöner zu finden.

Stellen Sie sich vor, Sie haben die Gelegenheit, Ihre Traumfrau oder Ihren Traummann kennen zu lernen – und nutzen Sie nicht. Weil es Ihnen nicht gelingt, Ihren Kopf auszuschalten: Zu groß ist die Angst davor, abgewiesen zu werden.

Dabei gibt es doch nichts zu verlieren! Spätestens, wenn sich Ihre Blicke zum zweiten Mal treffen, können Sie ziemlich sicher sein, dass er oder sie an Ihnen interessiert ist. Denn unser Gehirn braucht nur knapp dreißig Sekunden, um darüber zu entscheiden, ob uns das Gegenüber gefällt.

SILVESTERSCHERZ MIT FOLGEN

Eigentlich war die Idee, eine Flirtschule zu gründen, nur ein Silvesterschmerz – aber irgendwie hat es mich dann gepackt. Ich war damals selbst nur ein mittelmäßiger Flirter und wollte einfach wissen, wie es besser geht. Also hab ich mich schlau gemacht: jede Menge Bücher gelesen und einige Seminare zum Thema Flirten besucht. [1985 habe ich dann in München die erste Flirtschule Deutschlands eröffnet und damit genau den Zeitgeist getroffen](#). Nachdem in den 70er Jahren eher der bloße Sex im Vordergrund stand, haben die Menschen in den 80ern eben auch den Spaß am Flirten entdeckt.

Warum die Leute meine Kurse besuchen? Dafür gibt es hauptsächlich zwei Gründe: Die einen trauen sich nicht, auf jemanden zuzugehen, und die anderen wissen nicht, worüber sie mit ihrem Flirtpartner eigentlich reden sollen. In meinen Seminaren, die jeweils übers Wochenende stattfinden, zeige ich, wie ein guter Flirt funktioniert – vom ersten Blickkontakt bis zur Wahl des richtigen Gesprächsthemas. Ein guter Einstieg ist etwa ein nettes Kompliment, trotz des Trends in unserer Gesellschaft, Komplimenten erst einmal zu misstrauen.

Aber natürlich besteht so ein Kurs nicht nur aus grauer Theorie: Samstagabends heißt es *learning by doing*. Dann wird in Bars oder Cafés das Gelernte – am fremden Objekt gewissermaßen – in die Tat umgesetzt. Auch wenn die Teilnehmer in erster Linie gute Flirter werden wollen: Viele der mittlerweile rund 3.000 Absolventen berichten, dass nach den Seminarbesuchen auch der Umgang mit Kollegen oder Kunden viel besser geklappt hat. Sie treten einfach viel sicherer auf – und das hilft bei allen zwischenmenschlichen Beziehungen.

PETER HOLLINGER, 60 JAHRE, 1. DEUTSCHE FLIRT- UND KONTAKTSCHULE, MÜNCHEN

ADAM SUCHT, EVA AUCH

VON TRAUMFRAUEN UND TRAUMMÄNNERN

Dass Ihre Traumfrau oder Ihr Traummann eines Tages zufällig an Ihrer Wohnungstür klingelt, ist eher unwahrscheinlich. Deshalb: Wagen Sie sich auf die Piste! Schnappen Sie sich ein paar gute Freunde und machen Sie Ihre Lieblingskneipen unsicher. Vor allem am Wochenende, wenn das Gedränge groß ist, wird es Ihnen leicht fallen, dabei auch die eine oder andere neue Bekanntschaft zu schließen.

FLIRTTIPP

Mit fremden Menschen ins Gespräch kommen – kein Problem, wenn Sie einen Hund dabei haben. Mit Hund flirtert sich's einfach leichter. Das ist auch das Ergebnis einer Studie, nach der jeder zehnte Mann und jede zwanzigste Frau schon einmal eine Beziehung hatte, die einem Hund zu verdanken war. Denn erstens gehen Hunde unbefangen auf Menschen zu, zweitens bieten sie erstklassigen Gesprächsstoff – und der vermittelt erst einmal Sicherheit, wenn Ihr Herz beim Treffen mit der Traumfrau oder dem Traummann zu rasen beginnt. Übrigens: Mit eher kleinen oder mittelgroßen Hunden flirtet es sich nachweislich besser als mit sehr großen Hunden ...

