

Nina Deißler und Claudius Mach

# FÜR IMMER VERLIEBT

Was Paare wirklich glücklich macht



KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.knaur.de](http://www.knaur.de)



Originalausgabe Februar 2014

Knaur Taschenbuch

© 2014 Knaur Taschenbuch

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Bildnachweis Illustrationen: Michaela von Aichberger

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-78590-4

# Inhalt

Für immer verliebt?	17
Liebe ist bedingungslos – Partnerschaft ist es nicht	37
Über das Wesen der Liebe	45
Die Liebe in der Partnerschaft	56
Was die Liebe verändern darf	66
Warum die Liebe geht – und wie sie bleibt	79
<i>Liebeskiller Nr. 1: Eifersucht</i>	85
<i>Liebeskiller Nr. 2: Enttäuschung</i>	97
<i>Liebeskiller Nr. 3: Schuld</i>	110
<i>Liebeskiller Nr. 4: Visionslosigkeit</i>	121
Gewitter	131
Wie man Lösungen findet	139
Verstehen ist besser als streiten	150
Einfach typisch	157
Typisch Mann und wie Frau ihn glücklich machen kann	163
Typisch Frau und wie Mann sie glücklich machen kann	170
Unsere besten Tipps für langes Verliebtsein	175
Entscheidung für die Liebe	177
<i>Liebestipp Nr. 1: Echte Kommunikation</i>	182
<i>Liebestipp Nr. 2: Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft!</i>	190
<i>Liebestipp Nr. 3: Kritik am Partner ist Selbstzerstörung</i>	195

<i>Liebestipp Nr. 4: Nichts ist selbstverständlich – Lob und Dankbarkeit</i>	201
<i>Liebestipp Nr. 5: Die drei Planeten, auf denen wir leben</i>	207
<i>Liebestipp Nr. 6: Alles sagen und »spinnen« dürfen</i>	213
<i>Liebestipp Nr. 7: Geben, nehmen und teilen</i>	221
<i>Liebestipp Nr. 8: Eine Mischung aus Ritualen und Überraschungen</i>	229
Let's talk about Sex!	239
Wie soll es weitergehen?	251
Dank	255

**N**ur zur Information: Die Prinzessin hat den Frosch nie geküsst. Sie warf ihn an die Wand!

### **Smash!!!**



Die Tasse zerbrach an der Wand und riss ein Loch in das schöne Bild von uns beiden, das Claudius hatte anfertigen lassen: ein Leinwanddruck von einer vergrößerten Viererserie Automatenfotos von uns. Wir hatten uns zusammen in den Fotoautomaten gekuschelt und uns während der vier Auslöser abwechselnd geküsst und Grimassen geschnitten. Ich liebte dieses Bild.

»Ich hasse dich!«, schrie ich ihn an – es war einfach zu viel. Ich war außer mir vor Wut. Bisher hatte ich in so einer Situation vielleicht »Ich kann nicht mehr!« geschrien, aber das reichte mir diesmal nicht. Ich fühlte mich so hilflos, so überfordert, so ungerecht behandelt. Ich wollte ihn am liebsten an die Wand klatschen, meinen persönlichen Märchenprinzen. Ich warf das Nächstbeste, was mir in die Finger kam: die Tasse.

Was hatte er getan?

Ganz ehrlich: Ich habe keine Ahnung mehr.

Märchen enden ja meist mit einer dieser Floskeln: »... und sie lebten glücklich bis ans Ende ihrer Tage.« Oder: »... und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute.« Kein Märchen berichtet, was passiert, wenn der Prinz nie die Zahnpastatube zuschraubt oder die Prinzessin ihre Klamotten herumliegen lässt. Kein Märchen erzählt uns, wie die ewige Liebe bleibt und wächst,

auch dann noch, wenn das Zusammenleben im Märchenschloss andere Aufgaben mit sich bringt, als Drachen zu töten oder Gold zu spinnen.

Und im wirklichen Leben? Da zählen andere Fragen: Führen wir ein glückliches Leben? Ja. Lieben wir uns? Ja.

Und dazu gehört ganz offenbar, dass niemand auf der Welt einen von uns so wütend machen kann wie der jeweils andere ...

