



Christina Calaminus, Clare Devlin und Katrin Feuerstein sind Anfang 30 und haben sich im Journalistik-Studium in Dortmund kennengelernt. Alle drei haben als Redakteurinnen für diverse Medien gearbeitet, vor der Kamera und vor dem Mikro gestanden, unter anderem für WDR und ARD/ZDF. 2019 haben sie gemeinsam die Social-Media-Beratung folgerichtig gegründet. 2022 kam ihr Podcast »dreißig.« dazu, mit dem sie Frauen in den Dreißigern und deren Herausforderungen sichtbar machen und mit vermeintlichen Tabus brechen. Was als Herzensprojekt begann, ist mittlerweile ein Medienunternehmen mit Social-Media-Auftritten, Live-Tour, Online-Magazin, Podcast und diesem Buch.

CHRISTINA CALAMINUS
CLARE DEVLIN
KATRIN FEUERSTEIN

**30 DINGE,
DIE DU MIT 30
NICHT
ERREICHT
HABEN MUSST**

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Copyright © 2025 Penguin Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München,
nach einem Entwurf von Pauline Pongs

Umschlagfoto: Linda Meiers
Illustrationen: Farina Kuklinski, Köln,
www.farinakuklinski.de

Satz: Uhl+Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-328-60446-4

www.penguin-verlag.de

*Für alle, die sich in den Dreißigern
nach weniger Müssen sehnen.*

INHALT

VORWORT	11
---------	----

KAPITEL 1 BEZIEHUNGEN

1. Du musst nicht in einer Beziehung sein, um glücklich zu sein	18
2. Du musst deine Beziehung nicht anzweifeln, wenn sie sich nach Freundschaft anfühlt	28
3. Du musst nicht die gleichen Interessen haben wie dein:e Partner:in	35

KAPITEL 2 KINDER

4. Du musst kein Kind haben, um vollständig zu sein	46
5. Du musst deine Schwangerschaft nicht mögen	55
6. Du musst kein schlechtes Gewissen haben, wenn du keine Lust auf dein Kind hast	63

KAPITEL 3 ALLTAG

7. Du musst deinen Haushalt nicht im Griff haben	72
8. Du musst die Care-Arbeit nicht alleine machen	80
9. Du musst dein Leben nicht optimieren	89

KAPITEL 4 SEX

10. Dein Sexleben in einer Beziehung muss keine 10/10 sein	100
---	-----

11. Du musst eine Person nicht weiter daten, wenn der Sex schlecht ist	109
12. Du musst nicht den Rest deines Lebens mit nur einem Menschen Sex haben	118

KAPITEL 5 FREUNDSCHAFT

13. Du musst keine beste Freundin haben	130
14. Du musst nicht an Freundschaften festhalten, die dir nichts mehr geben	138
15. Du musst dich nicht schämen, wenn du neue Freund:innen suchst	148

KAPITEL 6 HOCHZEIT

16. Du musst nicht heiraten, um für immer zusammenzubleiben	160
17. Du musst kein Vermögen für deine Hochzeit ausgeben	171
18. Du musst nicht in deiner Ehe bleiben, wenn du unglücklich bist	180

KAPITEL 7 KARRIERE

19. Du musst keinen Job gefunden haben, der dir Spaß macht	194
20. Du musst nicht so viel Geld verdienen wie andere	204
21. Du musst nicht in Teilzeit gehen, nur weil du die Mutter bist	213

KAPITEL 8 HAUS

22. Du musst keine Immobilie als Altersvorsorge haben	224
23. Du musst das klassische Lebensmodell Haus, Heirat, Kind nicht ablehnen, weil andere es uncool finden	234
24. Du musst nicht aufs Land ziehen, damit dein Kind eine schöne Kindheit hat	242

KAPITEL 9 KÖRPER

25. Du musst deinen Körper nicht lieben	254
26. Du musst nicht in Würde altern	262
27. Du musst keinen Sport machen	271

KAPITEL 10 STATUSSYMBOLE

28. Du musst nicht ins Theater, um kulturell interessiert zu sein	282
29. Du musst keine Hobbys haben	291
30. Du musst nicht die Welt bereist haben	299

NACHWORT	307
----------	-----

ANMERKUNGEN	311
-------------	-----

VORWORT

Der Tag, an dem wir unsere Geburtstagskerzen auspusten, fühlt sich anders an als in den letzten Jahren: Zum ersten Mal steht auf dem Kuchen vorne die »3«. Wir – Christina, Katrin und Clare – sind jetzt dreißig. Nicht alle am gleichen Tag, aber unsere Geburtstage hätte man sich schöner nicht ausdenken können: 16.11., 17.12. und 18.1. Drei Freundinnen, drei Monate – und drei Lebensrealitäten, die plötzlich nicht mehr vergleichbar sind. Vor ein paar Jahren war das noch anders: Da haben wir oft behauptet, wir seien »ein Mensch«.

Wir haben uns 2012 im Journalistik-Studium in Dortmund kennengelernt, haben bei denselben Fernsehsendern und Zeitungen gearbeitet und in unterschiedlichen Konstellationen zusammengewohnt. Wir sind in den Urlaub nach Sri Lanka, Schweden oder Formentera gefahren, hatten den gleichen Freund:innenkreis, alle eine Beziehung, keine Kinder. Wenn wir unsere Lebensläufe formuliert haben, konnte man den Text mit Strg+C und Strg+V bei allen dreien einfügen.

An unseren dreißigsten Geburtstagen war davon zumindest abseits des Jobs nicht mehr viel übrig. Christina hatte ein paar Monate vorher ihr erstes Kind bekommen, war mitendrin, sich in ihrer Mama-Rolle zu finden und trotzdem sie selbst zu bleiben. Clare war seit knapp einem Jahr nach einer schmerzhaften Trennung und dem Auszug aus der gemeinsamen Wohnung wieder Single und hat sich ins Dating-Game gestürzt. Und Katrin war frisch verheiratet und hat zwischen Umzugskisten gefeiert: Zwei Wochen nach ihrem Geburtstag ist sie in ihr eigenes Haus gezogen.

