



Katholische Kirche  
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Sonntagskirche | 15.02.2026 08:55 Uhr | Cornelia Schroers

## Single Awareness Tag

Überall waren in den letzten Tagen die Schaufenster und Prospekte voll mit Herzen, rosa und roten Accessoires, Blumenläden hatten den verkaufsstärksten Tag des Jahres: Gestern war Valentinstag. Heute, einen Tag später ist ein leiseres Datum: Der Single-Awareness-Tag. Erst dachte ich es sei einfach nur eine Art Anti-Veranstaltung zum Valentinstag für Singles. Aber Awareness ist das englische Wort für Bewusstsein und Wahrnehmung und darum geht es: Singles wahrnehmen und ein Bewusstsein für die Menschen haben, die alleine leben. Genauso wie es am Valentinstag die Menschen gibt, die ihre Partnerschaft sichtbar feiern, gibt es auch Menschen, die dies mit ihrem Single-leben aktiv tun und völlig zufrieden damit sind alleine zu leben. Single zu sein bedeutet nämlich nicht zwangsläufig, dass ein Mensch einsam ist oder gar Mitleid braucht.

Wenn ich aber heute bewusst auf die Menschen achten soll, die alleine sind, die als Single leben, dann denke ich als erstes: Ok, wo ist jemand, der Trost braucht, oder Gesellschaft? Wer hat gerade einen schweren Moment und steht damit alleine da? Und so zu denken ist auch ganz wichtig, aber es greift zu kurz, denn da ist noch etwas, das ich mich fragen sollte: Wer hat vielleicht gerade etwas Schönes erlebt, oder einen Erfolg zu feiern und steht damit alleine da? Ja genau, es geht nicht nur darum die schweren Momente zu teilen, sondern eben auch die schönen. Wer etwas Schönes erlebt und dies niemandem mitteilen kann, das ist auch schlimm.

In meiner Arbeit als Beraterin geht es um mentale Gesundheit. Was braucht ein Mensch, um mental gesund zu bleiben? Ein Baustein ist das Zurückgreifen auf eigene Ressourcen und Fähigkeiten. Es gibt sogar die sogenannten Superressourcen. Das sind Fähigkeiten, die nachweislich einen besonders hohen Effekt auf die eigene psychische Gesundheit haben. Eine dieser Superressourcen ist die Fähigkeit zur Mitfreude. Sich mit einem anderen Menschen von Herzen über sein Glück zu freuen, macht auch mich glücklich und mental stark. Kein Neid, keine Eifersucht, sondern ehrliche warme Mitfreude, das schweißt zusammen und dafür brauchen wir einander.

Passt doch ganz gut, dass dieser Tag heute mitten in den Karneval fällt. Denn eine Superressource des Karnevals ist doch eben: Die Fähigkeit zur Mitfreude. Und zum Mitfeiern. "Drink doch ene mit, stell dich nicht so an, du stehst hier die ganze Ziege herum"... Der Schlager aus dem Kölner Karneval ist doch wohl das Lied zur Single-Awareness. Und es ist ein Lied von Nächstenliebe. Karneval alleine feiern geht ja praktisch gar nicht. Und ob Single, Verheiratet, getrennt – das spielt eigentlich keine Rolle. Übrigens, auch wenn Karneval nicht jedermanns Sache ist: Einfach mal für die Jecken mitfreuen, das geht. Es denen gönnen, die ihren Spaß dran haben beim Schunkeln und Kamelle fangen. Das ist viel mehr Ressource fürs eigene Glück als drüber zu meckern. Wenn beim Feiern dann noch mehr dahintersteckt, als reine Bierseligkeit, dann sind wir doch schon ziemlich selig: Dass wir die Menschen im Blick haben um uns herum. Und ihnen das hin und wieder zeigen. Vielleicht, können wir dann sogar noch ein Karnevalslied umsetzen, das hervorragend zum Single-Awarenesstag passt:

"Mer schenke der Ahl e paar Blömscher".... Und welche Blume für nen Single heute passen würden, ist ja wohl klar, am Tulpensonntag.