

## Am Herd

BRANDHEISS UND HÖCHST PERSÖNLICH

Es stimmt, was man über den **Pessimismus** sagt: Seit Jahren nehme ich immer das Schlechteste an, und wenn es dann eintritt, ist die Enttäuschung schon eingepreist. Bonus: Ich kann mir schlau vorkommen.

VON BETTINA STEINER



Von Natur aus bin ich ja Optimistin. Grundeinstellung: Wird schon irgendwie. Das ist recht praktisch, denn so muss man nicht besonders mutig sein, wenn man ein brotloses Studium wählt oder Kinder kriegt oder wenn man gegen jeden Rat einen Job kündigt. Es ist auch immer alles gut gegangen, deswegen fand ich irgendwann, dass mein Optimismus seine Berechtigung hat, was natürlich ein Trugschluss ist: Der Everest ist voll mit Leichen von Menschen, die der Meinung waren, sie würden es fix zum Gipfel schaffen. Und natürlich auch zurück.

Jetzt war damals nicht nur ich allein Optimistin. Die ganze Zeit war so. Voran, voran! Alles wurde ständig besser, besser für uns Frauen, besser für Schwule, besser für Minderheiten, besser für Menschen, die nicht mit dem goldenen Löffel im Mund geboren worden sind. Als ich studierte, fiel die Mauer! Wir stoppten das Waldsterben, wir flickten das Ozonloch, wir senkten die Kindersterblichkeit, meine Güte, die Menschheit war so super, dass ich die Jugoslawien-Kriege für einen Ausrutscher hielt und den Arabischen Frühling für den Beweis, dass die Demokratie sich letztlich eh überall durchsetzen wird, man muss nur warten können.

Tja, das war der Punkt, von dem ich im Nachhinein leider sagen muss: Mein Optimismus war schon erstaunlich naiv.

Er hielt sich trotzdem hartnäckig, alte Gewohnheit halt. Bis wann? War es der Brexit? War es die erste Trump-Wahl? Oder schon früher? Der neue Pessimismus fühlte sich jedenfalls zunächst falsch an, wie wenn man nach einem langen Sommer seine an Sandalen gewöhnten Füße erstmals wieder in Stiefeln steckt. Das drückt und zwick, und wenn man am Abend heimkommt, schmeißt man sie ins Eck und jammert über die Blasen oder schimpft, je nach Temperament.

Mittlerweile habe ich mich daran gewöhnt. Ja, ich habe sogar die Vorteile schätzen gelernt. Es ist halt kalt. Und im Gegensatz zum Winter geht diese Phase der Finsternis nicht so schnell vorbei. Da sind warme Stiefel und ein fundierter Pessimismus einfach praktisch. Seit Jahren nehme ich einfach immer das Schlechteste an, und wenn es dann eintritt, ist die Enttäuschung sozusagen schon eingepreist. Bonus: Ich kann mir schlau vorkommen. Ich stemme innerlich die Hände in die Hüften und sage: „Ich hab's ja gewusst.“ Also nicht laut. Aber immerhin.

Pessimismus und Triumphgeheul, das geht nicht zusammen.

Ich muss zugeben, dass mein Pessimismus noch ausbaufähig ist, es fehlt ihm ein bisschen die Fantasie, also der Ukraine-Krieg hat mich kalt erwischt, und auf den 7. Oktober und die Folgen war ich ebenfalls nicht vorbereitet. Vielleicht rechne ich für 2025 sicherheitshalber mit einem Weltkrieg, für 2026 mit dem Zusammenbruch des Golfstroms und plane für 2027 die nächste Pandemie ein, dann kann ich mich wenigstens freuen, wenn es nicht dazu kommt.

bettina.eibel-steiner@diepresse.com

diepresse.com/amherd

# Unfreiwillig Single: »Ich wünsche mir oft, nicht allein zu sein«

Rund ein Drittel der österreichischen Bevölkerung ist alleinstehend – darunter sind viele **unfreiwillig Single**. Immer mehr sind genervt von Dating-Apps und überholten Rollenbildern.