Jede von uns ist mit anderen Voraussetzungen in die Dreißiger gestartet. Eigentlich ja kein Problem, könnte man

meinen. Wäre da nicht diese Checkliste, die wir für unsere Dreißiger im Kopf haben: Mit dreißig solltest du in einer Beziehung sein. Schön wäre ein Ring am Finger. Du solltest die Welt bereist haben. Eine epische Hochzeit gefeiert haben. Karrieretechnisch vorne mitspielen. Sportlich sein und nur noch guten Sex haben. Deinen Haushalt im Griff haben, die 08/15-Möbel aus der ersten WG gegen individuelle Stücke getauscht haben. Und ein Kind und eine eigene Immobilie sollten zumindest in Planung sein.

Der dreißigste Geburtstag ist der Startschuss für den Wettlauf: Wer steht wo im Leben? Wer hat schon was erreicht? Mit dreißig ändert sich alles. Was in den Zwanzigern noch locker-leicht war, bekommt mit Anfang dreißig eine Ernsthaftigkeit. Es ist die Rushhour des Lebens, in der wir festlegen: Wer wollen wir sein, und wie wollen wir leben? Mit Kindern, ohne? Im Haus, in der Wohnung? In der Stadt, auf dem Land? Verheiratet oder nicht? Die Entscheidungen werden weitreichender, lebensverändernder – und sind mit viel mehr gesellschaftlichem Druck verbunden als noch in den Zwanzigern.

Da hatte man noch Zeit. Die scheint um die dreißig immer knapper zu werden. Dabei ist (wenn es gut läuft) gerade mal das erste Drittel des Lebens vorbei. Und trotzdem: Mit dreißig müssen wir auf einmal ziemlich viel. Es gibt einen gesellschaftlich akzeptierten Plan, und alle haben eine Meinung dazu, was unsere Priorität sein sollte: Unsere Eltern wünschen sich Enkelkinder, unsere Chef:innen hoffen, dass wir noch lange warten. Unsere Freund:innen finden, wir sollten in ihre Nachbarschaft in die Heimat ziehen, aber die Finanzexpertin sagt, dass wir statt Immobilien lieber ETFs kaufen sollten. Unsere Gynäkologin sagt, dass unsere biologische Uhr tickt, Männer auf Dating-Apps suchen aber nur »was Lockeres«. Und zwischen all den Entscheidungen und

Meinungen, zwischen Hoffnungen und Enttäuschungen, zwischen Gesellschaft und Familie stellen wir uns die Frage: Wie sieht denn eigentlich der Weg aus, den wir uns selbst aussuchen würden?

Egal ob verheiratet, mit Kind oder Single, wir alle drei spüren diesen Druck. Wir alle hatten an unserem dreißigsten Geburtstag das Gefühl, dass wir zu wenig auf der Checkliste abhaken können. Wir sind nicht erwachsen genug. Clare braucht dringend einen Partner, sonst wird das mit den Kindern knapp. Christina muss sich unbedingt nach einer Immobilie im Grünen umschauen, jetzt, wo das Baby da ist. Katrin wurde monatelang gefragt, wann denn der Nachwuchs käme, jetzt, wo Haus und Hochzeit durch seien.

Und genau deshalb schreiben wir dieses Buch: Weil wir uns wünschen, dass wir uns öfter frei machen von dem, was von uns erwartet wird – und mal ganz bewusst auf das hören, was wir uns eigentlich wirklich wünschen.

Dieses Buch ist keine Gebrauchsanweisung – wir haben nämlich in den letzten drei Jahren seit unserem dreißigsten Geburtstag gelernt, dass jede und jeder für sich selbst entscheiden muss, was für sie zum perfekten Leben in den Dreißigern dazugehört. Seit wir dreißig sind, machen wir deshalb auch unseren Podcast »dreißig.«, in dem wir uns über unsere unterschiedlichen Lebensphasen unterhalten, über Unsicherheiten, Dating-Katastrophen, Körper-Struggle und unsere Beziehungen. Und wir sprechen mit unserer Community aus Zehntausenden Frauen (und Männern), die gerade dieselben Themen bewegen – oder auch ganz andere. Der Austausch mit diesen Menschen zeigt uns zwei Dinge: Erstens sind wir alle nicht alleine. Und zweitens gibt es nicht DEN Weg, um das Dreißigsein wirklich richtig gut hinzukriegen.

Deshalb ist dieses Buch eine Anti-Checkliste: Es handelt von all den Dingen, die wir eben nicht müssen, auch wenn wir das denken. Das einzusehen, ist sehr befreiend – es kann aber auch wehtun. Zu hinterfragen, was Generationen vor uns schon so gemacht haben oder was gesellschaftlich anerkannt ist, ist nicht immer leicht. Das Buch ist also auch ein Appell, unterschiedliche Einstellungen auszuhalten und sich nicht angegriffen zu fühlen, weil man selbst anders entscheiden würde. Das kennen wir drei nämlich auch. Wir sind uns sogar oft nicht einig.

Katrin findet das klassische Lebensmodell »Haus, Heirat, Kind« gut, Clare findet es unfeministisch zu heiraten. Clare hat einen riesigen Freund:innenkreis, Christina ihren stark reduziert. Christina legt in ihrer Beziehung keinen großen Wert auf Sex, für Clare ist das aber ein entscheidender Faktor beim Dating. Clare will nicht um jeden Preis ein Kind, für Katrin gehört das unbedingt dazu.

Damit du als Leser:in verstehst, aus welcher Perspektive die Kapitel geschrieben sind, erzählen wir im Folgenden noch etwas mehr über uns.

