

catherine gray

Vom  
unerwarteten  
Vergnügen,  
Single  
zu sein



# Inhalt

Vorwort .....	11
Liebestrunken .....	15
Einleitung .....	19

## TEIL I

Wie eine Liebessucht entsteht .....	27
Definition von Liebessucht. ....	28
Wenn ich groß bin, möchte ich heiraten. ....	32
Märchenbücher und Bildschirme prägen Liebessüchtige. ...	46
Unser Körper und unser Gehirn treiben uns in Beziehungen .....	57
Warum wir desinteressierte Menschen attraktiver finden ...	66

## TEIL II

Wie man eine Liebessucht überwindet.....	69
Die grausamen Zwillinge .....	70

## TEIL III

Wie man seinen Frieden mit dem Singleleben schließt	87
Mein Jahr ohne Dates. ....	88
Die Singlebewegung ist ein globales Phänomen .....	93
Warum sind so viele von uns Singles?.....	98
Warum unsere Eltern nicht mit unserem Singlestatus klarkommen .....	105
»Du machst mich komplett« – das Versprechen des westlichen Kapitalismus .....	108

Mit der Fruchtbarkeitspanikmache umgehen . . . . .	113
Wie sich meine Auszeit anfühlte. . . . .	117
Eine Ode an meine Seelenfreundinnen. . . . .	121

TEIL IV

Freude am Singledasein entwickeln . . . . .	127
Sechszwanzig Quellen für Singlefreude. . . . .	128

TEIL V

Die sozial konstruierte Angst vor dem Singledasein überwinden . . . . .	153
Mangelware . . . . .	154
Arme Jen und Playboy Leo. . . . .	157
»Warum bist du Single?«. . . . .	171

TEIL VI

Wie ich manche Lektionen vergesse und andere aufs Neue lerne . . . . .	179
Das Auf und Ab der persönlichen Entwicklung . . . . .	180
Die Sache mit dem Warteort . . . . .	183
Die Sache mit meinem Freund, der mit einer Frau schläft, die nicht ich bin . . . . .	193
Die Sache mit den gescheiterten Beziehungen . . . . .	197
Die Sache mit dem Hundepfeifen-Politiker . . . . .	203
Die Sache, bei der ich einfach nur gewinnen möchte . . . . .	207
Die Sache mit dem Heiraten (obwohl ich gar niemanden heiraten möchte). . . . .	212
Die Sache mit der Einsamkeit . . . . .	222
Die Sache mit dem Valentinstag. . . . .	231
Dreizehn Dinge, die ich mir endlich abgewöhnt habe . . . . .	235

## TEIL VII

Eine Therapie öffnet Türen in meinem Kopf . . . . .	241
Ich entdecke neue Räume. . . . .	242
Was ich aus der Therapie mitnehme . . . . .	256
Ein Gespräch mit dem Iren in meinem Kopf . . . . .	261
Warum Schauspielen nichts bringt. . . . .	271

## TEIL VIII

Wer sind diese Singles überhaupt? . . . . .	279
Bekannte Mythen mit Fakten widerlegt . . . . .	280
Singlefürsprecherinnen. . . . .	287

## TEIL IX

Das Märchen von der für alle Zeiten glücklichen Ehe . . . . .	293
Ist mit einer Ehe wirklich alles besser? . . . . .	294
Und dann lebten sie glücklich – für eine Weile. . . . .	302
Gründe, warum ich wahrscheinlich nicht heiraten sollte . . .	307

## TEIL X

Warum man es sich bis ins kleinste Detail ausmalen sollte . . . . .	317
Ein unfertiges Bild . . . . .	318

## TEIL XI

Wie man in Maßen datet . . . . .	327
Verantwortungsvolles Dating . . . . .	328
Menschen idealisieren, die wir nicht kennen . . . . .	355

## TEIL XII

Das Happy End für Singles. . . . .	363
Liebe fortgeschrittene Erwachsene. Ich sehe euch. . . . .	364
Schreiben Sie einem Kind, das Sie lieben, einen Brief. . . . .	370
Meine Mission der Singlefreuden kommt zum Ende . . . . .	374
Beflügelt in Barcelona. . . . .	384
Quellen . . . . .	395
Zitatnachweise . . . . .	404
Dank . . . . .	405
Über die Autorin . . . . .	407