Alles schön und gut, aber einen eigenen „Flirtbeschleuniger“ wollen Sie sich dennoch nicht zulegen? Vielleicht haben Sie jemanden im Bekanntenkreis, der froh ist, wenn er seinen Hund für den Spaziergang verleihen kann. Oder Sie fragen im Tierheim nach, ob Sie einen Vierbeiner ausführen dürfen.

INITIATIVE ERGREIFEN!

Sie finden die Angebote für Singles viel zu teuer und sympathische Leute haben Sie auch nicht getroffen? Dann ergreifen Sie selbst die Initiative. Suchen Sie im Internet, über Aushänge oder Anzeigen Singles mit ähnlichen Interessen. Gemeinsame Kinoabende, eine Städtetour oder ein Kneipenabend – das alles können Sie ohne großen Aufwand organisieren.

Falls Sie gerade umgezogen sind und nicht gerne allein losziehen, schauen Sie doch mal in ein Stadtmagazin: Inzwischen gibt es fast überall Freizeittreffs für Singles jeder Altersgruppe. Keine Sorge, Sie werden dort nicht nur Leute treffen, die krampfhaft auf der Suche nach einem neuen Partner sind. Die meisten verbringen einfach gerne einen netten Abend mit Gleichgesinnten. Und wenn eines Tages auch noch die oder der Richtige dabei ist – umso besser!

EVENTS FÜR SINGLES

In den meisten Städten gibt es eine Reihe von Veranstaltungen, die sich an Singles richten. Das muss nicht unbedingt die Fisch-sucht-Fahrrad-Party sein. Ob Weinprobe, Golfkurs oder Fahrradtour – bei gemeinsamen Unternehmungen kommen Sie viel leichter ins Gespräch. Ganz Ungeduldige sind beim so genannten Blitzdating gut aufgehoben. Wie rasant es dabei zugeht, ist von Veranstalter zu Veranstalter verschieden. Zwischen zehn Minuten und einer Stunde haben die Teilnehmer Zeit, um einen Dating-Partner kennen zu lernen.

Dann wechselt der Gesprächspartner und das Spiel beginnt von vorne. Am Ende des Abends schreiben Sie auf, wen Sie gerne noch einmal treffen würden. Nur wenn beide sich für ein Wiedersehen entschieden haben, erhalten sie die Telefonnummer des Wunschpartners.

PARTNERVERMITTLUNG

In der Regel nicht ganz billig wird es, wenn Sie eine Partnervermittlung in Anspruch nehmen. Die Kosten sind abhängig vom Renommee der Agentur und den Leistungen, die Sie geboten bekommen: Zwischen 250 und 10.000 Euro ist alles möglich. Seriöse Agenturen bieten Ihnen zunächst ein kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch an.

Unterschreiben Sie nur dann einen Vertrag, wenn Sie genau wissen, was Sie zu welchem Preis bekommen: Vermittelt die Agentur Dates oder werden Sie nur in eine Kartei aufgenommen? Dürfen Sie so viele Personen treffen, wie Sie möchten, oder lernen Sie nur eine begrenzte Zahl kennen? Wie lange läuft der Vertrag? Eine Anzahlung ist bei vielen Agenturen üblich. Seien Sie aber vorsichtig, wenn eine Vorauszahlung verlangt wird. Leider gibt es unter den Partnervermittlungsinstituten auch viele schwarze Schafe.



