

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN

12 – 2019

# emotion

**10 JAHRE  
EMOTION**  
+ Gewinne ein  
E-Bike

EMOTION-Verlegerin  
Kasia Mol-Wolf:

**„ICH BIN  
STOLZ  
AUF UNSER  
HEFT!“**

**Nur kein  
Stress!**

Die besten Tricks  
für innere Ruhe

**Wenn alles  
plötzlich  
anders ist**

Frauen erzählen von Krisen, Chancen,  
Schicksalsmomenten – und wie man  
für sich die richtige Entscheidung trifft

**JAHRES-  
HOROSKOP  
2020**

Jetzt ist die Zeit  
für dein spirituelles  
Wachstum!

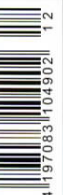
**Über-  
griffige  
Ärzte**

Was tun,  
wenn unser  
Vertrauen  
missbraucht  
wird?

**Geschenke**

Handverlesenes  
für alle, die wir  
lieben **Plus:**  
24 Kochbücher  
zu gewinnen!

DEUTSCHLAND 4,90 €  
ÖSTERREICH 5,90 €  
SCHWEIZ 9,50 SFR



4 1120-3708 1104902 12

Partnerschaft

# Glücklich

Text Mirna Funk



allein

„Am besten geht es mir ohne Mann“: Es hat lange gedauert, bis sich Mirna Funk das eingestehen konnte. Immer wieder sagten ihr andere, dass sie doch einen Partner brauche, um wirklich erfüllt zu sein. Ihr ehrlicher Text zeigt, dass es sehr gesund sein kann, sich zum Alleinseinwollen zu bekennen

# a

Aus meiner Hängematte heraus schaute ich den dünnen Wolken dabei zu, wie sie sich von rechts nach links bewegten. Meine Hände hatte ich auf meinem Bauch abgelegt, um diesen zu wärmen. „Mirna? Bist du Mirna?“, fragte mich eine Stimme. Ich schaute auf und sah einen hageren, älteren Mann vor mir stehen. Der Dorfschamane, so hatte man mir gesagt. Ein Engländer, der vor Jahrzehnten auf dieser thailändischen Insel gestrandet war und sie nicht mehr verlassen hatte. Er könne außerdem meine Blasenentzündung heilen, versicherten mir die Kellner des Resorts, in dem ich seit zwei Wochen war.

Es war die zwanzigste Blasenentzündung in sechs Monaten, und ich hielt es einfach nicht mehr aus. Ich war am Ende meiner Kräfte. Die Schmerzen waren groß. Und die Hilflosigkeit noch größer.

## Bin ich falsch?

Wir redeten eine Stunde. Ich erzählte ihm, dass ich mit einem Mann, mit dem ich seit einigen Monaten zusammen war, auf diese Insel gereist war. Und dass ich, seit ich mit ihm zusammen war, Blasenentzündungen hatte. Dass er aber nicht der Erste wäre, bei dem das passierte, sondern der Dritte. Ja, dass

ich bei allen drei Beziehungen, die ich bis dahin gehabt hatte, unter demselben Problem gelitten hatte.

Ich erzählte ihm auch, dass ich wenige Wochen nach Beziehungsbeginn immer krank wurde und dann eigentlich krank blieb. Ja, dass es mir am allerbesten ging, wenn ich allein war, also ohne eine Beziehung. Und allein war ich sogar ziemlich oft und auch viele Jahre am Stück gewesen.

Damals in Thailand war ich 25 Jahre alt. Von den zehn Jahren seit meiner Entjungferung hatte ich 4,5 Jahre in Beziehungen verbracht. Es hatte die Männer immer viel Überredungskunst gekostet, mich überhaupt in eine solche Verpflichtung zu kriegen. Ich war schließlich gerne allein. Immer wieder hatte ich mich durchgerungen, den Schritt in eine Beziehung zu wagen. Vordergründig, weil es alle taten, weil man das so machte, weil es komisch und ein bisschen schrullig schien, ständig alleine zu sein. Aber auch, weil die Männer mir immer Angst vor Nähe und Beziehungsunfähigkeit vorwarfen, und ich ihnen glaubte.

Vielleicht hatten sie recht. Vielleicht war es immer meine Angst vor Nähe gewesen. Meine Scheidungskindbiografie. Mein Einzelkinddasein. Vielleicht auch mein Sternzeichen Fische oder der Aszendent Löwe oder der Mond im Steinbock. Vielleicht waren es meine Daddy-Issues, vielleicht meine Mutter und ihr neuer Partner, vielleicht, vielleicht, vielleicht. Von allen Seiten hatte ich gehört, dass etwas mit mir nicht stimme. Dass es jedenfalls nicht normal sei, dass ich eigentlich am liebsten alleine und ohne Beziehung bin.

Das alles erzählte ich dem englischen Schamanen auf der thailändischen Insel, und er sagte etwas, was zuvor noch niemand zu mir gesagt hatte: „Was ist, wenn es stimmt? Was ist, wenn du nun mal am allerliebsten alleine bist? Du wärst nicht die Einzige und du wirst nicht die Letzte sein. Was ist, wenn dein Körper viel mehr Ruhe braucht als andere Körper? Was ist, wenn er diese intensive Nähe zu Menschen nicht gut

verkräftet? Er sagt es dir ja. Er sagt: ‚Ich will das nicht‘, deswegen wird er krank.“ Endlich kein „Du musst aber eine Beziehung führen“, sondern ein „Du bist okay so, wie du bist“. Am selben Tag trennte ich mich.

