

# Religion im Alltag von Singlefrauen

## *Herausforderungen für die pastorale Arbeit*

**Die Resultate einer empirischen Studie unter Frauen, die alleine leben, zeigen eine hohe religiöse Eigenkompetenz, die sich allerdings kaum kirchlich verortet. Pastoral ist angefragt, die spezielle Lebensform des Single-daseins von Frauen wertschätzend in den Blick zu nehmen.**

Pastorale Angebote und religiöse Bildungsarbeit brauchen eine realistische und differenzierte Wahrnehmung der vielfältigen Zielgruppen. Veränderungen in den pluralen Lebenswelten der Moderne führen auch zu einem religiösen Wandel. Um zukunftsweisende Aufschlüsse über neue, religiöse Entwicklungen und künftige Bedürfnisse und Einstellungen der Menschen zu Religion und Kirche zu erhalten, wurde in einer empirischen Studie<sup>1</sup> eine Gruppe von Erwachsenen befragt, die in besonderer Weise eine individualisierte und neuartige Lebensform leben: kinderlose Singlefrauen im Alter von etwa 40 Jahren.

Ein Single nimmt die Welt anders wahr als ein Mensch, der in einer Partnerschaft lebt. Der Blick und die Zugänge auf das Leben sind aus dem weit vertrauten und vordefinierten Hafen des Paares, oder dem – in der Regel – sicheren und behüteten Nest der Familie grundlegend an-

dere. Für das Leben des Singles existieren bislang weitaus weniger Strukturen und Regeln. Dies trifft auch auf den kirchlichen Kontext zu, in dem die Sakramente als begleitende Heilsergebnisse das Leben in christlicher Ehe mit Kindern strukturieren und die gemeindlichen Angebote und kirchlichen Feste häufig an familiären Bedürfnissen orientiert sind. Obwohl Singles eine stark wachsende Population der Gesellschaft sind, fielen sie bisher eher wenig in das Blickfeld pastoraler Angebote und religiöser Erwachsenenbildungsarbeit.

Geschlecht ist neben der Lebensform, dem Alter und möglichen anderen Zuschreibungen eine weitere wichtige Kategorie. Ein Leitsatz der hier vorzustellenden Studie war es daher, für die geschlechtsspezifischen Unterschiede des Individualisierungsprozesses und der geschlechtsspezifischen Ausprägungen religiöser Individualisierung zu sensibilisieren.

### **Eine empirische Interview-Studie**

Die qualitativ-empirische Studie zielte darauf ab, die Formen der Lebensgestaltung und Lebensbewältigung von Singlefrauen zu erheben, um

anschließend zu untersuchen, ob und inwieweit gelebte Religiosität vorkommt, gemeindliche Beheimatung vorliegt und wie die Frauen ihr Leben gestalten und die Welt deuten. Acht Frauen wurden mittels verschiedenartiger Impulse zum lebensgeschichtlichen oder episodischen Erzählen und zum argumentativen Erläutern und Reflektieren ihrer Lebenssituation und Einstellung angeregt.

Die Frage, wer genau ein Single ist, wird in einschlägigen Single-Studien keineswegs einheitlich beantwortet. Sind es die statistisch gut zu erhebenden ledig lebenden Menschen? Oder zählen dazu ausschließlich allein wohnende Personen? Viele begreifen nur denjenigen als wahren Single, der in keiner festen Partnerschaft lebt, unabhängig von Trauschein und Wohnsituation.

### *»ein Lebensentwurf, den es vor 30 Jahren nur als Ausnahme gab«*

Diese Studie begreift Singles als Personen, die ohne eine feste Partnerbeziehung leben und keine Kinder haben. Es wird als ein Gegenpol zu einem paarorientierten Leben verstanden. Dies entspricht am ehesten dem Alltagsverständnis von Singles und der oben bereits als besonders aufschlussreich markierten neuartigen und individualisierten Lebensform.