VON ESTHER REISERER UND SISSY RABL

Wenn ich abends zu Hause komme, belastet mich die Stille. Da ist niemand, dem ich mich anvertrauen, von meinem Arbeitstag erzählen oder den ich in den Arm nehmen kann. Selbst für mich zu kochen erscheint mir etwas trostlos“, erzählt Lukas K., der seit einem Jahr allein auf 70 m<sup>2</sup> lebt. Die Wohnung, mitten in Wien Neubau, war ursprünglich für zwei geplant. „Wir sind gemeinsam eingezogen, haben die Räume eingerichtet“, so der 29-Jährige. Obwohl er seiner letzten Beziehung nicht mehr hinterhertrauert, sei er mit dem derzeitigen Zustand alles andere als zufrieden. „Ich bin nicht dafür gemacht, allein zu sein. Das entspricht nicht meinem extrovertierten Wesen. Erst in Gruppen, unter Menschen, im sozialen Austausch kann ich aufblühen, ganz entspannt sein“, sagt der Wiener.

Der Sehnsucht nach einem Partner Luft zu machen scheint beinahe unzeitgemäß.

Sein Gefühl steht im starken Kontrast zu den vielen Botschaften, die etwa in den sozialen Medien kursieren und dazu anhalten, das Single-Dasein doch zu zelebrieren. Alleinstehende sollten die Zeit für sich genießen und sie besser in Self-Care und Freundschaftspflege investieren. Ja selbst zu einem kommerziellen Feiertag wie dem Valentinstag, der die Partnerschaft zelebriert, gibt es Alternativen für Singles wie den „Galentine's Day“, der Frauenfreundschaften hochleben lassen will. Der Sehnsucht nach einem Partner Luft zu machen scheint da schon beinahe unzeitgemäß. Was aber für die einen einen Befreiungsschlag vom ewigen „Single-Shaming“ bedeutet, macht es den anderen schwerer, ihre Einsamkeit mitzuteilen.

Und davon sind so einige betroffen. Seit Jahren steigt die Zahl der Einpersonenhaushalte in Österreich kontinuierlich, glaubt man einer Umfrage von Parship, sind lediglich 15 Prozent der österreichischen Singles „rundum glücklich“. Die restlichen 85 Prozent bestätigen, dass ihnen als alleinstehende Person auch etwas abgeht. Männliche Befragte sehnen sich demzufolge vor allem nach körperlicher Nähe, weibliche Singles indes, Geborgenheit bei jemandem zu finden.

Lukas K. sucht beides. So hat er nach seiner Trennung nicht lang gezögert, um über Online-Dating-Foren neue Bekanntschaften zu machen. „Ich war neugierig, was mich dort nach sieben Jahren erwartet“, sagt er. Ihn bedrückt

die Monotonie des Single-Alltags, der starre Rhythmus aus Arbeit, Aufräumen und Ausruhen. „Jeder Tag ist nahezu gleich. Manchmal rufe ich Freunde an, aber das ist nicht mit einem gemeinsamen Abendessen zu vergleichen.“ Denn dabei fehle die tiefe Vertrautheit und Liebe, die sich seinen Aussagen zufolge nur in Beziehungen finden lasse.

**Online-Enttäuschung.** Die vielen Dating-Apps halten allerdings nicht immer, was sie versprechen. „Theoretisch ist es heute durch die vielen Apps und Börsen leichter, einen Partner zu finden, als noch vor 20 Jahren. Gleichzeitig tritt da aber eine Art Kaufhausphänomen ein: Viele Menschen verirren sich in dem Überangebot“, sagt Claudia Wille, Paartherapeutin in Wien. Die Zahlen bestätigen die Frustration vieler: Der Börsenkurs der Match Group, zu der etwa Tinder, Hinge und OkCupid gehören, ist seit seinen Hochzeiten im Jahr 2021 abgesackt, die Downloadzahlen der unterschiedlichen Apps sind ebenso zurückgegangen. Eine jüngere Generation ist die Plagen des Online-Datings leid.