Christina

Ich bin Christina, Anfang dreißig und seit fünfzehn Jahren mit meinem Freund zusammen, der seit sieben Jahren mein Ehemann ist. Wir haben uns an derselben Schule kennengelernt, an der meine Mutter meinen Vater getroffen hat, haben im selben Alter in derselben Kirche geheiratet und ebenfalls mit 29 unser erstes Kind bekommen. Da lebt jemand das Leben seiner Eltern nach, könnte man meinen. Aber der Rest ist völlig anders: Wir wohnen nicht in einem eigenen Haus in einer Kleinstadt,



sondern in einer Mietwohnung mitten in Hamburg – und haben auch nicht das Bedürfnis, das in naher Zukunft zu ändern. Wir haben unser Kind mit fünf Monaten in die Betreuung gegeben, um beide wieder arbeiten zu können, weil wir unsere Jobs lieben. Die Care-Arbeit teilen wir uns 50/50 auf.

Ich bin kein Typ, der Pläne für die Ewigkeit macht, sondern versuche dem zu folgen, was mich und meine Familie glücklich macht – auch wenn andere das als unkonventionell bezeichnen würden.

Katrin

Ich bin Katrin, Anfang dreißig und lebe mit Mann und Kind im Ruhrgebiet. Vor neun Jahren hat ein Tinder-Date dazu geführt, dass ich hier meinen Lebensmittelpunkt gefunden habe. Nach jahrelanger Fernbeziehung ging es plötzlich ganz schnell: Verlobung, Hauskauf, Sanierung, Hochzeit, Schwangerschaft, Baby. Von null auf hundert plötzlich erwachsen. Eigentlich ist das genau das, was ich mir für mein Leben vorgestellt habe. Den »klassischen« Weg habe ich nicht hinterfragt und tue das auch jetzt nicht ernsthaft. Ich mag, dass mein Leben dem ähnelt, wie ich aufgewachsen bin. Aber obwohl ich viele Dinge von der traditionellen Haus-Heirat-Kind-Checkliste streichen kann, komme ich mir oft gar nicht mal so erwachsen vor und frage mich: Wie passt das zusammen mit meinem unordentlichen Zuhause, den Fernsehsonntagen auf dem Sofa, der Suche nach einem sportlichen Hobby, dem leeren Kühlschrank, vergessenen Rechnungen und den vertrockneten Pflanzen auf der Fensterbank?



Clare



Ich bin Clare, Anfang dreißig und lebe alleine in einer Altbauwohnung in der Kölner Innenstadt. Mit 30 bin ich nach meiner Trennung in eine neue Lebensphase gestartet, die gesellschaftlich für eine Frau meines Alters nicht vorgesehen ist. Während ich zu den Hochzeiten und Babypartys meiner Freund:innen eingeladen wurde, habe ich gedatet, Liebeskummer gehabt, Nächte in Clubs durchgetanzt und viel Zeit mit meinen Single-Freundinnen verbracht. Wenn Haus-Heirat-Kind die klassische Dreißiger-Checkliste ist, habe ich nichts davon erreicht. Vielmehr begleiten mich die Fragen: War's das jetzt mit dem Leben, das ich mir eigentlich immer vorgestellt habe? Sollte ich das Kinderthema vielleicht lieber schon mal vorsorglich begraben?

Während wir dieses Buch geschrieben haben, hat sich meine private Situation dann verändert: Ich bin nicht mehr Single. Dafür muss ich jetzt in meinen Dreißigern die Grenzen einer frischen Beziehung ausloten.

Drei Freundinnen und drei Lebensrealitäten, die nicht mehr vergleichbar sind – dafür ganz viel Anknüpfungsfläche bieten für alle, die sich in ihren Dreißigern fragen, wie zur Hölle es jetzt weitergeht.

Wir denken über das Leben nach, und das ist mal lustig, mal ernst, manchmal sind wir wütend, meistens emotional – so wie die Dreißiger eben. Dieses Buch soll Mut machen, den eigenen Weg zu finden – weil es zeigt, dass wir ganz viel können, aber nichts müssen.

KAPITEL 1

BEZIEHUNGEN

Erwartung

Die Gesellschaft erwartet, dass du als Frau mit dreißig in einer Beziehung bist. Wie sollst du sonst ein Kind bekommen? Wenn du Single bist, bist du verzweifelt und auf dem Weg zur *crazy cat lady*. Bist du in einer Beziehung, hast du deine »bessere Hälfte« gefunden. Ihr werdet nur noch als Paar eingeladen, verbringt eure Wochenenden zu zweit, habt gemeinsame Hobbys. Falls sich deine Beziehung wie eine Freundschaft anfühlt, solltest du dir Gedanken machen.

Realität

Clare hat sich mit 29 getrennt, ist aus der gemeinsamen Wohnung ausgezogen und war Anfang ihrer Dreißiger Single. Katrin will nicht jede freie Minute mit ihrem Mann verbringen. Und Christina ist froh, dass ihr Partner ihr bester Freund ist, auch wenn der leidenschaftliche *sparkle* weg ist.

1. Du musst nicht in einer Beziehung sein,
um glücklich zu sein
2. Du musst deine Beziehung nicht anzweifeln,
wenn sie sich nach Freundschaft anfühlt
3. Du musst nicht die gleichen Interessen
haben wie dein:e Partner:in

1

Du musst nicht in einer
Beziehung sein, um
glücklich zu sein



Clare

Letzten Sommer habe ich den ersten richtigen Roadtrip meines Lebens gemacht. Zehn Tage, viel Sonne, noch mehr Pinienbäume, Aperol und Pasta waren der Plan. Mit dem Auto sollte es nach Italien gehen, vorbei an Frankfurt und Stuttgart, über den Brenner in die Dolomiten. Von dort aus weiter bis in die Toskana.