Wir sind keine Gurus, keine Heiligen oder neunmal-klugen Paartherapeuten: Wir sind zwei Menschen, die sich gefunden haben, um die Liebe zu finden. Wir sind gewissermaßen Forscher, Liebesforscher. Und dieses Buch ist kein Beziehungsratgeber, es ist ein Buch über Liebe. Ein Buch darüber, was Liebe wirklich ist – und was nicht. Es ist ein Buch über Partnerschaft und darüber, wie man wirklich zu Partnern wird, statt nur »eine Beziehung« zu haben. Es ist ein Buch über Glück und über das Leben und darüber, warum es sich lohnt, mutig zu sein und sich wirklich aufeinander einzulassen.

Doch beginnen wir mit dem Märchen – einem wahren Märchen. Es war einmal ...



Als ich Claudius kennenlernte, war ich 33. Ich war selbständig und begann gerade, erfolgreich zu sein. Ich führte ein interessantes und abwechslungsreiches Leben, ging oft aus, reiste viel, kannte Gott und die Welt – und ich war müde ... Nicht grundsätzlich, nur einfach so. Ich war es müde, immer wieder meine Geschichte zu erzählen, mich und meinen Beruf als Coach für Singles zu erklären, immer wieder Verliebtheit zu entwickeln, immer wieder Hoffnung zu haben, immer wieder enttäuscht zu sein. »Weißt du, was ich mir wünsche?«, hatte ich kurz zuvor zu einer Freundin

gesagt. »Ich wünsche mir einen Mann, der mich seinen Freunden mit den Worten ›Das ist sie!‹ vorstellt.«

Jahrelang hatte ich behauptet, niemals heiraten zu wollen, denn dann hätte ich etwas versprechen müssen, von dem ich gar nicht sicher sein konnte, dass ich es wirklich halten könnte. Das war nicht mein Stil. Doch langsam merkte ich, dass ich log. Dass ich die anderen belog und vielleicht auch mich selbst: Es war tatsächlich nicht mein Stil, etwas zu versprechen, von dem ich nicht überzeugt war, aber ich wollte endlich überzeugt sein. Und ich wollte jemanden kennenlernen, der so überzeugt von mir war, dass er mich heiraten wollte. Ich wollte jemanden, der mich wirklich wollte.

Meine letzte Beziehung war genau daran gescheitert. Ich hatte nicht das Gefühl gehabt, dass er mich wirklich wollte. Er war einfach da gewesen – aber das war irgendwann nicht mehr genug. Ich war müde und entnervt, und ich glaubte langsam, dass es für mich eben keinen Mann gab, der kein Kompromiss war. Und deshalb wollte ich eigentlich auch gerade niemanden kennenlernen. Zumindest hatte ich keine Lust darauf, mich zu verlieben oder einen Partner zu suchen. Nein, lieber nicht.

Freunde hatten mir von diesem verrückt genialen Musiker aus Berlin erzählt, den ich mir unbedingt mal anhören sollte. Als ich ihn zum ersten Mal auf YouTube sah, dachte ich: »Ach, ist der herrlich bekloppt.« Kurz danach schrieb er mir bei der Musikerplattform Myspace und bat mich, doch mal seine neuen Songs anzuhören. Ich erinnerte mich an den Tipp der Freunde und fand die Musik so gut, dass ich ihm eine nette Notiz in seinem Gästebuch hinterließ. Ich fand ihn gut, so wie ich viele Musiker und ihre Musik einfach gut fand. Ich hätte im Leben nie gedacht, dass das passieren würde: Claudius Mach schrieb zurück.



»Ich heirate meinen Pudel«, erzählte ich meinen Eltern und Freunden. Ohne große Schmerzen zu verspüren, hatte ich es in diesem Jahr aufgegeben, eine passende Partnerin zu »suchen«. Meine Nachbarin sprach den historischen Satz: »Man sucht nicht, man wird gefunden.« Immer wieder verliebte ich mich in den gleichen Frauentyp und fand mich nach einiger Zeit genauso unglücklich und unzufrieden wieder wie beim vorherigen Versuch, eine glückliche Beziehung zu führen. Mir fiel auf, dass ich Frauen anzog, die mit einer gewaltigen Ladung Probleme durchs Leben liefen. Ich hätte nie gedacht, dass ich einen bestimmten Frauentyp bevorzugte, doch dem war offensichtlich so. Ich suchte mir komplizierte Frauen aus, die alle nicht ganz »gesund« waren, weil ich mich selbst als problembehaftet ansah.