Zu ihnen gehört auch die 28-jährige Studentin Anastasiya Tsvenhrosh. Sie hat nach zahlreichen enttäuschenden Erfahrungen mit digitalen Singlebörsen beschlossen, eine Pause einzulegen. Denn von kurzfristigen Absagen über unangebrachte Nachrichten bis hin zum „Ghosting“, bei dem es zum abrupten, einseitigen Kontaktabbruch kommt, habe sie alles erlebt. Trotz einer gewissen Online-Dating-Erschöpfung ist sie auf der Suche nach der großen Liebe. „Die Generation meiner Eltern hat noch mehr Kompromissbereitschaft gezeigt. Wenn es zu einem Konflikt gekommen ist, hat man versucht, ihn aus dem Weg zu räumen. Anstatt ein Match aufzulösen oder einen Kontakt zu blockieren. So etwas war damals unvorstellbar. Ich glaube, sie haben mehr Verantwortung für eine funktionierende Partnerschaft übernommen.“

Ebendieses Commitment komme abhanden, sagt Anastasiya, ihr fehle es, priorisiert zu werden. Im Freundeskreis sind alle vergeben, die meisten denken bereits daran, eine Familie zu gründen. „Nach einem schlechten Tag muss ich mittlerweile abwägen: Ist meine Verstimmung schwerwiegend genug, um jemanden damit zu nerven? Viel schöner fände sie, gehalten zu werden und die Trauer loswerden zu können. „Vor allem männliche Freunde ziehen sich zurück, sobald sie vergeben sind. Das nervt mich total.“

**Die Checkliste.** Neben den Tücken des Online-Datings sieht Paartherapeutin Claudia Wille einen weiteren Grund für Schwierigkeiten in der Partnersuche in einem instabilen Selbstwertgefühl. „Oft sind es Ängste, die verhindern, dass ich mich auf eine Partnerschaft einlasse. Auch die Angst vor Kompromissen und Streit.“ Manchmal wolle man mit der Partnerwahl auch den eigenen Selbstwert aufpolieren und habe unrealistische Erwartungen an sein Gegenüber. Da gelte es vielleicht auch, die gedankliche „Checkliste“ für den zukünftigen Partner anzupassen, immerhin gehe es um Menschen und keine Einkaufsliste.

Ihr Kollege Christian Beer von der Therapiepraxis Wiener Couch sieht das anders. Für ihn kann die Checkliste gar nicht lang genug sein. Immerhin gehe es bei der Partnerwahl statistisch gesehen um die wichtigste Entscheidung im Leben. „Ähnlichkeiten lassen Menschen zusammenbleiben, die Un-



Anna Posch erreicht mit ihrem Instagram-Kanal 27.500 Abonnenten. Sie ist zudem als Yogalehrerin aktiv. Clemens Fabry

terschiede machen die Chemie aus. Die Werte sollten aber jedenfalls übereinstimmen“, sagt Beer.

Die aktuell erschwerte Ausgangslage für die Partnersuche führt Beer auch auf gesamtgesellschaftliche Entwicklungen zurück: „Wir haben Zugang zu Verhütung, Frauen sind wirtschaftlich unabhängig, verdienen zwischen 20 und 30 sogar besser als Männer. Damit fallen einfach viele Gründe weg, warum eine Frau einen Mann früher wollte.“ Auch im Bereich schulischer Leistungen überholten Frauen Männer immer öfter. Daten aus internationalen Studien legen zudem nahe, dass sich ein politischer Graben zwischen den Geschlechtern auftut, junge Frauen demnach zunehmend liberaler und linker werden, junge Männer wiederum konservativere und rechtliche Positionen vertreten.

»Der Beziehungsstatus wird von vielen Menschen als Qualitätsmerkmal betrachtet.«

Diese Entwicklungen machen es oft vor allem Männern schwer, sich in einer neuen Rolle zurechtzufinden. Zuflucht und Gemeinschaft finden gerade junge Männer dann oft in digitalen Räumen, was die Partnersuche nur noch weiter erschwert. Eine extreme Form dieser Entwicklung zeigt sich in Online-Subgruppen von „Incels“ (kurz für Involuntary Celibates oder unfreiwillige Zölibatäre) in diversen Foren, die der Meinung sind, dass Frauen daran schuld sind, dass sie keine Partner finden. Auch Therapeut Christian Beer sieht in der Verlagerung ins Digitale Potenzial zur Vereinsamung: „Man kann sich das Alleinsein heute besser gestalten, das Internet übernimmt Funktionen des Partners: Man bestellt die Pizza online und schaut dann Netflix beim Essen und spürt das Alleinsein gar nicht.“

**Chance verpasst?** Problematisch ist für Singles jedoch nicht nur die emotionale Ebene, was sie dabei spüren oder wie es sich anfühlt, allein zu sein. Vielmehr kommen realpolitische und gesellschaftliche Konsequenzen

PODCAST

Wir reden darüber, was die Welt bewegt.