UNVERHOFFT KOMMT OFT

Ich war fast 20 Jahre lang mit Unterbrechungen Single, aber toll fand ich das nie. Um jemanden kennen zu lernen, habe ich zum Beispiel auf Kontaktanzeigen geantwortet und ein paarmal selbst welche aufgegeben. Aber daraus sind noch nicht einmal Freundschaften entstanden. Ich war nie der Typ, der fremde Frauen einfach anspricht. Deshalb bin ich oft mit Freunden ausgegangen, die forscher waren, und hab mich in deren Fahrwasser mitziehen lassen. Auch hatte ich die Hoffnung, dass eine Frau mal die Initiative ergreift. Aber das gibt's wohl doch nur im Film. **Mittlerweile bin ich davon überzeugt, dass man nur schwer einen Partner findet, wenn man zwanghaft sucht.** Meine Traumfrau habe ich kennen gelernt, als ich fast schon nicht mehr damit gerechnet habe und völlig entspannt war: auf einer Ü-30-Party in einem Kulturzentrum. Da bin ich regelmäßig hingegangen, aber eben hauptsächlich, um mit Freunden Spaß zu haben. Tja, und an einem Abend hat mein Kumpel Roger eine Freundin mitgebracht. Erst haben wir uns zu dritt unterhalten, das „Vieraugengespräch“ ergab sich später völlig zwanglos. Sie hat mir dann relativ schnell erzählt, dass sie ein 14 Monate altes Kind hat. Aber das war für mich überhaupt kein Problem.

Gleich am nächsten Tag habe ich sie angerufen; kurz danach sind wir gemeinsam essen gegangen. Schon nach den ersten Verabredungen war klar: Das mit uns ist was Ernstes. Vier Monate später bin ich dann bei ihr eingezogen, nach einem Jahr haben wir geheiratet und bald darauf ein zweites Kind bekommen.

THOMAS PFEIFFER, 51 JAHRE, KIEL

Eine Liste mit geprüften Agenturen können Sie anfordern beim:

Gesamtverband der Ehe- und Partnervermittlungen e. V.
Gerhard-Domagk-Straße 9
67071 Ludwigshafen
Telefon: 06 21/6 81 25 32
Telefax: 06 21/6 81 25 34
info@g-d-e.de
www.g-d-e.de

>> VON TRAUMFRAUEN UND TRAUMMÄNNERN

Kontaktbörsen für Jung und Alt

- www.flirtpool.de
- www.forum-fuer-senioren.de
- www.lovebude.de
- www.parship.de
- www.sechs-und-sechzig.de
- www.50plus-treff.de

Links zum Thema Autoflirt:

- www.autoflirts.com
- www.auto-flirt.de
- www.will-dich-wiedersehen.de

KONTAKTANZEIGEN

Die klassische Variante der Partnersuche sind Kontaktanzeigen. Dazu können Sie in Tages- und Wochenzeitungen oder Szenemagazinen inserieren. Das ist nicht zuletzt eine Typfrage. In der „Zeit“ schaltet eher der Intellektuelle eine Anzeige, die „FAZ“ ist beliebte Plattform für finanzkräftige Manager, und schrille Typen bevorzugen freche Stadtmagazine – wobei Überraschungen natürlich nicht ausgeschlossen sind. Die Preise hängen davon ab, wie verbreitet das Medium und wie groß Ihre Anzeige ist.

Eine kostenlose Alternative sind Gesuche im Internet. Sie haben den Vorteil, dass Sie sich meist nicht auf eine bestimmte Zeilenanzahl beschränken müssen und außerdem ein Foto hinzufügen können.

Wenn Sie den Anzeigentext formulieren: Nehmen Sie sich Zeit und überlegen Sie ganz genau, wen Sie ansprechen möchten. Wer einen flippigen jungen Mann sucht, wird mit einem lateinischen Zitat nicht unbedingt Punkte sammeln. Wenn Ihnen eine selbstbewusste Karrierefrau vorschwebt, ist die Angabe der Traummaße eher kontraproduktiv.

Vermeiden Sie Allgemeinplätze: Eine „Prinzessin“ sieht für jeden anders aus, und „nett“ ist auch der Tankwart. Wenn Ihnen gar nichts einfallen will: Vielleicht fühlen Sie sich von einer Anzeige angesprochen und müssen nur noch antworten? Aber Vorsicht: Erwarten Sie nicht zu viel.

Gerade die Anzeigen, die von Partnervermittlungen geschaltet werden, versprechen oft das Blaue vom Himmel. Der „Unternehmer mit der sportlichen Figur“ überschreitet deutlich die 120-Kilo-Marke, und die „jung gebliebene Dame“ ist jenseits der siebzig. Bei Nichtgefallen hilft nur eins: Verabschieden Sie sich so schnell wie möglich und machen Sie höflich, aber bestimmt deutlich, dass ein weiterer Kontakt für Sie nicht in Frage kommt.