Ich spürte, dass ich nur eine Chance hätte, wenn ich endlich auch die Frauen »sehen« würde, die nicht meiner bisherigen Voreinstellung entsprachen. Wenn ich schon nicht bewusst glücklich werden konnte, so wollte ich wenigstens das aus meinem Leben verbannen, was mir nicht guttat. Ich widmete meine Aufmerksamkeit meinen Eltern, denn sie würden nicht ewig leben, und meinem Hund. Ich hatte keine Lust mehr auf die ganzen Hochs und Tiefs neuer Beziehungen: sich gegenseitig neue Namen zu geben, eine gemeinsame Geschichte und Identität aufzubauen. Ich war müde von Frauen, die meinten beweisen zu müssen, wie besonders und ungewöhnlich sie waren, so dass sie in Fensterrahmen nächtliche Tänzchen aufführten, und war genervt von Eifersucht, Enttäuschung und Trennungen. Ich war an diesem tristen Novembertag überzeugt, dass ich nie heiraten würde, hielt meiner Band eine Ansprache über die Sinnlosigkeit von allem, ging fröstelnd nach Hause und machte meinen Computer an.

Neben dem Satz »Hallo Claudius, tolle Songs, aber das habe



ich auch nicht anders erwartet« in meinem Myspace-Gästebuch sah ich das Bild einer wunderhübschen dunkelhaarigen Frau, die lachend und voller Lebensfreude den Kopf in den Nacken warf. *Wie bitte?* Das Blut schoss mir durch die Adern, und die Temperatur in meiner Kreuzberger Wohnung erhöhte sich schlagartig um mindestens drei bis vier Grad. *Wie kann diese Frau so was sagen? Sie kennt mich doch gar nicht – woher dieses Vertrauen?* Ich fühlte mich wohl, alles war warm und hell. Mein Hund räkelte sich behaglich neben mir, und ich sagte, ohne darüber nachzudenken, zu ihm: »Leo, diese Frau werden wir heiraten.«

Zunächst schrieben wir uns gegenseitig nette Dinge in unser Gästebuch, dann schrieben wir uns Nachrichten. Recht bald stellte sich heraus, dass keiner von uns beiden in einer Beziehung war. Wir begannen, uns Lieder zu schicken, die wir mochten und mit denen wir uns natürlich auch Botschaften vermitteln wollten. Wir schickten uns Links zu Videos, in denen wir einander sehen konnten, und Geschichten aus unserer Kindheit, tauschten uns darüber aus, was wir mochten und wie wir die Welt sahen. Beim ersten Telefonat – nach 14 Tagen und etwa 100 geschriebenen Nachrichten – haben wir eigentlich nur verlegen gelacht, aber danach konnten wir beide kaum noch schlafen.



»Das muss aufhören«, sagte ich zu Claudius beim nächsten Telefonat. »Ich kann nicht mehr schlafen, und ich kann auch nicht mehr arbeiten! Ich denke die ganze Zeit nur an dich, und dabei kenne ich dich doch eigentlich gar nicht!« Claudius wirkte betroffen: »Wie meinst du das, das muss aufhören?« Ich meinte damit, dass ich einen Realitätsabgleich brauchte. Ich hatte beschlossen, dass ich nicht län-

ger meine Tage damit verbringen wollte, mir vorzustellen, wie dieser Mann im echten Leben sein könnte. Ich wollte ihn sehen – und riechen – und anfassen! In den letzten Tagen hatten wir beide immer wieder nach Gelegenheiten in der näheren Zukunft gesucht, die eine Reise von Hamburg nach Berlin oder andersherum notwendig machten und die einen Besuch beim anderen ermöglichten, aber darauf hatte ich keine Lust mehr. Ich wollte diesen Mann kennenlernen – direkt und ohne Vorwand.



»Ich muss jetzt auflegen«, sagte ich zu Nina. »Warum?«, fragte sie. »Weil ich meine Wohnung putzen muss!« Sie lachte. Ich begann tatsächlich, meine Wohnung aufzuräumen und zu putzen. Ich bin kein unordentlicher Typ, aber ich wollte einen möglichst guten ersten Eindruck auf sie machen, und dafür hat man bekanntlich nur eine Chance. Nachts um eins fiel ich ins Bett, es war eine aufregende Nacht. Ich hatte ohnehin schon immer Schlafprobleme gehabt, aber die Aussicht auf Ninas Besuch am nächsten Vormittag ließ mich nicht zur Ruhe kommen. Als es um Punkt 11 Uhr an meiner Tür klingelte – wie sie es angekündigt hatte –, war das viel zu früh.