Die Presse

Jetzt reinhören: [diepresse.com/podcast](https://diepresse.com/podcast)



zen zum Tragen. „Der Beziehungsstatus wird von vielen Menschen als Qualitätsmerkmal betrachtet“, kritisiert Anastasiya. Wenngleich sie diese Sichtweise nicht nachvollziehen kann, wird sie oft damit konfrontiert. „Man gilt als unvermittelbar, wird schief angeschaut, von anderen als diejenige postuliert, die ‚keinen abbekommt‘.“ Hinzukommt, dass ein bedeutender Teil des Alltags für Paare ausgelegt ist; von der Großpackung Kekse im Supermarkt bis zum Doppelbett in der Hotelanlage.

Und auch politische Entscheidungsträger hätten in dieser Debatte ein Wort mitzureden. „Wir sprechen hier immer vom privaten Bereich. Das geht doch niemanden etwas an. Doch für Drittstaatsangehörige kann eine Ehe auch den freien Zugang zum Arbeitsmarkt bedeuten“, betont die gebürtige Ukrainerin, die seit zehn Jahren in Österreich lebt. Außerdem ist zu zweit vieles finanziell erschwinglicher: zu reisen, zu mieten, den Einkauf zu bezahlen.

Dementsprechend ist die Single-Situation auf Dauer herausfordernd. Für Langzeitsingles wird die Partnersuche manchmal zum Tabuthema: „Das hat viel mit Scham und Schuldgefühlen zu tun. Gerade diese Situation lässt sich gut durch Therapiearbeit klären“, sagt Christian Beer. Seine Kollegin Claudia Wille rät jedenfalls zu offener Kommunikation: „Seine Ängste mit Menschen zu teilen, denen man vertraut, kann unglaublich befreiend sein.“

Darum bemüht sich auch Anna Posch. Die Influencerin spricht auf ihrem Instagram-Kanal vor 27.500 Followern offen darüber, alleinstehend zu sein. Diese Konfrontation macht ihr nicht zu schaffen. Viel eher sind es bestimmte Anlässe oder Festtage im Jahr, mit denen sie als Single zu kämpfen hat. Besonders zu Weihnachten oder an anderen Festtagen, wenn ihr Bruder mit den Kindern ins Elternhaus kommt, wünscht sie sich, die Freude teilen zu können, einen Partner zu beschenken und in den Familienkreis einbeziehen zu können. „Ich bin am Weihnachtstisch die Einzige, die allein kommt. Der Platz neben mir bleibt unbesetzt.“ Ähnlich erleben viele die groß inszenierte

Zeit um den Valentinstag oder auch den Moment nach dem Silvester-Countdown, wo oft allein bleibt, wer nicht an des Partners Lippen hängt.

**Klare Grenzen.** Anna, die hauptberuflich als Yogalehrerin tätig ist, sieht nicht nur Nachteile darin, ledig zu sein. Sie konzentriert sich zurzeit auf ihre Ziele und muss keine emotionale Anstrengung, keine Streitereien aushalten. „In einer Beziehung zu sein, ist kein Indiz dafür, zufrieden zu sein. Es gibt genug unglückliche Beziehungen, die das beweisen.“ Von Freundinnen, Followerrinnen, die sich in einer solchen Lage befinden, höre sie oft, das wahrlich beidenswerte Leben zu führen.