AUTOFLIRT

Eine filmreife Szene: Die Ampel zeigt Rot, Sie werfen einen Blick ins Auto nebenan – und sind hypnotisiert. Die Ampel schaltet auf Grün, er oder sie drückt aufs Gas und ist weg ... Nur im Film gibt's dann die rasante Verfolgungsjagd. Im echten Leben haben Sie sich vielleicht das Kennzeichen gemerkt.

Um herauszufinden, wo der oder die Angebetete wohnt, brauchen Sie nicht unbedingt besonders gute Beziehungen zur Polizei zu haben. Es gibt inzwischen zahlreiche Internetportale zum Thema Autoflirt.

Dort können Sie sowohl Ihre eigene Autonummer eintragen als auch nach der von anderen Personen suchen. Sie glauben nicht daran, dass Sie den Golffahrer Ihrer Träume auf so einer Webseite wiederfinden würden? Dann geben Sie ihm ein Zeichen. Bei manchen Portalen können Sie Aufkleber mit Ihrer E-Mail-Adresse bestellen: Einfach aufs Heck kleben und warten, bis Sie Post bekommen!

VIRTUELLER FLIRT

Haare nicht gekämmt, Schlafanzug an und keine Lust, aus dem Haus zu gehen? Kein Problem, denn Flirten können Sie ja schließlich auch übers Internet. Sie befinden sich in bester Gesellschaft, denn von allen Surfern, die weltweit gleichzeitig online sind, ist etwa jeder vierte auf der Suche nach einem Partner.

Zum Beispiel in einem Chat. Das ist eine Art Konferenzschaltung, bei der Sie sich mit allen Menschen, die gerade auf der gleichen Seite surfen wie Sie, schriftlich austauschen können. Dazu müssen Sie sich zunächst einen Spitznamen zulegen, unter dem Sie dann im Chat erscheinen.

Falls Ihnen jemand besonders sympathisch ist und Sie nicht möchten, dass alle Ihr Gespräch verfolgen können, ziehen Sie sich in einen separaten Chatroom zurück. Dort können Sie den Dialog unter vier Augen weiterführen. Psychologen wollen übrigens herausgefunden haben, dass Beziehungen von Paaren, die sich zunächst im Internet kennen gelernt haben, besonders stabil seien ...

CHAT-SPRACHE

Sie sind noch nicht in die Geheimnisse der Chat-Sprache eingeweiht? Wenn Sie ein paar der so genannten Emoticons lernen, können Sie auch ohne große Worte viel ausdrücken:

- :-) happy
- ;-) Augenzwinkern
- :-D lachen
- :'-) Tränen lachen oder weinen vor Glück
- :-x Küsschen
- :-X Kuss
- :-/ skeptisch
- :-I ernst
- :-o überrascht, erschreckt
- :-(traurig
- :'-(weinen

Unfälle, schwere Krankheiten, große Sachschäden: Ausnahmesituationen können Singles besonders hart treffen, weil ihnen die zusätzliche Sicherheit durch das Einkommen eines Ehe- oder Lebenspartners fehlt. Und auch im Alter sind sie allein auf ihre Rente und das selbst Gesparte angewiesen. Deshalb: Planen Sie rechtzeitig einen guten Versicherungsschutz.

SICHER IST SICHER

42 SCHÖNES LEBEN
Versicherungen für heute und morgen





Ausführliche Informationen zum
Alterseinkünftegesetz und den
steuerlichen Förderungen von
Basis- und Riester-Rente finden
Sie in der Broschüre „Altersvor-
sorge mit Sicherheit – Die neue
Rente“. Diese wird vom Informa-
tionszentrum der deutschen
Versicherer herausgegeben. Mehr
dazu finden Sie auch im Internet
unter www.klipp-und-klar.de

SCHÖNES LEBEN

VERSICHERUNGSTIPPS FÜR HEUTE UND MORGEN

DAMIT SIE DEN LEBENSABEND GENIEßEN KÖNNEN

Gut versorgt im Alter – ein wichtiger Aspekt Ihrer Lebensplanung, über den Sie sich rechtzeitig Gedanken machen sollten. Schon jetzt ist abzusehen, dass die gesetzliche Rentenversicherung allein nicht mehr ausreicht. Denn bereits heute finanzieren zwei Berufstätige einen Ruheständler. Im Jahr 2030 wird voraussichtlich jeder Arbeitnehmer für einen Rentner aufkommen müssen.