Die Auswahl von kinderlosen Singlefrauen um die 40 Jahre erscheint für innovative Erkenntnisse deshalb viel versprechend zu sein, weil sie einen Lebensentwurf gestalten, den es vor bis zu 30 Jahren nur als Ausnahme gab. Dies unterscheidet Singlefrauen von Singlemännern, die eher auf historische Vorbilder des Alleinlebens zurückgreifen können. Singlefrauen stehen vor der Herausforderung, sich von alten (religiös geprägten) Rollen (wie Mutter, Ehefrau, Hausfrau) zu verabschieden und sich neue Rollen und Lebensmodelle anzueignen. Zudem markiert das

Lebensalter um die Vierzig eine entscheidende Lebensphase, in der die Auseinandersetzung mit möglicher/unmöglicher, gewollter/nicht realisierbarer Mutterschaft an Virulenz gewinnt und damit die Fragen nach der eigenen Identität, dem eigenen Lebensmodell und der persönlichen Zukunftsperspektive in den Vordergrund treten.

Im Folgenden werden einige ausgewählte Befunde der Studie präsentiert und neue Herausforderungen für pastorale Arbeit und religiöse Erwachsenenbildungsarbeit aufgezeigt.

## **Religiöse Aufgeschlossenheit und Praxis**

Als zentrales Ergebnis der Interviewstudie kann herausgestellt werden, dass alle befragten Singlefrauen eine allgemeine Ansprechbarkeit und Offenheit gegenüber religiösen Fragen und Praxisformen zeigen. Die Frauen haben zudem eine Vielfalt an religiösen und quasi-religiösen Ausdrucksformen in ihren Alltag integriert, die sich allerdings im Grad ihrer Ausdrücklichkeit unterscheiden. Einige Beispiele:

Bei einer Frau konnten explizit christliche Praxisformen nachgewiesen werden, sie sucht Kirchenräume als Orte der Besinnung auf und nimmt am christlichen Gottesdienst teil: »Ich gehe zwar nicht jeden Sonntag in die Kirche, aber so alle paar Wochen merke ich einfach, dass es ja ein Platz ist, der mir gut tut.« Weihnachten feiert sie mit sich allein. In ihrer anrührenden Erzählung beschreibt sie, wie sie nach dem Besuch des nachmittäglichen Krippenspiels eine detailliert geplante, liebevoll arrangierte und an familiären und christlichen Traditionen orientierte Weihnachtsfeier für sich ganz allein gestaltet inklusiv eines Drei-Gänge-Menüs, weihnachtlichem Singens und Auspackens von Geschenken.

Bei anderen Frauen waren explizit religiöse Formen zu erkennen, wenn etwa eine Frau davon erzählt, mit Gott Zwiesprache zu halten und zu beten: »Ich weiß, dass ich Gott um Hilfe bitten kann. Manchmal tut es mir gut, einfach still und leise draußen zu sein, und ihm zu sagen, wie es mir gerade geht. Und für mich ist es eine ganz beruhigende Sicherheit zu spüren, dass er, dass es jemanden gibt, der mir dann zuhört.«

Eine andere Frau, die gelegentlich in buddhistischen Schriften liest, berichtet von regelmäßig praktizierten, buddhistischen Meditationen: »Ich habe einfach festgestellt, dass mir das gut tut, wenn ich neben dieser vielen Aktivität, die ich habe, auch so Ruhepunkte finde. ... Ich finde das ganz, ganz wichtig, also Zeiten zu haben, in denen ich das einfach alles sein lassen kann, mich auf so eine ganz stille Ebene einfach gebe. Das ist eine buddhistische Meditation. ... Den Geist zur Ruhe kommen lassen und dann wird der Blick klarer.«

Ebenso konnten religiös äquivalente Formen der Lebensgestaltung entdeckt werden (z.B. quasi-religiöse Erinnerungsrituale, kritische Auseinandersetzung mit Astrologie, Teilnahme an

### **»eine ganz beruhigende Sicherheit«**

spirituell zelebrierten Jahreskreisfesten u.a.). In den Erzählungen von Frauen über ihr Leben konnten erstaunliche Analogien zu christlichen Traditionen aufgezeigt werden. Eine Singlefrau beispielsweise berichtet von einer Sängerin, Ulla Meinecke, die für ihr Leben eine ganz wichtige Bedeutung spielt. Ihre konkreten Formen, sich als Fan zu verstehen und einen Fan-Kult zu zelebrieren, zeigen viele Parallelen zu christlichen Nachfolgegeschichten. Das Bemerkenswerte dabei ist, dass hier christliche Deutungsmuster benutzt werden, ohne dass diese als christlich identifiziert werden. Die Herkunft dieser Deutungs-