Die Menschen würden ihrer Ansicht nach nicht mehr wirklich aufeinander zugehen, in der Schnellebigkeit bleibe keine Substanz übrig. „Oft ist die Kommunikation bei Dating-Apps von einem Tag auf den nächsten wieder vorbei. Ich wäre gern in einer Partnerschaft, aber nicht um jeden Preis.“ So habe sie zuletzt auch ihre Ansprüche angepasst. Stimmen die persönlichen Werte nicht überein oder fehlt das Vertrauen, verzichtet sie lieber auf die Bindung. „Ich bin keine 25 Jahre alt. Bedürfnisse und Grenzen sollten in dem Alter klar kommuniziert werden können.“

»Oft ist die Kommunikation von einem Tag auf den nächsten wieder vorbei.«

Besonders für Tinder-Verdrossene erfreuen sich Offline-Dating-Angebote derweil immer größerer Beliebtheit. Zu dem Zweck hat etwa das 25Hours Hotel das Afterwork-Laufformat Social Run Club ins Leben gerufen, auch die Lauf-App Strava soll zur Partnersuche taugen, genauso wie Wandergruppen, Buchklubs oder Saunatreffen. „Idealerweise lerne ich Leute über meinen Bekannten- oder Freundeskreis, die Arbeit oder bei Hobbys kennen. Da gibt es dann schon etwas, was einen verbindet“, sagt Therapeutin Wille. Oder man versucht es mit „Slow Dating“-Events und geht die Sache langsam an.

#### FAKTEN

32 Prozent der 18–29-jährigen Österreicher führten, dem Single-Atlas von Parship zufolge, noch nie eine Beziehung.

Dieser Umstand sei für Frauen besser zu verkraften als für Männer. Sie schätzen besonders, sich nicht rechtfertigen zu müssen (65 Prozent, Männer 48 Prozent), frei über ihr Geld zu verfügen und ungestört zu schlafen (53 Prozent vs. 33 Prozent).

Die Sehnsucht nach Zweisamkeit ist bei Single-Männern deutlich größer (62 Prozent) als bei Single-Frauen (40 Prozent).

Mit zunehmendem Alter steige der Anteil der Langzeitsingles. Bei den über 60-Jährigen sind davon mehr als drei Viertel betroffen. Bei den unter 30-Jährigen sind 18 Prozent seit über drei Jahren ledig, 36 Prozent seit einem Jahr bis zu drei Jahren, 14 Prozent weniger als ein Jahr.

Von »Herzblatt« bis »Too Hot To Handle«: So alt die Suche nach der Liebe auch ist, so immer neu sind die Ideen für **Datingshows**. Die Faszination ist groß, das Happy End rar. Stellt sich die Frage: Wieso?

VON HELLIN JANKOWSKI

## Warum wir die Liebe im Fernsehen suchen

Lauren Speed und Cameron Hamilton - sie der kreative Wirbelwind, er der coole Wissenschaftler. 2018 lernten sich die beiden kennen, um nach vier Wochen vor den Traualtar zu treten und ihre Liebe rund eineinhalb Jahre geheim zu halten - so lang, bis die Datingshow, die ihre Leben veränderte, tatsächlich ausgestrahlt wurde. Die Rede ist von „Love Is Blind“. Menschen sitzen in kleinen Kabinen und plaudern miteinander - ohne sich zu sehen. Verloben sie sich dabei, dürfen sie sich treffen, um schließlich im Finale die große Frage zu klären: Gibt es eine Hochzeit nach vier Wochen Bekanntschaft?

Eine ähnliche Strategie verfolgte die Kuppelendung „Herzblatt“, die zwischen 1987 und 2005 ausgestrahlt wurde und zum Valentinstag am 14. Februar als „Herzblatt Taxi“ eine Neuauflage findet. Drei Personen saßen auf der einen, eine auf der anderen Seite des Paravents. Erst am Ende lüftete sich das Geheimnis über das Gegenüber. Einer von ihnen war Georg Dinobl alias „Georg aus Wien“. Er mimte 1996 den „typischen Döblinger Snob“, der sich „hauptsächlich über den Bankomaten“ finanzierte. Seine Traumfrau fand er in der Show zwar nicht, wurde aber zur Kultfigur.

Zwei Dating-Formate, zwei Fragen: Warum tun Menschen das? Und weshalb sehen andere dabei zu?

