

Spaß ohne Partner

Sonja Heinemann hat ein Mittel gegen das Alleinsein: „Singles gemeinsam“

Von unserem Redaktionsmitglied
DIANA FUCHS

Freunde sind im Pärchenmodus? Alle haben einen Partner, mit dem sie die Welt entdecken – nur man selbst nicht? Fast jeder hat das schon mal erlebt – als überzeugter Single, nach einer Trennung oder nach dem Tod eines geliebten Menschen. Auch Sonja Heinemann ging so. „Man fühlt sich allein, ein bisschen ausgeschlossen. Man möchte ja nicht immer nur zu Hause sitzen, sondern etwas unternehmen, aber mit wem?“ Diese Frage hat die heute 47-Jährige vor vier Jahren dazu bewogen, eine Wandertour für Singles in der Rhön anzubieten. Sie wurde förmlich überrannt. Heute organisiert sie unter dem Motto „Singles gemeinsam“ allerhand Events in ganz Franken – vom Bogenschießen über Kanutouren bis hin zum Kochabend.

Was ist bei Ihnen anders als bei den Partner-Portalen im Internet?

Sonja Heinemann: Bei „Singles gemeinsam“ geht es in erster Linie um die Menschen selbst. Niemand wird in eine Rolle gepresst. Man hat ganz ungezwungen Spaß zusammen, kann seinen Hobbys frönen, ohne dass man dabei unbedingt eine neue Liebe kennenlernen muss. Sollte sich zufällig ein Paar finden, ist das schön, aber ein Nebenprodukt.

Gab es schon solche „Nebenprodukte“?

Ja, es haben sich schon einige Paare gefunden. Ich war tatsächlich auch schon auf zwei Hochzeiten eingeladen. Ehemalige Singles, die sich mit knapp 60 auf einer meiner Single-Wanderungen kennengelernt hatten, haben kürzlich geheiratet. Ein weiteres Paar ist sich bei einem Tanzkurs begegnet, der aus einer Wandergruppe heraus entstanden ist.

Wer kommt zu „Singles gemeinsam“?

Ganz unterschiedliche Menschen, von Ende 20 bis über 80 Jahre. Das Durchschnittsalter liegt bei Ende 40. Es sind insgesamt mehr Frauen als Männer. Und von fast allen höre ich anfangs die Frage: Ist das etwas Seriöses, auf das ich mich da einlasse?

Und wie lautet Ihre Antwort?

Ja, etwas ganz Seriöses. Viele, die zu mir kommen, wollen eigentlich erst mal keine neue Beziehung. Sie sind vielleicht noch enttäuscht und entmutigt von ihrer letzten. Es soll ihnen erst mal wieder gut gehen. Beim Rad fahren zum Beispiel, beim Wandern, Kanu fahren, bei Weihnachtsmarkt-Besuchen und so weiter, in einer netten Gruppe mit Gleichgesinnten aus der Region. Und genau das biete ich ihnen – nicht mehr und nicht weniger. Ich sehe mich quasi als Wegbegleiter für die Zeit des Single-Daseins.

Das heißt, Sie kümmern sich individuell um jeden Kunden?

Ja, denn jeder ist anders, jeder hat andere Bedürfnisse. Für diejenigen, die gerade allein gelassen wurden, ist eine Welt zusammengebrochen, ihr Selbstbewusstsein bröckelt. Ihnen versuche ich zu vermitteln, dass dieses Gefühl des Verlassenseins ganz normal und menschlich ist. Viele Singles sind der Meinung, die Leute um sie herum müssten doch sehen, dass es ihnen schlecht geht. Ich sage ihnen: Nein, das Problem sind nicht die anderen. Man kann nicht in den eigenen vier Wänden warten, dass mal einer klingelt.

Igeln sich denn manche wirklich so ein?

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es viele Menschen gibt, die voll in ihrer Partnerschaft aufgegangen sind und jegliche anderen sozialen Kontakte abgebrochen haben. Wenn der Partner dann auf einmal weg ist, haben sie kaum Freunde oder Bekannte. Die Schlussfolgerung daraus versuche ich allen meinen Gruppen mit auf den Weg zu geben: Man soll seinen Bekanntenkreis nicht aus den Augen verlieren, wenn man mal einen neuen Partner hat. Im ersten Verliebtsein wiederholt sich dieser Fehler leider oft.

Müssen Teilnehmer aus Ihren Gruppen ausscheiden, wenn sie einen Partner gefunden haben?

Ja. Die Gruppen sind wirklich nur für Singles. Sie sind eine Anlaufstation, bei der Singles feststellen: Ich bin ja nicht der Einzige, dem es gerade so geht! Manche kommen sonntags regelmäßig zum Wandern und reden gar nicht viel – sie wollen einfach nur dabei sein und dann wieder heim. Andere gehen noch zusammen essen, kehren irgendwo ein. Das entscheidet jeder für sich selbst.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, speziell für Singles Freizeitangebote zu machen?