Die private Vorsorge ist damit wichtiger denn je. Sie schließt die bereits bestehende Versorgungslücke und ersetzt zukünftig wegfallende Leistungen. Um den Spielraum für den Einzelnen zu erweitern, hat der Gesetzgeber mit dem sogenannten Alterseinkünftegesetz die schrittweise nachgelagerte Besteuerung beschlossen. Zwar werden damit die Renten steuerpflichtig, Freibeträge für die Altersvorsorge jedoch steigen.

Nun gibt es ein Drei-Schichten-Modell, das die Vorsorgemöglichkeiten neu gliedert. Und zwar in: Basisvorsorge, kapitalgedeckte Zusatzvorsorge und übrige Vorsorge. Mehr dazu erfahren Sie auch in der Broschüre „Altersvorsorge mit Sicherheit – Die neue Rente“.

Basisrente

Zur ersten Schicht gehört die Basisrente. Diese muss als sogenannte Leibrentenversicherung verschiedene, gesetzlich vorgeschriebene Voraussetzungen erfüllen. Dafür wird sie vom Gesetzgeber seit 2005 steuerlich besonders gefördert. Für die Basisvorsorge – diese umfasst zusätzlich zur Basisrente die gesetzliche Rentenversicherung – waren im ersten Jahr der Förderung 60 Prozent der Vorsorgebeiträge steuerfrei. Seitdem hat sich dieser Prozentsatz um jährlich zwei Prozent erhöht und liegt 2009 bei 68 Prozent. Allerdings hat der Gesetzgeber eine Höchstgrenze festgesetzt. Diese lag 2005 für Sie als Single bei 12.000 Euro. Ehepaare konnten 24.000 Euro geltend machen. Bis 2025 erhöht sich der Höchstbetrag sukzessive auf 20.000 beziehungsweise 40.000 Euro, die steuerfrei bleiben.

Riester-Rente

Zur zweiten Schicht der Altersvorsorge zählt die Riester-Rente. Dies ist eine private, kapitalgedeckte Altersvorsorge. Abhängig von der Höhe der Beiträge zahlt Ihnen der Gesetzgeber Zuschüsse in Form einer Grundzulage. Sollten Sie später einmal Nachwuchs haben, gibt es zudem eine Kinderzulage. Darüber hinaus können Sie unter bestimmten Umständen Ihre Ausgaben für die Riester-Rente als Sonderausgaben steuerlich geltend machen. Das Finanzamt prüft, ob sich über die Zulagenförderung hinaus ein Steuervorteil ergibt (Günstigerprüfung).

>> VERSICHERUNGSTIPPS FÜR HEUTE UND MORGEN

Betriebliche Altersversorgung

Jeder Arbeitnehmer hat Anspruch darauf, dass ein Teil seines Gehalts in Beiträge zur betrieblichen Altersversorgung umgewandelt wird. Im Jahr 2009 sind bis zu 2.592 Euro steuerlich absetzbar. Dieser Höchstbetrag steigt um weitere 1.800 Euro, wenn Ihr Arbeitgeber die Versorgungszusage nach dem 31. Dezember 2004 abgegeben hat.

Die steuerlichen Vergünstigungen sind unabhängig davon, auf welche Art Sie betrieblich versorgen. Eine Möglichkeit ist die Direktversicherung. Ihr Arbeitgeber schließt dabei eine Kapitallebens- oder private Rentenversicherung für Sie ab. Zudem können Sie verlangen, dass die betriebliche Altersversorgung den Voraussetzungen der Riester-Rente entspricht. Mehr Informationen dazu finden Sie in der Broschüre „Die betriebliche Altersversorgung“ aus der Reihe Versicherungen klipp + klar.