Ich war noch nie in meinem Leben so pünktlich. Um 10:58 Uhr hatte ich einen Parkplatz gefunden, meine Jack-Russell-Terrier-Lady Luzie angeleint und ging mit einem Puls von etwa 150 die Straße entlang zu der Adresse, die Claudius mir genannt hatte: ein schönes, typisches Berliner Eckhaus mit einem Bioladen im Erdgeschoss und Blick auf das Tempelhofer Ufer. Irgendwo läutete eine Glocke die volle Stunde, als ich auf die Klingel drückte. Ich entschied mich, die Treppe zu nehmen und meine Luzie vorauslaufen zu lassen. Ich fühlte mich, als hätte ich Fieber – meine Körpertem-

peratur war mindestens drei Grad über Normal. Das Blut rauschte mir in den Ohren, als ich dann tatsächlich vor ihm stand.



Ich öffnete die Tür, und ein kleiner weißer Hund schoss an mir vorbei. Vor mir stand der echtteste Mensch der Welt in einem Wintermantel, absolut wahr und live und schön ohne Photoshop. Sofort war alles um mich herum wieder von dieser unglaublichen Wärme erfüllt, und ihr schien offensichtlich ebenfalls sehr warm zu sein: Sie dampfte förmlich. Und sie sagte nach gefühlten zehn Minuten, die wir uns im Türrahmen gegenüberstanden: »Möchtest du mich nicht hereinbitten?«

Ich war total durcheinander. »Ja ... Ja! Ja, natürlich. Komm doch bitte herein.«



Ich sah mich in der Wohnung um: geschmackvoll, aber nicht gestylt, gemütlich, aber nicht verkramt, ordentlich, aber nicht penibel ... Er hatte quasi-lebendige, grüne Zimmerpflanzen, und auf dem Fensterbrett stand ein Foto von seiner Nichte. Eine Wohnung, in der ich mich sofort wohl fühlte – anders als die Junggesellenbuden, Rumpelkammern und sterilen Designkathedralen mit Stereoanlage, die ich bisher in meinem Leben kennengelernt hatte. Da standen wir nun und redeten. Obwohl – ich kann mich nur noch daran erinnern, dass er redete. Und redete und redete ... Er war wohl mindestens genauso nervös, wie ich – dabei hätte ich mir so sehr gewünscht, dass er mich einfach erst mal umarmt. Geredet hatten wir in den letzten Wochen ja eigentlich schon lange und oft genug ...



»Kannst du mich bitte mal umarmen?«, rissen mich ihre Worte aus dem Strom von Gedanken und Nervo-

sität, so dass ich erst mal kurz verwirrt war. Ich war so nervös, ich muss geplappert haben wie ein Schulmädchen. Außerdem war ich erregt in ihrer Anwesenheit, und das sollte sie auf keinen Fall merken. Oh Mann, war das alles peinlich.



Hatte ich das gerade wirklich laut gesagt? Er schaute mich für einen Moment völlig perplex an. Dann lächelte er und umarmte mich. In diesem Moment wusste ich: Genau so sollte sich das anfühlen. Wir beschlossen, dass wir spazieren gehen sollten, schon alleine der Hunde wegen. Als wir vom Spaziergang zurück zu seinem Haus kamen, standen Freunde von ihm vor dem Laden an der Ecke. Als wir auf sie zugingen, legte Claudius seinen Arm um mich und sagte: »Das ist sie!«

In diesem Moment wusste ich, dass ich ihn heiraten wollte. Zwei Stunden, ein paar Küsse und zwei Tassen Kaffee später fuhr ich wieder zurück nach Hamburg. »Den heirate ich!«, sagte ich zu meiner Freundin. »Du spinnst!«, sagte sie. »Du kennst ihn doch gar nicht!«

Drei Tage später kam Claudius nach Hamburg und machte mir einen Heiratsantrag.

Ich habe ja gesagt.

Jedes Mal, wenn wir irgendwo erzählen, wie wir uns kennengelernt haben, ist die Reaktion der Zuhörenden irgendwo zwischen fasziniert, ungläubig, schockiert und verzaubert. Es klingt ja auch wie ein Märchen. Wer wünscht sich nicht, dass er (oder sie) einen Menschen kennenlernt und sich direkt verliebt – und dass dies dann auf Gegenseitigkeit beruht und zu einer innigen, liebevollen, festen Beziehung führt?