Ich habe einen kleinen roten Panda, Baujahr 2007. Doch damit hätte ich nicht einmal die erste Etappe von 800 Kilometern geschafft! Zum Glück hatte ich einige Monate zuvor ein Date kennengelernt, das nicht nur Lust auf einen gemeinsamen Urlaub hatte, sondern auch ein funktionstüchtiges Auto besaß. Und sind wir ehrlich, was ist romantischer, als Hand in Hand mit einem Eis durch die kleinen Gassen Italiens zu schlendern?

Am Tag vor der Reise habe ich spontan einen kleinen Zwischenstopp angemeldet: Mein Opa, mittlerweile neunzig Jahre alt, lebt in der Nähe von Stuttgart. Die meiste Zeit des Tages sitzt er auf seinem Sofa, spielt Solitär und erzählt wieder und wieder die gleichen Geschichten. Ich besuche ihn viel zu selten, und die Gelegenheit war zu günstig, um sie nicht zu ergreifen. Wir fuhren also von der Autobahn ab und klingelten wenig später an seiner Haustür. Meine Tante, die nebenan wohnt, hatte Brezeln besorgt, dazu gab es Kaffee, und

alles wurde auf einem selbst gehäkelt Spitzendeckchen im Wohnzimmer angerichtet.

Die zwei Stunden unseres Besuchs waren vor allem eins: skurril. Mein Date saß in dem Sessel, in dem zwei Jahre zuvor meine Oma gestorben war. Mein Opa hat beim Reden immer wieder sein Gebiss verloren und zwischen Erzählungen vom Krieg etwa siebzehn Mal gefragt, wann wir beide denn heiraten würden. Ich wollte meinem Opa das Konzept der *Situationship* nicht zumuten, also habe ich gelächelt, genickt und gesagt: »Bald.« Gleichzeitig habe ich es vermieden, mein Date anzugucken – wir hatten uns gerade mal auf zehn Tage Roadtrip geeinigt. Für eine gemeinsame Reise reichte die gegenseitige Sympathie, aber keiner von uns hätte unser Verhältnis als Beziehung bezeichnet. Ein ganzes Leben plus Eheschließung, das wirkte völlig absurd.

Für meinen Opa ist mein Glück ganz eng mit einem Partner verbunden. Und einer Hochzeit. Für ihn ist der Mann, den ich heirate, mein Versorger. Und wer wäre nicht glücklich, finanziell abgesichert zu sein? Dass ich schon mein halbes Leben lang arbeite, zählt nicht. Dass ich meine Miete selbst zahle, studiert und zwei Unternehmen gegründet habe, auch nicht. Dass meine Mutter, seine Tochter, drei Kinder alleine großgezogen hat, nachdem mein Vater früh gestorben ist, ebenso wenig.

Ist das noch die Regel? Denken die meisten Menschen heute noch, dass eine Frau einen Partner braucht, um glücklich zu sein? Mein Opa definitiv. Vielleicht auch Tante Inge oder Onkel Eduard, wenn sie alljährlich beim Familienfest damit glänzen, sich wieder nicht weiterentwickelt zu haben. Bis auf diese drei Fälle glaube ich eigentlich nicht, dass mein Umfeld gedacht hat, ich sei nur mit Partner glücklich. Als ich den Roadtrip mit meinem damaligen Date unternommen habe, war ich eineinhalb Jahre Single gewesen. Ich habe noch

weitere eineinhalb Jahre gedatet, bis ich wieder in einer Beziehung war. In den drei Jahren Single-Zeit war ich auf Konzerten, bin um die Welt gereist, habe Erfolge im Job gefeiert, meine Freundschaften gepflegt und zu Wochenend-Brunches in meine Wohnung eingeladen. Meine Freund:innen wissen, dass mich das glücklich macht.

Der Frage, was Frauen glücklich macht, ist auch Professor Paul Dolan von der London School of Economics nachgegangen. In seinem Buch *Happy Ever After* (2019) wertet er verschiedene Studien aus und schließt daraus, dass unverheiratete Frauen ohne Kinder am glücklichsten sind.¹ Demnach müsste ich also glücklicher als meine verheirateten Mama-Freundinnen sein. So weit würde ich nicht unbedingt gehen. Aber nachdem der schlimmste Liebeskummer vorbei war – ich war 29, als sich mein Ex-Freund nach vielen Jahren unerwartet von mir getrennt hat –, habe ich mir das Glückliche zurückerobert. Ich war sicherlich weniger müde und weniger gestresst als meine Freundinnen, die frisch Mama geworden sind und sich sowohl in ihrer Partnerschaft als auch in ihrer Rolle als Eltern neu zurechtfinden mussten.

Obwohl ich als Single ein gutes Leben hatte, hatte ich jahrelang den Eindruck, dass meine Freund:innen es *noch* viel schöner für mich fänden, wenn ich einen Partner hätte. Manchmal hatte ich das Gefühl, dass einige in meinem Umfeld nur darauf warteten, dass ich endlich wieder in einer Beziehung wäre. »Aktuell bist du ja *noch* Single«, habe ich manchmal gehört. *Noch* – als sei das ein temporärer Zustand, den es möglichst schnell zu verändern gelte. Als befände ich mich in einem luftleeren Warteraum, nach der letzten Beziehung und vor der nächsten. Immerhin bin ich ja schon über dreißig. Die Uhr tickt.

Wer in einer glücklichen Beziehung ist, will sich vermutlich nicht vorstellen, wie das Leben ohne Partner:in aussieht.

Ich konnte mir das auch nicht vorstellen. Nach der Trennung habe ich mich verloren gefühlt. Obwohl wir nur zwei Jahre zusammengewohnt hatten, hat es sich schon nach kurzer Zeit so angefühlt, als hätte ich verlernt, Probleme alleine zu lösen. Ich war verzweifelt, weil ich nicht wusste, wie ich ohne meinen Freund meine Fahrradreifen aufpumpen sollte. Ich war überfordert, eine neue Hausratversicherung abzuschließen, und ich wusste nicht, wie ich je wieder ohne Hilfe meinen Fiat Panda in die Autowaschanlage bringen sollte.