## Babywünsche versus Beziehungswünsche

14 Jahre sind seitdem vergangen. Es kamen noch mehr Männer, die mir ein Lonely-Wolf-Syndrom, Angst vor Nähe und Daddy-Issues attestierten. Es kam auch ich, die plötzlich mit 28 Jahren das erste Mal in ihrem Leben den Wunsch nach einer intimen Beziehung spürte und sich schrecklich doll verliebte. Er war fünf Jahre jünger als ich und wäre ich nicht durch ihn vom Mädchen zur Frau geworden, hätten wir vielleicht für immer glücklich miteinander werden können. Wer weiß das schon.

# d

Diese neue Frau, die ich plötzlich war, wollte ankommen, aber er nicht. Ankommen in einem ruhigen, gesetzten, stabilen Leben. Mit einem Mann, einem Hund, einem Kind und einem Haus. Der Wunsch danach wurde so stark, dass ich bei jedem, dem ich begegnete, ►



**Keine faulen Kompromisse, niemandem Rechenschaft ablegen müssen als sich selbst: Es kann viel für sich haben, allein zu sein**

dachte, vielleicht ist das mein Mann-Hund-Kind-Haus-Glück. Aber das war es nie. Jetzt, wo ich endlich war, was immer alle von mir wollten – bindungsfähig nämlich – war weit und breit niemand zu finden.

**e**

Es vergingen noch einmal fünf Jahre, bis ich auf einen Mann traf, der mich nach drei Tagen heiraten wollte. Endlich, dachte ich damals. Endlich gehen meine Mann-Hund-Kind-Haus-Wünsche in Erfüllung. Sofort bekam ich eine Erkältung, dann nahm ich fünf Kilo ab und die erste Blasenentzündung folgte. Nach der zehnten wurde ich schwanger und meinem großen Glück stand nichts mehr im Weg. So dachte ich.

Ich war eine glückliche Schwangere, eine aktive und hoffnungsvolle Schwangere. Letzteres musste ich auch sein, weil sich der heiratswillige Vater meines Kindes relativ schnell als schwierig, mental instabil und – ähm, wie sage ich das am besten – finanziell völlig mittellos herausstellte.

In meiner Schwangerschaft setzte ich noch alles daran, die Beziehung irgendwie zu retten. Nachdem meine Tochter im Dezember 2015 geboren wurde, wartete ich noch mal sechs Monate auf eine Veränderung – und zog schließlich einen Schlussstrich, als diese nicht kam. Ohne den Mann war ich einfach besser dran. Mit weniger Erkältungen und wesentlich mehr Energie.

## Ein richtiges Leben im anderen

Der ging halt einfach nicht, könnte man jetzt sagen. So sind nicht alle Männer. Nicht jeder läuft im Rückwärtsgang und manche räumen sogar einmal im Monat die Spülmaschine aus. Vielleicht, vielleicht, vielleicht. Seitdem sind drei Jahre vergangen und ich bin jetzt der glücklichste Mensch, der ich jemals war. Ich habe ein Kind und keine innere tickende Uhr mehr. Ich habe eine Karriere, die ich liebe. Einen Freundeskreis, der mich zum Lachen bringt. Zukunftswünsche von hier bis zum Mond. Meine Energie kann ich, ohne jeglichen Streuverlust, in die relevanten Aspekte meines Lebens stecken, nämlich in meine Tochter und mich.

**W**

Während andere am Abend und Wochenende Diskussionen wegen Nichtigkeiten führen müssen, lese ich ein Buch oder schaue einen Film. Ich muss mit niemandem die Woche planen und kann machen, was ich will, ohne Rechenschaft abzulegen. Es gibt keinerlei Störungen in meinem Leben, die durch anstrengende Beziehungsarbeit entstehen. Meine Tochter wächst in einem harmonischem Umfeld auf, ohne Subtext und Aggression (obwohl auch wir natürlich manchmal miteinander streiten).

Rückblickend weiß ich heute, dass der laute Beziehungswunsch vermutlich mehr Kinderwunsch war. Vielleicht war deshalb auch niemand erreichbar in dieser Zeit. Es gibt immer noch Männer, die mir nach wie vor erklären wollen, wie traurig mein Leben ohne Partner sein muss. Frauen tun das eher selten. Frauen mit Kind schon gar nicht. Für Männer ist das schwer auszuhalten: eine grundlegend zufriedene Frau, die nichts mehr von ihnen will und vor allem nichts mehr von ihnen braucht. Wenn mir wieder mal einer sagt, ich bräuchte eine Beziehung, denke ich an meinen lebensrettenden Schamanen und lächle wissend über meine eigene richtige Entscheidung.

Es geht um mehr im Leben, als gesellschaftlichen Standards zu entsprechen. Es geht darum, glücklich und zufrieden zu sein mit dem, was man hat. Ich bin fast 40 Jahre alt. Rund 20 Jahre Therapie und Psychoanalyse liegen hinter mir. Ich habe in den letzten Winkel meines Selbst geschaut, um zu verstehen, wieso, weshalb, warum ich jenes und solches denke und tue. Ist es die Scheidungskindbiografie, das Sternzeichen, die Daddy-Issues? Who fucking cares? Die nächsten Jahre jedenfalls sind meinem Glück gewidmet – und bei mir sieht das eben keinen Partner vor, sondern ein Leben allein. 