muster aus den christlichen Traditionen ist dabei den Frauen oft nicht bewusst. Für eine Frau aus Ostdeutschland ist beispielsweise Freiheit der wichtigste Wert in ihrem Leben. »Also Freiheit ist das Oberste und das Wichtigste, also für alle, ... nicht nur Freiheit, irgendwo nicht eingesperrt zu sein, sondern auch die individuelle Freiheit, so leben zu können, wie ich will. Also nach meinen Vorstellungen, ohne andere einzuschränken, ohne andere zu beschneiden.« Sie nimmt allerdings die christliche Religion nicht als Anwältin der Freiheit wahr.

Die vielfältigen Funde in den Äußerungen der Frauen zeigen, dass diese offensichtlich eine besondere Sensibilität für alltägliche Transendenzen ausgebildet haben. Die (quasi-) religiösen Ausdrucksgestalten stehen vorwiegend im

### **»so leben zu können, wie ich will«**

Dienst der Selbstvergewisserung und Selbstbesinnung hinsichtlich der persönlichen Wertvorstellungen und der eigenen Identität. Als reflexive Form der Selbstthematizierung stellen diese authentisch und regelmäßig praktizierten Praxisformen sicherlich eine besondere Kompetenz der Singlefrauen dar. Festzuhalten ist, dass weltanschauliche und religiöse Pluralität (in Bezug auf unterschiedliche Religionen) ein entscheidendes Merkmal der Gegenwartssituation dieser Frauen ist.

## **Herausforderungen durch säkularisierte Formen**

Die Befunde verweisen darauf, dass die Wahrnehmung und der Umgang mit säkularisierter Religiosität immer wichtiger werden. Eine realistische Gegenwartsanalyse des Bedeutungsverlustes traditioneller Religion ist notwendig. Es fehlt

immer öfter an substanziellen religiösen Kenntnissen und Erfahrungsformen – nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen. Wie die Befunde zeigen, werden in der vermeintlich säkularen Gesellschaft profane Lebensvollzüge sichtbar, die eine Qualität annehmen, die man bisher ausschließlich religiösen Vollzügen zugeordnet hat. Kirchliche Erwachsenenbildung hat nicht-religiöse Menschen als Adressaten in den Blick zu nehmen und zwar nicht nur aus einer defizitären Sicht. An die besonderen Stärken, etwa die in den Alltag integrierten Formen von Selbstbesinnung und Selbstreflexivität oder das hohe Wertebewusstsein dieser Personen und ihr selbstkritischer Anspruch an die eigene Lebensgestaltung, sollte wertschätzend angeknüpft werden.

Die Ausbildung einer erwachsenen Religiosität bedarf allerdings auch des verständigen Umgangs mit religiösen Wissensbeständen. Wer nicht weiß, was er glaubt bzw. was genau der Kern der befreienden Botschaft des Christentums ist, bleibt religiös unmündig. Um heute überzeugt und überzeugend Christ zu sein, ist man auf die Traditionsbestände angewiesen, auf das vielfältige Erfahrungswissen, das darin enthalten ist. Daher sind sicherlich auch kirchliche Angebote vonnöten, die dem Bedeutungsverlust substanzieller Religion begegnen und religiöse Wissens- und Erfahrungslücken zu schließen helfen, z.B. Kurse zur Einführung in den christlichen Glauben oder auch die praktische Einübung in Gebet und Meditation.

## **Gestaltete Beziehung zu sich selbst**

Bei den interviewten Frauen ergänzen sich die Sorge um andere und die Pflege eines Beziehungsnetzes mit der Sorge um sich selbst. Sie bil-

den sowohl die Kompetenz aus, die Zeit mit sich allein sinnvoll und wohltuend zu gestalten, als auch Freundschaften in ihrem Leben einen hohen Wert zuzusprechen. Die Singlefrauen halten in ihrem Leben eine erstaunlich gute Balance zwischen den beiden Gestaltgrößen Selbstbezogenheit und soziale Verbundenheit. In religiöser Hinsicht dagegen gerät dieses Gleichgewicht ins Schwanken.