Ich hatte eine Abhängigkeit entwickelt, ganz langsam und vielleicht auch ganz automatisch. Wir hatten uns die Aufgaben in unserer Beziehung aufgeteilt, und zu meinen Zuständigkeiten gehörten weder Auto noch Fahrräder noch Versicherungen. In Kombination mit dem Trennungsschmerz hat sich meine Überforderung dramatisch angefühlt. Als bräuchte ich einen Partner, um meinen Alltag meistern zu können. Als bräuchte ich eine Person, die mich versorgt – entsprechend der Vorstellung meines Opas.

Natürlich bin ich mittlerweile sehr wohl wieder in der Lage, all diese Dinge selbst zu lösen.

Ich bin mir sicher, dass keine Frau einen Mann braucht, um Fahrradreifen aufzupumpen oder eine Versicherung abzuschließen. Und auch die meisten anderen Beziehungssachen kann ich ohne Partner machen: Ich kann feiern, zwar nicht meine Hochzeit, aber andere Partys. Ich kann Sex haben. Ich kann mit Menschen in einem Bett schlafen. Ich kann tiefe Gespräche führen.

Nur eine Sache kann ich ohne Partner nicht: Kinder kriegen. Zumindest nicht, solange ich mir Kinderkriegen im Kontext einer monogamen Liebesbeziehung vorstelle.

Ich glaube, dass viele meiner Freund:innen genau an diesem Punkt hängen geblieben sind: Sie haben sich für mich einen Partner gewünscht. Nicht, weil sie dachten, ich sei

grundsätzlich unglücklich, sondern damit ich Kinder kriegen kann. Mann gleich Samenspender. Zu einem glücklichen Erwachsenenleben gehört doch ein Kind. Glück gleich Mutterschaft. Aber wer in den Dreißigern keine:n Partner:in hat, wird vielleicht auch kein Kind haben. Und wer kein Kind hat, kann langfristig ja gar nicht glücklich sein – besonders wenn man eigentlich einen Kinderwunsch hat. Es war, als hätten sie Mitleid, weil sie mein Kinderglück schwinden sahen.

Und ich verstehe sogar ein wenig, woher dieser Gedanke kommt. Immerhin wissen meine Freund:innen, dass ich mir Kinder für meine Zukunft wünsche. Aber eben nur mit einem passenden Partner. In den letzten drei Jahren habe ich Freund:innen Eltern werden sehen und miterlebt, wie groß die Herausforderungen sind. Die individuellen Herausforderungen, aber auch die als Paar. Ich will das nicht mit irgendwem, nur weil meine Eizellen von Jahr zu Jahr weniger werden. Ich habe lieber kein Kind als ein Kind in einer unglücklichen Partnerschaft.

In Deutschland sind in der Altersgruppe von 30 bis 39 Jahren gerade mal 22 Prozent der Menschen Single.² In den Zwanzigern ist das anders. Da sind fast die Hälfte der Menschen nicht in einer Beziehung. Ich beobachte, wie sehr sich Menschen in meinem Umfeld über ihre Beziehungen definieren, seitdem sie um die dreißig sind. Sie sprechen dann oft nur noch von einem »wir«: »Wir gratulieren dir zum Geburtstag« oder »Wir freuen uns auf dich«. Auch die, die aus meiner Perspektive in unglücklichen Beziehungen sind, sind zu einem kollektiven »wir« verschmolzen. Ich kenne Paare, die sich anschreien, die konstant frustriert voneinander sind, die sich betrügen, die nur noch genervt mit den Augen rollen, die keinen Sex mehr haben. Ich kenne die, die sagen: »Es ist zwar nicht gut, aber es ist auch nicht schlecht genug, um Schluss zu machen.« Als wäre es bequemer, in einer Be-

ziehung zu bleiben, die trostlos, grau und voller unausgesprochener Konflikte ist, statt den Aufwand einer Trennung in Kauf zu nehmen. Nur weil man mit dreißig nicht übrigbleiben will? Weil das mit den Kindern dann knapper werden könnte?

Wenn ich auf meine letzte Beziehung zurückblicke, weiß ich nicht, ob ich mich damals getrennt hätte. Auch wenn ich oft unglücklich war. Ich wollte so sehr dieses Leben führen, von dem ich immer dachte, dass ich es mal haben würde: zusammenwohnen, Kinder kriegen, »fertig sein« mit Daten und einen Partner haben. Nachdem ich die letzten drei Jahre nicht in einer Beziehung war, weiß ich aber, dass ich mich in Zukunft lieber trennen würde, als unglücklich zu sein. Ich komme zurecht, auch mit dreißig ohne Partner. Mit diesem Learning bin ich aber offenbar ziemlich alleine. Genau wie ich damals gehen die meisten Menschen davon aus, dass man in einer monogamen Liebesbeziehung automatisch glücklicher ist als alleine, ohne Beziehung. In der Wissenschaft gibt es dafür sogar einen Begriff: Amatonormativität. Der Begriff stammt von der US-amerikanischen Philosophin Elizabeth Brake. Sie erklärt, dass viele Menschen annehmen, eine romantische Beziehung sei das einzig erstrebenswerte Lebenskonzept. Eine Beziehung wird dann der Schlüssel zum Glück.

Doch wer von der Angst angetrieben wird, nicht alleine sein zu wollen, der sollte hinterfragen, ob es nicht viel einsamer ist, in einer Beziehung zu sein, in der man nicht gesehen wird. Wer von der Angst angetrieben wird, vielleicht nicht mehr rechtzeitig einen neuen Partner oder eine neue Partnerin zu finden, mit dem man Kinder bekommen kann, und deshalb in einer unglücklichen Beziehung bleibt, sollte sich fragen, ob die Kinder die unglückliche Beziehung wirklich wert sind.