Private Rentenversicherung

Zur dritten Schicht gehört unter anderem die private Rentenversicherung. Dabei spart der Versicherte sein Kapital persönlich an, das zusätzlich durch die große Gemeinschaft der Versicherten geschützt ist. So kann eine monatliche Rente in der vereinbarten Höhe lebenslang garantiert werden. Darüber hinaus werden die Versicherten an den erwirtschafteten Überschüssen beteiligt; die Höhe hängt von der Ertragssituation der Versicherer ab.

Die private Rentenversicherung wird seit einigen Jahren steuerlich begünstigt. Das heißt, die Rente, die Sie monatlich erhalten, wird lediglich mit dem sogenannten Ertragsanteil versteuert. Dieser hängt vom Rentenbeginn ab. So müssen Sie zum Beispiel 22 Prozent der Summe versteuern, wenn Sie mit 60 Jahren in Rente gehen. Je älter Sie bei Rentenbeginn sind, desto geringer wird dieser Anteil. Bekommen Sie die private Rente erstmalig im Alter von 65 Jahren, beträgt der steuerpflichtige Ertragsanteil nur noch 18 Prozent.

DAMIT INVALIDITÄT NICHT DIE EXISTENZ BEDROHT

Im Jahr 2001 wurde das alte System der Berufs- und Erwerbsunfähigkeitsrente durch die neue Erwerbsminderungsrente abgelöst. Seitdem sind die Leistungen erheblich verringert. Wenn Sie Ihren bisherigen Beruf nicht mehr ausüben können, sind Sie verpflichtet, jede andere Tätigkeit anzunehmen. Nur wer weniger als drei Stunden am Tag arbeiten kann, erhält die volle Erwerbsminderungsrente. Das sind je nach Erwerbsbiografie lediglich etwa 38 Prozent des letzten Bruttoeinkommens. Ist der Versicherte in der Lage, drei bis sechs Stunden täglich zu arbeiten, erhält er die halbe Erwerbsminderungsrente. Hinzu kommt, dass Berufseinsteiger innerhalb der ersten fünf Jahre häufig gar nicht oder nur unzureichend abgesichert sind.

Privater Schutz durch eine Berufsunfähigkeitsversicherung ist deshalb unbedingt notwendig. Sie können Sie entweder einzeln oder als Zusatzversicherung zu einer Kapitallebens- oder privaten Rentenversicherung abschließen. Als Zusatzversicherung hat sie einen entscheidenden Vorteil: Ihre Altersvorsorge bleibt gesichert. Denn im Falle einer Berufsunfähigkeit zahlt die Versicherung die Beiträge für die Lebens- oder Rentenversicherung bis zum Ende der vertraglich festgelegten Laufzeit weiter. Natürlich erhalten Sie, wenn vereinbart, auch die vorgesehene Berufsunfähigkeitsrente.

DAMIT SIE BEI KRANKHEIT GUT VERSORGT SIND

Als Arbeitnehmer sind Sie derzeit (Stand 2009) bis zu einem Bruttojahreseinkommen von 48.600 Euro Pflichtmitglied einer gesetzlichen Krankenkasse. Liegt Ihr Jahresgehalt über dieser Grenze, können Sie – genau wie Selbstständige, Freiberufler und Beamte – entscheiden, ob Sie lieber in eine private Krankenversicherung wechseln möchten. Dies bietet Singles einen besonderen Vorteil: Ihre Leistungen können auf die Bedürfnisse einer Person zugeschnitten werden. In der gesetzlichen Krankenversicherung zahlen Sie dagegen für eine nicht vorhandene Familie mit. Dieser Unterschied macht sich bei den Beiträgen bemerkbar. Als privat versicherter Single zahlen Sie in vielen Fällen deutlich weniger als bei den gesetzlichen Kassen.

Weitere Informationen zu Versicherungen erhalten Sie beim Informationszentrum der deutschen Versicherer, Beratungs-Hotline 08 00/3 39 93 99, oder unter www.klipp-und-klar.de im Internet.