Die gestaltete Beziehung zu sich selbst hat für die Singlefrauen auch in den religiösen und quasi-religiösen Ausdrucksgestalten eine besondere Bedeutung. Eine Frau erzählt: »Am Fluss kann ich ganz lange still sitzen und die Zeit genießen, manchmal beten, wenn mir danach ist. Da kann ich mich aber auch ausweinen und wieder auftanken, wenn ich traurig bin. Das ist für mich mein guter Platz.« Als eine religiöse Form der Selbstreflexion können auch die von den Frauen praktizierten Meditationen bezeichnet werden. Ebenfalls zählt dazu das eindrücklich geschilderte Weihnachtsfest mit sich allein, in der die Begegnung mit sich selbst als eine intensive und bewusste Beziehung zelebriert wird.

## **Soziale Verbundenheit**

Das Beziehungsdenken ist bei den Singlefrauen auch ein grundlegendes Merkmal der eigenen religiös motivierten und/oder diakonisch ausgerichteten Handlungsorientierung: »Und es geht darum, Verantwortung für sich selbst, für das eigene Leben zu übernehmen und für andere Menschen oder Lebewesen. Und mit sich selbst im Reinen zu sein und Zusammenhänge zu sehen zwischen dem Individuum, also zwischen sich selbst und dem, wie eine ganze Gesellschaft funktioniert, und dafür auch Verantwortung zu übernehmen. Also nicht zu sagen, ich bin hier nur in meinem Kämmerlein und meditiere und

meditiere oder bete und bete und was draußen passiert, interessiert mich nicht, sondern eben auch zu sehen, ich bin ein Teil dieser Gesellschaft und mein Sein muss auch eine Auswirkung haben, eine positive Auswirkung.«

Der Glaube muss sich im konkreten Tun und in der Beziehung zu den Mitmenschen zeigen und bewähren, etwa in der liebevollen Begleitung von Kindern: »Liebevoll mit Kindern zu sein, hat viel mit meinem Glauben zu tun. Hat viel für mich damit zu tun, ein Stückchen Liebe in diese Welt zu tragen. ... Nicht nur an Kindern vorbei zu huschen und ihnen ein paar nette Sachen hinzustellen..., sondern wirklich auch innerlich bei ihnen zu sein und in Beziehung zu sein und sich auch immer wieder in Frage stellen zu lassen.«

## **Religiöse Gemeinschaft als Leerstelle**

Neben dem starken Wunsch nach religiöser Selbstreflexion und Autonomie haben die Frauen zugleich das Bedürfnis nach religiösem Austausch und Zugehörigkeit zu einer religiösen Gruppe. Dies bleibt allerdings überwiegend unbefriedigt! Eine Frau berichtet, dass sie sich nach Menschen sehnt, mit denen sie ihre religiösen Gefühle und Gedanken teilen kann. Eine andere Frau ist auf der Suche nach einer Gruppe, mit der sie meditieren kann. Sie besucht hin und wieder den Gottesdienst, in dem sie sich allerdings häufig einsam fühlt.

Es ist offensichtlich: Es fehlen Orte, an denen diese Frauen ihre religiösen Bedürfnisse in Gemeinschaft leben und gestalten können! Dies sollte bedenklich stimmen! Die Rückbindung an eine religiöse Gemeinschaft ist wichtig, um religiöse Traditionen kennen zu lernen, religiöse Praktiken in einer Gruppe einzuüben und den

eigenen Lebensglauben lebendig zu halten. Der Bezug zu anderen Menschen ist auch wichtig, um sich anregen und kritisch anfragen zu lassen. Diese Leerstelle an religiösen Gemeinschaftsformen wird von den befragten Frauen als solche selbst markiert. Sie sind auf der Suche, wollen sich allerdings die religiösen Gruppen selbst aussuchen und sind bei der Auswahl derselben sehr kritisch.

Ist es möglich, Singlefrauen mit ihrem eigensinnigen und eigenständigen Gestaltungssinn und mit einem ausgeprägten Autonomieverständnis in eine kirchliche Gruppe zu integrieren, in der eine Pluralität an Lebens- und Glaubensformen vorzufinden ist? Wie ist ein Gespräch mit sehr stark individualisierten Formen religiösen Fragens möglich? Erwachsenenbildnerische und pastorale Arbeit sollte Kommunikationsmilieus stiften, in denen lebenspraktische Fragen und Sinnsuche mit substanzieller Religion zusammenkommen können. Ich plädiere dafür, ein Gespräch unter Gleichgesinnten zu fördern, also zielgruppenspezifische Angebote anzubieten, und zugleich Menschen unterschiedlicher Lebenslagen, Generationen und Milieus zusammenzuführen, um einen Austausch zwischen verschiedenen Lebens- und Glaubensstilen zu ermöglichen, der sowohl von Respekt als auch von wechselseitigen, kritischen Anfragen geprägt ist.