Aber wer glaubt, dass es wirklich passiert? Und noch

wichtiger: Wer wäre bereit, sich darauf einzulassen? Seinen Teil dazu beizutragen?

Wer hätte den Mut, den Sprung zu wagen? Sich zu offenbaren? Ehrlich zu sein? Ein Risiko einzugehen? Die dicke Schicht aus vorgetäuschter Selbstsicherheit, Sarkasmus und Ironie zu durchbrechen, die so viele von uns vor sich hertragen, und einfach »echt« zu sein?

Was ist nötig, damit aus einer »Beziehung« eine »Partnerschaft« wird?

Dieses Buch ist eine Reise. Es ist unsere Reise, und es kann auch Ihre Reise werden. Ein Buch für Verliebte – für alle, die es sind, die es (wieder) werden und bleiben wollen.

Wir sind seit 2008 verheiratet, und unser Lieblingwitz geht so: »Laut wissenschaftlichen Erkenntnissen hält Verliebtheit maximal zwei Jahre!«

Ja, es ist wohl richtig, dass diese hibbelige Nervosität mit der Zeit etwas nachlässt – das haben wir jedoch beide als durchaus angenehm empfunden. Doch das Gefühl von Verliebtheit im Sinne von starker Zuneigung und Begeisterung für den anderen, das kann sehr lange bleiben und sogar wachsen, wenn man es zulässt und hin und wieder etwas dafür tut. Wenn man sich und seinen Partner nicht verstrickt in diese Netze aus Schuld, Rache, Angst und Misstrauen, dann wächst eine Beziehung, das Gefühl der Verliebtheit bleibt.



**Es ist möglich, jenseits aller Rollenmodelle und aller gesellschaftlichen Trends und Themen einfach verliebt zu sein in den eigenen Partner.**

Das Schönste an einer Partnerschaft ist, möglichst lange und immer wieder aufs Neue das Glück zu erleben, das

die liebevolle Verbundenheit mit einem Menschen mit sich bringen kann.

Nicht zuletzt deshalb ist dies ganz ausdrücklich ein Buch für beide Partner einer Beziehung – auch wenn es vielleicht nur einer liest. Das genügt vollkommen.

Wir haben dieses Buch geschrieben, um unsere Erfahrungen mit anderen zu teilen, Mut zu machen, auch uns selbst. Über den »schlimmen« Streit von damals können wir heute lachen – und mehr noch: Er hat uns weitergebracht. Und genau das wünschen wir unseren Lesern: dass ihre Beziehung Probleme aushält, dass sie an diesen Schwierigkeiten wachsen und erkennen, wie sehr es sie zusammenschweißt, was eigentlich trennen könnte.

Wir sind wohl nicht unbedingt »Durchschnittsmenschen«, und unser Tagesablauf unterscheidet sich vermutlich drastisch von dem der meisten, aber was wir für- und miteinander tun, ist keine Frage von Beruf oder Lifestyle: Es ist eine Frage der Entscheidung. So wie wir uns selbst für unsere Berufe und unsere Art zu leben entschieden haben, entscheiden wir uns jeden Tag füreinander, und das kann jeder.

Kommen Sie mit uns auf die Reise, und erleben Sie, dass die Liebe und eine Partnerschaft wie ein Vergnügungspark sind, in dem es alle nur erdenklichen Attraktionen gibt: Achterbahnen, Karusselle, Süßigkeiten und Ballons, aber auch verwirrende Spiegelkabinette und gruselige Geisterbahnen! Viel Spaß!