Wenn Sie unter der Versicherungspflichtgrenze liegen, können Sie mit Zusatzversicherungen Ihren Versicherungsschutz aufwerten. Sie finanzieren dadurch Leistungen, die die gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlen: beispielsweise die Behandlung durch den Chefarzt oder die Unterbringung in einem Einzelzimmer. Was Sie versichern möchten und ob Sie eine Selbstbeteiligung wünschen, bestimmen Sie individuell.

DAMIT EIN AUSRUTSCHER KEIN UNGLÜCK WIRD

Während der Arbeitszeit oder auf dem Hin- und Rückweg zu Ihrer Arbeitsstelle sind Sie durch die gesetzliche Unfallversicherung geschützt. Die meisten Unfälle ereignen sich aber zu Hause und während der Freizeit: Auch ein kleiner Fehltritt bei der Hausarbeit oder beim Sport kann schwerwiegende Folgen haben. Deshalb ist eine private Unfallversicherung so wichtig. Sie bietet weltweiten Schutz, bei der Arbeit, zu Hause und in der Freizeit, rund um die Uhr.

Kern der privaten Unfallversicherung ist die so genannte Invaliditätsleistung, die Sie entweder als einmaligen Betrag oder in Form einer langfristigen Rente

erhalten. Sie wird fällig, wenn Ihre körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit nach einem Unfall dauerhaft eingeschränkt bleibt. Auf diese Weise sichern Sie sich – unabhängig von der Erwerbsunfähigkeit – gegen die finanziellen Folgen der Invalidität ab.

Der private Unfallschutz ist sehr flexibel, denn die Invaliditätsleistung lässt sich an Ihren individuellen Bedarf anpassen. Ein Beispiel: Sie schließen eine Unfallversicherung über die Summe von 100.000 Euro ab. Zusätzlich legen Sie fest, dass sich dieser Betrag ab einem Invaliditätsgrad von 70 Prozent verdoppelt und ab 90 Prozent verdreifacht.



>> VERSICHERUNGSTIPPS FÜR HEUTE UND MORGEN

Grundsätzlich gilt: Die private Unfallversicherung ist kein Ersatz für eine Berufsunfähigkeitsversicherung. Beide decken unterschiedliche Risiken ab und ergänzen sich.

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre „Die Unfallversicherung – Ihr Schutz für alle Fälle“ aus der Reihe Versicherungen klipp + klar.

DAMIT LEICHTSINN KEINE SCHLIMMEN FOLGEN HAT

Die private Haftpflichtversicherung ist ein Muss, denn sie schützt vor zahlreichen Schadenersatzansprüchen, die andere gegen Sie erheben können.

So sehr Sie sich auch vorsehen – im Alltag laufen Sie Gefahr, Ihren Mitmenschen kleinere oder größere Schäden zuzufügen. Stellen Sie sich beispielsweise vor, Sie stoßen beim Rollerbladen mit jemandem zusammen und verletzen ihn dabei so schwer, dass er nicht mehr arbeiten kann. Oder der geplatzte Schlauch Ihrer Waschmaschine setzt die darunter liegende Wohnung unter Wasser. Solche Risiken, für die Sie ansonsten mit Ihrem gesamten (auch dem zukünftigen!) Vermögen lebenslang haften, sichert die private Haftpflichtversicherung ab.

Mehr dazu erfahren Sie in der Broschüre „Private Haftpflichtversicherung – für den Schaden geradestehen“ aus der Reihe Versicherungen klipp + klar.

DAMIT ZU HAUSE NICHTS ANBRENNT

Nicht nur Wohnen ist teuer. Auch in die Einrichtung und Ausstattung der eigenen vier Wände fließt viel Geld. Umso wichtiger ist es, Hab und Gut finanziell ausreichend für den Fall zu versichern, dass der Geschirrspüler ausläuft, Einbrecher ein Fenster aushebeln, ein Sturm das Dach abdeckt oder ein Feuer die Wohnung verwüstet. Eine Hausratversicherung gewährleistet, dass Sie den angerichteten Schaden ersetzt bekommen.

Die Versicherungssumme sollte dem Neuwert des gesamten Hausrats entsprechen, also dem Preis, der für die Neuanschaffung erforderlich wäre. Pro Quadratmeter Wohnfläche sollten Sie mindestens 650 Euro Versicherungswert kalkulieren, um eine Unterversicherung auszuschließen.