## **Singlefrauen und kirchliche Institution**

Die befragten Singlefrauen haben eine geringe bis gar keine institutionelle Kirchenbindung. Das Verhältnis zwischen Singlefrauen und institutioneller Religion ist offensichtlich gestört. Unterschiedliche Gründe dafür können genannt werden: Eine in Ostdeutschland aufgewachsene

Frau hatte bisher keinen Kontakt zu institutionalisierter Religion. Ihr ist das Christentum aus dem Fernsehen, den Medien, nur aus dritter Hand bekannt. Eine katholisch erzogene Frau hat sich als Jugendliche bewusst von Kirche distanziert. Eine dritte Frau versteht sich als evangelische Christin, sucht die Verbindung zur Ortsgemeinde, findet dort allerdings keine ansprechenden Angebote und persönlichen Kontakte.

Diese Befunde zu den interviewten Singlefrauen stehen der weit verbreiteten Annahme der stärkeren weiblichen Präsenz und einem größeren Engagement in kirchlichen Institutionen<sup>2</sup> entgegen. Mit der höheren Kirchenbindung von Frauen wurde oft die Aussage begründet, Frauen seien religiöser als Männer. Der minimale Kontakt der Singlefrauen zu kirchlichen Institutionen, so zeigen die Resultate dieser Studie, sagt allerdings wenig über ihre gelebte Religiosität im Alltag. Wie ist dieser Befund fehlender Kirchlichkeit bei Singlefrauen zu erklären?

Die höhere Kirchenbindung von Frauen, so bemerkt Kristina Augst, liegt an der weniger ausgeprägten Berufstätigkeit der Frauen. Ihre Gegenthese ist, dass Menschen, die berufstätig sind,

### **»Die Kirchenbindung von Frauen sinkt bei stärkerer Berufstätigkeit.«**

weniger kirchlich-religiös sind. Strukturelle Unterschiede, unterschiedliche Zeitlogiken des reproduktiven und produktiven Lebensbereichs sind demnach für unterschiedliche Einstellungen der Menschen zu Religion und Kirche verantwortlich.<sup>3</sup> Die These von Augst bietet eine eingängige Erklärung für die Befunde der Studie an. Die befragten Singlefrauen würden somit deshalb eine geringe institutionell-kirchliche Bindung aufweisen, weil sie ihren Lebensentwurf vorwiegend an ihrem Beruf orientieren. Hier würde sich die These bestätigen, dass das Ge-

schlecht keine biologisch feste Größe ist, sondern dass geschlechtsspezifische Eigenschaften durch soziale Handlungen, hier bei den Singlefrauen durch die alltägliche Dominanz des Berufslebens, hergestellt werden. Singlefrauen entsprechen damit in ihrem Handeln nicht dem gängigen Bild,

### **»Lebendigkeit einer privaten, alltagsgebundenen Religiosität«**

das bisher dem weiblichen Geschlecht zugeordnet wurde und zeigen daher wenig institutionell-kirchliche Anbindung, die eben nicht biologisch-weiblichen Ursprungs, sondern vermutlich im Lebensalltag der Haus- und Familienfrauen begründet ist.

Stephanie Klein, die die religiösen Tradierungsprozesse in der Familie bezüglich einer Religiosität von Männern und Frauen untersucht hat, kommt zu einer Prognose, die den Befunden dieser Studie ähnelt. In den von ihr geführten Interviews wird deutlich, dass sich vorwiegend Frauen für die religiöse Erziehung in der Familie zuständig fühlen. Bei diesen Frauen ist ein Veränderungsprozess zu beobachten. Die Mütter »begreifen sich nicht mehr als verlängerter Arm der Institution Kirche in die Familie hinein. Sie erziehen ihr Kinder nicht mehr zu Einhaltung von Normen oder zu Bindung an die Institutionen, sondern zu Selbstständigkeit und zu eigener religiöser Entscheidung.« Auf diesen empirischen Befunden aufbauend befürchtet Klein, dass es zu einer »Spaltung zwischen einer kirchendistanzierten, in privaten Kreisen vornehmlich von Frauen gelebten und tradierten Religiosität und einer immer mehr ausgehöhlten öffentlichen, von Männern geleiteten und bestimmten kirchlich-institutionellen religiösen Praxis kommt.«<sup>4</sup> Klein prognostiziert also, dass immer mehr Frauen künftig kirchlichen Institutionen den Rücken zukehren und kirchlich ge-