Während meiner Single-Zeit habe ich festgestellt, dass ich alleine glücklicher war als in vielen Momenten meiner Beziehung. Ohne die Streite und ohne die Frustration, mich einfach nicht gesehen zu fühlen. Ich frage mich manchmal, ob meine Freund:innen in einigen Punkten trotzdem recht hatten. Ich bin wieder in einer Beziehung – bin ich jetzt glücklicher, weil ich eine größere Chance habe, Kinder zu bekommen? Warum habe ich weiter gedatet, wenn ich doch so glücklich war die letzten drei Jahre? Ich glaube, dass mein Kinderwunsch mich angetrieben hat – ja. Aber auch die Single-Rolle, die ich immer dann besonders stark gespürt habe, wenn ich mit Pärchen unterwegs war. Alleine für mich war ich glücklich. Nur funktioniert unsere Gesellschaft in Paaren. Seit Jahren gehe ich zum Beispiel zusammen mit meinen Freundinnen aus Unizeiten im Sommer zu einem Festival. Nach den zwei Festivaltagen schlafen wir bei Katrin im Haus in Dortmund. Dort gibt es genug Platz, und bei den Betten gilt: *First come, first serve*.

Letztes Jahr waren alle meine Festivalfreundinnen in Beziehungen, ich war es nicht – und mir ging es gut, ich war zu der Zeit weder unglücklich, noch hatte ich Liebeskummer. Eine Freundin ist ohne ihren Partner gekommen und hat mir vorher eine Nachricht geschickt: »Sind wir an dem Festival-Wochenende ein *couple* und kuscheln im Bett?« Natürlich habe ich Ja gesagt. Wir haben nachts in unserem Zimmer den Abend rekapituliert und uns morgens als Erstes ein verschlafenes »Guten Morgen« zugemurmelt.

Ich liebe es, genau diese Zweisamkeit mit meinen Freundinnen zu erleben. Wenn ihr Freund dabei gewesen wäre, hätte mein Wochenende anders ausgesehen. Weil wir so sozialisiert sind, dass wir in Paaren denken. Wäre der Partner meiner Freundin da gewesen, hätte ich alleine auf dem Sofa geschlafen. Abends hätte ich mit niemandem mehr über den

Tag gesprochen, kurz bevor mir die Augen zugefallen wären. Erst am Frühstückstisch hätte ich meine Freund:innen gesehen. Wenn meine Freundin ihren Partner dabeigehabt hätte, dann hätte es ganz automatisch eine Hierarchie gegeben. Dann wäre die Zimmeraufteilung klar gewesen: Liebespaare vor Freund:innenpaaren.

Eine Freundin hat neulich zu mir gesagt: »Es ist ja klar, dass der Partner immer die eigene Priorität ist.« Dass das für viele so ist, zeigen auch die Ergebnisse der repräsentativen Jacobs-Studie, die in Deutschland durchgeführt wurde.³ Paare haben kein so großes Bedürfnis nach Zeit mit Freund:innen wie Singles. Und Eltern erst recht nicht. Für Eltern mit Kindern unter achtzehn kommt zuerst die Familie – und dann lange nichts. Freund:innen, so das Ergebnis der Studie, haben in dieser Lebensphase durchschnittlich kaum höhere Priorität als der Beruf.

Wenn ich für Freund:innen auf einmal nicht mal mehr wichtiger bin als der Job, ist es schwer, als Single glücklich zu sein. Ich habe dann ja nur meine Freund:innen. Es geht also nicht nur um die eigene Einstellung, darum, als Single positiv zu denken und das Leben zu lieben – es braucht auch ein Umdenken im Freund:innenkreis. Und zwar auch bei denen, die Kinder und Familie haben.

In meiner Single-Zeit habe ich mit anderen Single-Freund:innen gelernt, Freundschaften zu führen, in denen wir das füreinander sind, was in Beziehungen die jeweiligen Partner:innen füreinander sind. Wir verbringen Sonntage zusammen auf dem Sofa. Wir holen Medikamente von der Apotheke und Essen vom Supermarkt, wenn eine von uns krank ist. Wir rufen uns an, wenn wir im Auto sitzen.

Vielleicht ist das anstrengender für meine Freund:innen,

die zu Hause mehr familiäre Verpflichtungen haben. Aber ist es nicht genau das, was Freundschaften ausmacht? Auch füreinander da zu sein, wenn es anstrengend ist? Wenn man aus seiner Komfortzone raus muss?

In diesem Freund:innenkreis gibt es eine Person, die schon seit fast drei Jahren ein Kind hat. Sie hat mir gezeigt, dass Elternschaft nicht bedeuten muss, sich zurückzuziehen. Als es mir schlecht ging, stand sie unangemeldet mit Blumen, Kuchen und Kind vor meiner Haustür und hat dafür eine andere Verabredung abgesagt. Sie bittet mich um Hilfe, wenn es ihr schlecht geht, und fordert Freundinnenzeit ein. Sie klärt nicht jedes ihrer Probleme direkt in ihrer Partnerschaft, sondern gibt mir das Gefühl, auch für sie da sein zu dürfen. Das ist ein schönes Gefühl. Es zeigt mir, dass ich für sie wichtig bin, dass meine Gedanken wertgeschätzt werden und dass sie weiß, dass sie sich auf mich verlassen kann. Dieses Gefühl bekomme ich nicht von all meinen Freund:innen, die in einer Beziehung sind. Viele sind so beschäftigt in ihrer Mutterrolle, und von vielen fühle ich mich nicht gebraucht, weil der Partner oder die Partnerin meine potenzielle Rolle übernimmt. Ich würde mir wünschen, sie würden mir öfter erlauben, für sie da zu sein.