Denken Sie daran: Zum Hausrat gehören nicht nur die Möbel, sondern auch Kleidung, Haushaltsgeräte, Computer, Bücher, Schmuck, oft auch Fahrräder und andere Wertsachen.

DAMIT SIE IHR RECHT BEKOMMEN

Streit mit dem Vermieter, dem Nachbarn, dem Arbeitgeber – rund 20 Millionen Mal ziehen die Deutschen laut Statistik jedes Jahr vor Gericht. Damit gerichtlich verhandelte Auseinandersetzungen nicht teuer werden, sollten Sie eine Rechtsschutzversicherung abschließen. Sie deckt fast alle relevanten Lebensbereiche ab und übernimmt die Kosten, die notwendig sind, um Ihre rechtlichen Interessen wahrzunehmen – beispielsweise für Ihren Anwalt, das Gericht, Zeugen oder Sachverständige. Auch die Rechnung der gegnerischen Partei wird gegebenenfalls beglichen.

Weitere Informationen enthält die Broschüre „Im Streitfall hilft die Rechtsschutzversicherung“ aus der Reihe Versicherungen klipp + klar.

SINGLE DURCH TRENNUNG

Nach einer Scheidung haben Sie bei gemeinsamen Verträgen, für die Ihr Expartner als Versicherungsnehmer Beiträge zahlt, keinen Versicherungsschutz mehr. Nur bis zur Scheidung sind Sie mitversichert. Achten Sie aber dann darauf, dass Ihr Expartner weiter pünktlich die Beiträge überweist. Sonst erlischt der Versicherungsschutz, ohne dass Sie es erfahren.

Folgende Broschüren der Reihe „Zukunft klipp + klar“ können über die **Hotline 08 00/742 43 75** oder über die Website **www.klipp-und-klar.de** bestellt werden:

- | **Jetzt geht's los**
Tipps und Infos für Schulabgänger
- | **Startklar**
Tipps und Infos für Uni-Absolventen
- | **Lebenslauf**
Tipps und Infos für Berufstätige und Jobsuchende
- | **Aufbruch**
Tipps und Infos für Existenzgründer
- | **Zeit zu zweit**
Tipps und Infos für Paare
- | **Menschenkinder**
Tipps und Infos für Eltern
- | **Fortschritt**
Tipps und Infos für Berufsaussteiger

Aus der Reihe „Versicherungen klipp + klar“ können folgende Broschüren unter der **Hotline 08 00/742 43 75** oder über die Website **www.klipp-und-klar.de** bestellt werden:

- | Sozial- und Individualversicherungen in Deutschland
Versicherungen staatlich und privat
- | Altersvorsorge mit Sicherheit
Die neue Rente
- | Vorsorgen mit staatlichen Zulagen
Die Riester-Rente
- | Vorsorgen mit steuerlicher Förderung
Die Basisrente
- | Attraktiv für Arbeitgeber und Arbeitnehmer
Die betriebliche Altersversorgung
- | Altersvorsorge und Risikoschutz
Lebensversicherung – Ihre private Vorsorge
- | Risikoschutz und Existenzsicherung
Die private Berufsunfähigkeitsversicherung
- | Mehr Sicherheit für Betriebe und Freiberufler
Versicherungen für Selbstständige
- | Mit Sicherheit zum Eigenheim
Versicherungen für Bauherren
- | Einbruchschutz für Haus und Wohnung
Sicher ist sicher
- | Recht gehabt und auch bekommen
Im Streitfall hilft die Rechtsschutzversicherung
- | Richtig versichert in den Urlaub
Reisen ohne Risiko
- | Gut gesichert Gutes tun
Sicherheit im Ehrenamt
- | Vorsehen statt Nachsehen
Die Unfallversicherung – Ihr Schutz für alle Fälle
- | Finanzielle Gefahren kalkulieren
Die Kreditversicherung – Risiken erkennen und absichern
- | Leichtsinn und Missgeschick
Private Haftpflichtversicherung – für den Schaden geradestehen
- | Gefahren richtig einschätzen
Versicherungen rund ums Auto