**Wer passt zu wem?** „Diese Shows berühren ein Grundthema: Wie funktioniert Liebe?“, sagt der Sexualwissenschaftler Richard Lemke von der Hochschule Merseburg. „Wir alle wollen herausfinden, wer zusammenpasst, was eine Beziehung aushält und was nicht.“ Das Verlangen nach Antworten greifen Fernsehen und Streamingdienste „dramaturgisch auf und rahmen es zu modernen Märchen“. Das Ergebnis: „Der Stoff ist leicht konsumierbar, da jeder anknüpfen kann.“

Verändert habe sich seit dem ersten medialen Kennenlernen im Jahr 1943 (im US-Radio bemühten sich je zwei Soldaten um eine Frau, ab 1945 war „G. I. Blind Date“ im TV zu sehen) dennoch einiges, betont Lemke. „Die Produktionszeiten sind länger, es wird mit Detailaufnahmen gearbeitet - ein besonders erstaunter Blick oder ein sehr wilder Kuss werden heranzoomt und mehrfach wiederholt.“ Außerdem werde die Szenerie stärker mit einbezogen. „Es fallen zwei Stoßrichtungen auf“, so der Professor.

**Zwei Konzepte.** Variante eins laufe unter dem Motto „höher, schneller, krasser“. So wird etwa bei „Too Hot To Handle“ eine künstliche Intelligenz integriert, die die in knappen Bikinis

und Badeshorts lustwandelnden Kandidaten antreibt, während bei „Naked Attraction“ das Vorspiel ausfällt und die Teilnehmenden anhand unverhüllter Körperteile entscheiden, wen sie kennenlernen möchten.

Das zweite Konzept basiere auf einem realitätsnahen Rahmen, in dem sich verschiedene soziale Schichten begegnen. Bei „Ein Tisch für zwei“ wird gemeinsam gegessen und geredet. „Ein Dinner kann viel auslösen - Unbeholfenheit, Ekel, Scham oder Fremdscham“, sagt Lemke. Ähnlich wirken die „Liebesg’schichten und Heiratssachen“, wenn Alleinstehende in ihr Zuhause einladen.

»Diese Shows berühren ein Grundthema: Wie funktioniert Liebe?«

Beiden Showdesigns gemein ist, dass sie zugleich auf Identifikation und Voyeurismus abzielen. „Die Zuseher wollen sich einerseits amüsieren, wenn sich Leute in intime und herausfordernde Situationen begeben, und sich andererseits rückversichern, dass sie selbst normal oder sogar überlegen sind“, sagt die Psychologin Caroline Hehenberger-Weber. „Das ist aber nur die halbe Wahrheit“, betont sie. Hinzu komme der Wunsch nach „Romantik, Erotik oder Drama, den sie in ihren eigenen Beziehungen - oft zum Glück - nicht oder zu wenig ausleben“.

Die Teilnehmenden würden von Neugierde sowie „von der Hoffnung auf Liebe und Spaß“ angetrieben, so die Mitautorin des Buches „Vom Dating-Frust zur glücklichen Beziehung“. Und: „Wer die Öffentlichkeit scheut und keine Bekanntheit will, macht logischerweise nicht mit.“

**Alles für die Kamera?** Auch vor Vorgaben sollte man nicht zurückschrecken: „Immer wieder hört man, dass manche Szenen gescriptet werden“, sagt Psychotherapeutin Vera Schweiger - zum Leid der Gefilmten (Ex-Teilnehmer von „The Bachelor“ mokierten sich darüber bereits öffentlich) und der Zusehenden. „Wer Datingshows übermäßig konsumiert, baut falsche Erwartungen auf, wie erste Treffen ablaufen, was getan und worüber nicht geredet werden sollte.“

Lauren und Cameron Hamilton sind übrigens noch ein Ehepaar. Auch dank professioneller Hilfe, wie sie dem US-Magazin „People“ verriet: „In einer Paartherapie kann man sich alles von der Seele reden.“ Georg Dinobl ist frisch verliebt: „Sie hat sich via Instagram gemeldet, da sie den verlinkten Sendungsausschnitt gesehen hat.“ 28 Jahre nach „Herzblatt“.