

Alleinsein ist kein Grund zur Trauer

Die Düsseldorferin Britta Zangen hat einen **Ratgeber für Frauen** geschrieben, die älter sind als 50 und keinen Partner haben. Sie will allen **Mut** machen, nicht in Traurigkeit zu versinken, sondern etwas aus der Situation zu machen. Sie sagt: „Wir **überschätzen** Partnerschaft total.“

VON GÖKÇEN STENZEL

Schon der Titel ist für viele eine Provokation: „50 plus und endlich allein“, heißt der Ratgeber, den die Düsseldorferin Britta Zangen geschrieben hat. Dabei wollte die promovierte Anglistin nicht etwa überreiben: „Es ist mein voller Ernst. Warum sind viele Frauen nur so unglücklich, wenn sie keinen Partner mehr haben?“

Sie selbst lebt ebenfalls allein – und sie hat sich fest vorgenommen, diese Lebensphase in vollen Zügen zu genießen. Diesen Genuss will sie weitergeben. „Es ist niemand mehr da, der uns gängelt, Vorschriften macht, uns einschränkt“, sagt die 59-Jährige. „Es ist schön, endlich die Dinge machen zu können, zu denen vorher Zeit, Muße und Gelegenheit fehlten.“

Dazu müssten sich Frauen von der Vorstellung lösen, dass ihr Lebensglück in Partnerschaft und sexueller Anziehungskraft liegt. „Wer jung ist, ist auf seinen Partner ausgerichtet“, so Zangen. „Später sind wir Frauen auf unsere Kinder fixiert. Wann kümmern wir uns um uns selbst?“ Zangen, die sich als Fe-



Viele Anekdoten und Erfahrungen stecken in dem **200-seitigen Ratgeber** – „und nichts ist erfunden“, wie Autorin **Britta Zangen** sagt.

RP-FOTO: ANDREAS BRETZ

ministin bezeichnet und zu feministischer Literatur wissenschaftlich gearbeitet hat, befürchtet, dass Lebenskraft und „viele Potenziale“ der Frauen verloren gehen, wenn der Partner verloren geht. Stattdes-

sen sollten Frauen lernen und üben, die richtigen Schlüsse aus ihren Erfahrungen zu ziehen: War es denn immer so toll mit dem Partner? Hatte man immer Lust, auf seine (sexuellen) Wünsche einzuge-

hen? War es nicht vielmehr oft genug ermüdend und unbefriedigend? „Wir Frauen haben um der Liebe willen erbarmungswürdige Dinge getan“, heißt es im Buch. „Wir sind jetzt endlich aus dem Al-

ter heraus, uns um der Liebe willen ausnutzen zu lassen.“ Zangen: „Wir neigen dazu, im Nachhinein nur die sonnigen Stunden mit dem Partner zu sehen.“ Das führe dazu, mit sich selbst zu hadern – fatal. „Wir verbauen uns den Blick aufs Leben.“

Die Autorin, die lange das Lernzentrum der Volkshochschule geleitet hat, geht ganz handfest auf die Situationen ein, die der alleinstehenden Frau passieren. Wie gehe ich alleine aus? Wie überstehe ich die ersten stillen Sonntage? Was sollte ich tun, wenn ich mich nachts nicht mehr auf die Straße traue? Wie organisiere ich mein Leben neu, und, ganz wichtig: Wer ist in meinem neuen Leben wichtig?

Keine Anleitung zur Scheidung

Dabei ist „50 plus“ nicht etwa eine Anleitung zur glücklichen Scheidung. Wer sich wohl fühle mit seinem Partner, werde von dem Buch nicht angesprochen, so Zangen. Ihr gehe es vielmehr um die wachsende Zahl der Frauen, die aus unterschiedlichen Gründen ab einem bestimmten Alter allein seien. Sie habe aufgeschrieben, warum es ihrer Erfahrung nach falsch ist, sich dann in die erneute Partnersuche zu stürzen, sagt Zangen, die mit dem Buch ihre erste nicht-wissenschaftliche Schrift vorgelegt hat.

Ein zweites Buch ist in Arbeit. es wird die Patchwork-Familie zum Thema haben und die Probleme, die Kinder mit Scheidungen haben.