lebte Religiosität abnimmt bei einer gleichzeitig zu beobachtenden Lebendigkeit einer privaten, alltagsgebundenen Religiosität.

Singlefrauen scheinen bereits heute diese Distanz zu kirchlichen Institutionen zu haben. Während frühere Frauengenerationen sich in aktiver Auseinandersetzung von dem in der Kindheit einengend vermittelten Gottes- und Kirchenbild lösten und eigene Räume auch in Kirche einklagten und gestalteten, scheint die Kritik der befragten Singlefrauen an der Kirche nicht zu einer aktiven Auseinandersetzung mit Glauben und Kirche, sondern zu einem privaten Rückzug und einem Verlust religiöser Gemeinschaft zu führen.

## Neue Herausforderungen annehmen

Das Image der Kirche, so wie Singlefrauen christliche Kirche wahrnehmen, und die religiösen Bedürfnisse der Singlefrauen scheinen auf den ersten Blick gegenläufig und inkompatibel zu sein. Im Interview haben die Frauen Religiosität spontan mit Kirchlichkeit identifiziert und sich in einem ersten Schritt von den dort angebotenen Formen gelebter Religiosität abgegrenzt. Erst mit einem zweiten Blick konnten sie die eigenen

praktizierten Formen von Alltagsreligiosität wahrnehmen und wertschätzen.

Bei der Konzeptionierung religiöser Erwachsenenarbeit und pastoraler Arbeit muss diese Barriere zwischen Kirche und Singlefrauen Beachtung finden. Das negative Image und die ablehnende Einstellung gegenüber kirchlicher Präsenz kann einen unbeschwerteren Zugang zu kirchlichen Angeboten erschweren bis verhindern. Religiöse Erwachsenenbildung muss neue attraktive Wege finden, um auch diese kirchenferne Zielgruppe zu erreichen. Dies kann sicherlich nur geschehen, wenn das Singledasein nicht als defizitäre und zu überwindende Lebensform angesehen wird, sondern das Alleinleben in seinen Stärken und in seinem Eigenwert als gelungene und als eine mögliche christliche Lebensform wahrgenommen wird. Singlefrauen versuchen, bisher traditionell gegenläufige Lebenskonzepte individuell in ihrem eigenen Lebensentwurf zu integrieren. In ihrem Leben zeigen sich damit neue, zukunftsweisende, sowohl riskante als auch chancenreiche (religiöse) Gestaltungsformen, die für künftige religiöse Bildungsarbeit virulent werden.

---

**Annegret Reese-Schnitker**, Dr. theol., ist Juniorprofessorin für Fachdidaktik der Katholischen Theologie an der Universität Osnabrück.

<sup>1</sup> Annegret Reese, »Ich weiß nicht, wo da Religion anfängt oder aufhört«. Eine empirische Studie zum Zusammenhang von Lebenswelt und Religiosität bei Singlefrauen, Gütersloh 2006.

<sup>2</sup> Vgl. Irmtraud Götz von Olenhusen, Die Feminisierung von Religion und Kirche im 19. und 20. Jahrhundert.

Forschungsstand und Forschungsperspektiven, in: dies., Frauen unter dem Patriarchat der Kirchen. Katholikinnen und Protestantinnen im 19. und 20. Jahrhundert, Stuttgart u.a. 1995, 9-12.

<sup>3</sup> Kristina Augst, Religion in der Lebenswelt junger Frauen aus sozialen Unterschichten, Stuttgart

2000, 38ff.

<sup>4</sup> Stephanie Klein, Religiöse Tradierungsprozesse in Familien und Religiosität von Männern und Frauen, in: Religionspädagogische Beiträge 43 (1999), 25-40, hier; 30. 36. 39f.