Seit ich wieder in einer Beziehung bin, bin ich öfter damit konfrontiert, wieder einen Menschen zu haben, dem ich all meinen Fokus schenken könnte. Den ich über all meine Freund:innen priorisieren könnte. Nachdem ich drei Jahre Single war, weiß ich aber, dass ich das nicht tun möchte. Ich möchte meinen Single-Freund:innen eine Priorität im Leben einräumen, damit sie sich nicht depriorisiert fühlen. Damit es für sie ohne Beziehung einfacher ist, glücklich zu sein. Mein romantischer Partner muss beispielsweise nicht alle Rollen ausfüllen. Ich muss nicht jeden Urlaub mit ihm ver-

bringen – das geht auch weiterhin mit Freund:innen. Ich muss nach dem Festival nicht mit ihm in einem Bett schlafen, wenn ich doch eh jede Nacht mit ihm verbringe. Ich möchte meine Freund:innen weiterhin nach der Arbeit anrufen – auch wenn ich meinen Partner anrufen könnte.

Brauche ich also einen Partner, um glücklich zu sein? Nein. Ich brauche Menschen, die mir das Gefühl geben, gebraucht zu werden. Ich brauche Freund:innen, die nicht alles im Leben mit ihren Partner:innen machen. Ich brauche echte Verbindungen und Menschen, die mich in ihren *inner circle* lassen – auch wenn sie in einer Partnerschaft sind. Ich brauche echte Gespräche, Menschen, die mich in traurigen Momenten halten und die in lustigen Momenten mit mir kalte Weinschorle auf dem Balkon trinken. Ich will genau so eine Freundin sein und solche Momente weiterhin mit meinen Freund:innen teilen. Dafür einen Partner zu haben, ist toll, ich würde aber auch ohne klarkommen. Immerhin habe ich Freund:innen, die es mir vorgemacht haben. Und neulich habe ich es ganz alleine geschafft, meine Reifen aufzupumpen – nicht nur die von meinem Fahrrad, sondern auch die von meinem kleinen roten Panda.

2

Du musst deine Beziehung nicht anzweifeln, wenn sie sich nach Freundschaft anfühlt



Christina

Es ist der 18. August – unser sechster Hochzeitstag. Den ganzen Tag über sitze ich ungeduldig im Büro. Ich frage mich, was mein Mann vorbereitet hat, wenn ich nach Hause komme. Die Stunden ziehen sich wie Kaugummi. Endlich ist es achtzehn Uhr. Ich schwinge mich auf mein E-Bike und düse nach Hause. Als ich die Tür aufschließe, höre ich im Hintergrund *Still Crazy After All These Years* von Paul Simon. Zu dem Song haben wir damals unseren Hochzeitstanz getanzt. Im Flur brennen Kerzen, aus der Küche klingt Geschirrklopfen. Mein Mann kommt mir mit zwei Drinks in den Händen entgegen und zieht mich ins Esszimmer. Da stehen noch viel mehr Kerzen (er muss extra für diesen Tag neue gekauft haben, denn so viele besitzen wir nicht). Ich soll meine Augen schließen, mein Mann sagt mir, wie sehr er mich liebt und dass es die beste Entscheidung seines Lebens war, mich zu heiraten. Dann reicht er mir einen Strauß Rosen und holt aus der Küche eine riesige Platte Sushi, die wir uns teilen, während wir stundenlang in Erinnerungen an unsere Hochzeit schwelgen.

Ich habe eine Gänsehaut. Nicht vor Rührung, sondern vor Scham. Denn diesen Hochzeitstag hat es nie gegeben, und

es wird ihn auch nie geben. In Wirklichkeit haben wir ihn beide vergessen. Erst als wir abends zusammen auf dem Sofa saßen und unsere WhatsApps gecheckt haben, ist es uns aufgefallen – weil unsere Familien uns gratuliert haben. Eigentlich sind all unsere bisherigen Hochzeitstage mehr oder weniger so abgelaufen.

»Ist alles okay zwischen den beiden? Wie kann man seinen Hochzeitstag vergessen?«, mag sich die ein oder andere jetzt vielleicht fragen. Und tatsächlich würde ich behaupten: Früher war mehr *sparkle*. Mit »früher« meine ich die erste Zeit nach 2010, als wir zusammengekommen sind – mein Mann war sechzehn, ich siebzehn. Wenn wir von Parties kamen, haben wir vor unseren Elternhäusern wild rumgeknutscht – ein paar Jahre später dann in unserer ersten gemeinsamen Wohnung, ohne die Sorge, dabei von Familienmitgliedern beobachtet zu werden. Ich erinnere mich an Kochabende zu zweit bei superromantischer Musik, mit Kerzenschein und tiefgründigen Gesprächen über unsere Liebe. An winterliche Spaziergänge im Schnee, bei denen wir eineinhalb Stunden lang Händchen gehalten haben. An unzählige Nachrichten mit emotionalen Liebesbekundungen, wenn wir mal einen Tag voneinander getrennt waren. Mein Highlight ist dieser Mailverlauf aus dem September 2010, als mein Partner einen Schüleraustausch in Südamerika gemacht hat:

[Mein Freund]

Es ist jetzt 23 Uhr bei uns. In einer Stunde geht dieser glorreiche Tag vorbei, an dem wir nun schon vier Monate zusammen sind. Die Post hatte heute leider zu, aber ich gehe morgen hin. Und diesmal werde ich das Luftpostzeichen bestimmt nicht vergessen, damit mein Päckchen noch diese Woche bei dir ankommt. Ich weiß nicht genau, wann ich dich morgen anrufen kann. Aber

ich werde dir eine SMS schreiben. Ich liebe dich, meine kleine, süße, vier Monate mit mir zusammen seiende FREUNDIN!!!!
tausend Küsse

[Ich:]

Mein Liiiiiiiiebling,
hab ich dir schon mal gesagt, dass du sooooo süß bist?!
Ich freu mich riesig auf die Post. Denn es ist ja schon was anderes, mal wieder was Handschriftliches von dir zu sehen! Ich liebe dich und bin so froh, dass wir zusammen sind (und das voraussichtlich ohne Ende). Schlaf noch schön, mein Spatzi. Ich liebe dich so sehr, deine Christina

Emotionales Feuerwerk war am Anfang unserer Beziehung also auf jeden Fall am Start. Fünfzehn Jahre später ist davon nicht mehr viel übrig. In unserer Beziehung gibt es keine emotionalen Highs. Und ich würde schon lange nicht mehr davon sprechen, dass wir verliebt sind.