Das war 2010, nachdem ich die Ausbildung zum zertifizierten Natur- und Landschaftsführer Rhön gemacht hatte. Bei Führungen durchs Biosphärenreservat Rhön habe ich gemerkt, dass es einen Bedarf an Veranstaltungen für Singles gibt. Ich war damals selbst Single. Also habe ich gegrübelt und Touren zusammengestellt, aber mich anderthalb Jahre doch nicht so richtig getraut, sowas wirklich öffentlich anzubieten. Ich hatte ziemliche Zweifel...

Inwiefern?

Naja, nach dem Motto: Wie sieht das denn aus, wenn ich als Single Singlewanderungen anbiete? Ich hätte die Idee wahrscheinlich nie umgesetzt, wenn nicht eine Freundin einen von mir ausgearbeiteten Entwurf für eine Singlewanderung einfach an die Zeitung gesendet hätte. Da war's dann offiziell. Innerhalb kürzester Zeit kamen 100 Anmeldungen zusammen.

100 Singles wollten mit? So viele können doch nicht auf einmal wandern gehen, oder?

Anfangs war ich überwältigt vom riesigen Interesse und habe tatsächlich zu viele auf einmal mitgenommen. Jetzt sind es pro Veranstaltung – je nach Gegend – zwischen 15 und 20, manchmal auch 30. Es soll ja schon auch ein bisschen Auswahl für diejenigen dabei sein, die jemanden kennenlernen wollen (grinst).

Aha! Also haben Sie doch im Hinterkopf, wer vielleicht zu wem passen könnte und wer wen vielleicht kennenlernen sollte?

Nein, ich bin kein Verkuppler, überhaupt nicht. Aus Beziehungsdingen

halte ich mich komplett raus. Es gibt zwar immer mal Teilnehmer, die danach Nummern von anderen wollen, aber da sage ich: Sorry, das geht nicht. Immerhin hatten die Leute ja den ganzen Tag Zeit, sich kennen zu lernen, ins Gespräch zu kommen.

Haben Sie selbst Ihren neuen Partner auch auf einer Ihrer Veranstaltungen kennengelernt?

Nein, ich habe ihn über die Imkerei kennengelernt. Es war zwischen uns nie ein Thema, dass ich mit den Single-Veranstaltungen aufhören sollte. Im Gegenteil. Ich bin da jetzt reingewachsen und es macht mir total viel Spaß. Es gibt einem einfach ein gutes Gefühl, wenn Teilnehmer, die zuerst schüchtern waren, immer selbstbewusster werden und aufblühen. Die Gruppe gibt offensichtlich Halt, das Selbstwertgefühl steigt.

Wie sieht das Programm bei einem typischen Single-Event genau aus?

Wenn wir wandern gehen, wähle ich immer Rundwanderwege aus, wir kommen also abends an unseren Ausgangspunkt zurück. Ich bin leidenschaftlich gerne draußen unterwegs und kenne viele schöne Strecken, gerade auch im Raum Würzburg. Ich laufe alle Touren öfter ab. Zwischendurch kehren wir meist in einer netten Gaststätte ein. Mittlerweile habe ich verschiedene Gruppen. Die Unter-39-Jährigen wollen oft weitere Stecken laufen, die Ü40er auch, aber die Ü60 oft weniger.

Heißt das, man muss sich dem Alter entsprechend in die Gruppen einreihen?

Natürlich ist das nur ein Anhaltspunkt. Wenn etwa eine 39-Jährige gerne jemanden über 40 kennenlernen möchte, dann kann sie sich den Ü40ern anschließen. Da schaut niemand doof. Das ist ja das Schöne.

Singles gemeinsam

Zur Person: Sonja Heinemann ist 47 Jahre alt, gebürtige Hannoveranerin, aber in Fladungen (Rhön) aufgewachsen. Dort frönte die Bienenfachwirtin viele Jahre lang ihrem Hobby, der Imkerei. 2010 ließ sie sich zur Landschaftsführerin in der Rhön ausbilden. Die gelernte Industriekauffrau arbeitete in einem Software-Unternehmen in Würzburg. Sie lebt mittlerweile hauptsächlich in Dettelbach. Seit 1. September dieses Jahres betreibt sie offiziell die Single-Plattform „Singles gemeinsam“, über die sie frankenweit Single-Events wie Wanderungen, Kochen, Bogenschießen, Kanutouren und so weiter anbietet.

Info-Treff: Am Freitag, 30. November, findet ab 19.30 Uhr im Weinkeller des Hotels „Franziskaner“ in Dettelbach für alle Singles und Alleinerziehenden ab 35 Jahren ein Info-Abend statt. (www.singles-gemeinsam.de)



Immer im grünen Bereich: Sonja Heinemann und ihr Border Collie Merle gehen mit Singles gern in die Natur.
FOTO: CHRISTINE REUSS