Wissenschaftlich betrachtet, scheint das normal zu sein: Während in der Verliebtheitsphase am Anfang einer Beziehung die Hormone Dopamin und Adrenalin für ein Glücksgefühl und Schmetterlinge im Bauch sorgen können, werden sie im Laufe der Zeit vom Kuschelhormon Oxytocin abgelöst, das für ein Gefühl von Geborgenheit und Vertrauen sorgen kann. Aus leidenschaftlicher Verliebtheit, die Forschende auch mit einem Rauschzustand vergleichen, wird eine unaufgeregtere, reifere Beziehung.⁴

Ihr könnt euch nicht vorstellen, wie froh ich über diese Entwicklung bin. Darüber, dass wir auch gut mal eine Woche ohneeinander auskommen – ohne uns täglich in SMS rückversichern zu müssen, dass wir uns vermissen. Darüber, dass ich meinem Mann abends im Bett ganz offen sagen kann,

dass ich nicht kuscheln will, weil mein Bedürfnis nach Nähe nach einem Tag mit einem kranken Kind zu Hause gedeckt ist – ohne dass er sich zurückgewiesen fühlt. Darüber, dass ich meine anfängliche Eifersucht überwunden habe und wir uns filmreife Streite und tränenreiche Versöhnungen sparen können. Ja: In unserer Beziehung gibt es vielleicht keine emotionalen Highs mehr – aber eben auch keine Lows.

Nur, weil die Wissenschaft sich über diese Entwicklung in meiner Beziehung keine Sorgen machen würde, heißt das nicht, dass die Gesellschaft das genauso sieht. Im Gegenteil: Immer wieder wird in unserem Umfeld darüber gescherzt, dass mein Mann und ich eher wirken wie beste Freunde statt wie ein Liebespaar. Ich weiß, dass das nicht böse gemeint ist. Aber es klingt wie ein Defizit. Und ich verstehe nicht, warum es das sein sollte. Freundschaft bedeutet für mich nämlich, einen Menschen in meinem Leben zu haben, der immer für mich da ist. Dem ich vertrauen kann. Der zu mir steht. Der mich nicht verändern will, sondern so akzeptiert, wie ich bin. Mit dem ich lachen und weinen kann. Für mich ist es deshalb ein absolutes *life goal*, dass mein Partner auch zu meinen allerengsten Freund:innen gehört. Und vielleicht ist es sogar eine Grundvoraussetzung: Wenn es auf einer freundschaftlichen Ebene nicht funktionieren würde zwischen uns beiden – wie kann es dann überhaupt eine gute Beziehung sein?

Trotzdem war da ein kleiner Selbstzweifel in mir, als der Vergleich unserer Beziehung mit einer Freundschaft bei einer Party das erste Mal aufkam: Ist es wirklich normal, wie wir zusammen sind? Oder müsste es romantischer sein? Müssten wir eigentlich immer noch auf Partys rumknutschen und unsere Hochzeitstage nicht nur nicht vergessen, sondern eher beim Italiener um die Ecke feiern – mit Händchenhalten, Kerzenschein und romantischer Musik? Unterscheidet sich unsere Beziehung überhaupt noch von einer Freund-

schaft – abgesehen von der Tatsache, dass wir uns auch körperlich nahe sind? Dass wir ein Bett teilen, uns nackt sehen, wir uns küssen und auch mal Sex haben. Das würde ich bei meinen anderen Freund:innen nicht in Betracht ziehen.

Ich habe mir am Tag nach der Party den Kopf über diese Frage zerbrochen und bin letztlich zu folgender Erkenntnis gekommen: Zwar habe ich auch bei meinen engsten Freund:innen das Gefühl, bedingungslose Rückendeckung und Unterstützung zu bekommen. Was zwischen meinem Mann und mir aber exklusiv ist und damit ein Unterschied zu einer Freundschaft: Wir haben uns ein gemeinsames Leben aufgebaut, in dem wir alle großen Entscheidungen zusammen treffen: Wir haben uns auf einen Ort geeinigt, an dem wir leben wollen. Wir haben diskutiert, wann wir Kinder haben möchten und wie viele wir uns vorstellen können. Wir haben uns ein »für immer« versprochen. Dadurch fühle ich mich keinem Menschen in meinem Alltag emotional so nah wie meinem Partner. Das hat sich auch über die letzten eininhalb Jahrzehnte trotz Herausforderungen wie Fernbeziehung, Stress im Job und der Geburt unseres ersten Kindes nicht verändert.

Ja, ich kann bestätigen, dass sich unsere Beziehung mit jedem Jahr, das sie mehr auf dem Buckel hat, immer etwas weniger romantisch und immer etwas mehr nach Freundschaft anfühlt. Das merke ich zum Beispiel daran, dass ich nach fünfzehn Jahren nicht mehr das Bedürfnis habe, 24/7 mit meinem Mann zusammen zu sein. Daran, dass wir so ziemlich alles übereinander wissen und wahrscheinlich keine überraschenden neuen Seiten mehr aneinander entdecken werden. Daran, dass wir weniger Sex haben (darüber schreibe ich im Kapitel »Dein Sexleben in einer Beziehung muss keine 10/10 sein«). Daran, dass ich keine Schmetterlinge mehr im