## Für immer verliebt?



»Da bist du ja.« Strahlend kam mir mein Mann auf dem Bahnsteig entgegen und umarmte mich. »Du siehst toll aus!«, sagte er und nahm mir meine Tasche ab. »Frisch verliebt!?!«, schmunzelte die ältere Dame, die mir im Zug zuletzt gegenübergesessen hatte und die jetzt auf dem Bahnsteig an uns vorbeiging. Wir mussten beide lachen: frisch verliebt seit gut sechs Jahren. Doch solche Bemerkungen hören wir häufig und interessanterweise immer öfter, je länger wir zusammen sind. Und hier findet sich ein deutlicher Hinweis auf die allgemeine Einstellung unserer Gesellschaft zu Liebe und Verliebtheit: Wenn zwei Menschen sich freuen, einander zu sehen, und wenn sie aufmerksam füreinander sind, dann können sie sich noch nicht sehr lange kennen. Das vermuten die meisten. Einmal nahm das sogar fast groteske Züge an, als wir einem Mann auf eine entsprechende Bemerkung antworteten, wir seien seit fünf Jahren verheiratet, und er darauf meinte: »Na, aber ja wohl nicht miteinander!?!«

Kann man dauerhaft verliebt sein? Oder ist es tatsächlich normal, dass man nach einiger Zeit nicht mehr verliebt ist? Und falls das so wäre, bedeutet das unweigerlich, dass man sich keine Aufmerksamkeit mehr schenken oder nicht mehr freundlich zueinander sein sollte? Mitnichten ... Aber was ist das eigentlich: Verliebtheit? Und wie und warum entsteht sie überhaupt?

## Frisch verliebt

Das Gefühl, verliebt zu sein, ist so ziemlich das Aufregendste der Welt. Vor allem, wenn es plötzlich aus dem Nichts auftaucht. Das A und O für eine richtige Verliebtheit ist vermutlich Begeisterungsfähigkeit. Denn richtig verliebt zu sein bedeutet, von seinem Gegenüber einfach total und völlig begeistert zu sein beziehungsweise sich für den anderen zu begeistern. Eine Fähigkeit, die wir beide offenbar im Übermaß besitzen. Wir haben uns beide schon immer recht gerne verliebt, weil wir uns gerne begeistern. Diese Eigenschaft kann selbstverständlich tückisch sein – oft sind wir damit auf die Nase gefallen und waren enttäuscht, wenn unsere Träume sich als substanzlose Fantasien entpuppten, die nur wenig mit der Realität zu tun hatten oder sich zumindest irgendwann auflösten. Grundsätzlich jedoch ist Begeisterungsfähigkeit eine Grundvoraussetzung für jeden Menschen, der sich verlieben möchte. Wir alle tragen einen sogenannten »inneren Kritiker« in uns, der uns vor Gefahren oder Selbstüberschätzung warnt, der jedoch auch – lässt man ihn gewähren und nimmt ihn zu ernst – dafür sorgen kann, dass man auf ziemlich viel Spaß im Leben und neue Erfahrungen wie eben Verliebtheit verzichtet.

In unserem Fall haben rund 50 E-Mails, 10 Videos, 30 Fotos und 20 Lieder, die wir uns innerhalb von etwa zwei Wochen gegenseitig schickten, die Begeisterung nach und nach derartig potenziert, dass unser innerer Kritiker irgendwo gefesselt und geknebelt in den Tiefen unseres Verstands begraben lag, oder vielleicht hatte er einfach aufgegeben und war in den Urlaub gefahren.





Oder um es mit anderen Worten zu sagen: O Gott, waren wir hysterisch!



Ich fuhr mit den Ausdrucken der Fotos, die Nina mir gesendet hatte, zu meinem Cousin Harald. In der Vorweihnachtszeit gab es bei ihm jedes Jahr einen liebevoll zubereiteten Braten, den er mit guten Freunden und ein paar leckeren Bieren zelebrierte. Rückblickend schildert mein bester Freund Uli den Moment meines Eintreffens bei Harald so: »Du kamst erhobenen Hauptes mit schwungvollem Gang durch die Tür und sahst aus wie ein charismatischer Großgrundbesitzer.«

Mit einem Wortschwall der Begeisterung zeigte ich ihnen ekstatisch meine Fotos von Nina und machte ihnen klar, was für eine unfassbar fantastische Frau sie in meinen Augen war und dass dies was ganz Großes werden würde mit uns beiden. Dabei hatte ich sie zu diesem Zeitpunkt noch nicht einmal persönlich getroffen. Uli und Harald waren dennoch im Nu angesteckt und johlten wie vergnügte Jungs auf dem Spielplatz.

Wir betrachteten die Bilder und versuchten, aus ihnen herauszulesen, was sie nur preisgaben: über ihr Umfeld, ihre Wohnung, ihre Freunde und so weiter. Uli riss mir ein Foto aus der Hand und feixte: »Du hast echt Glück, das mich fast ein wenig neidisch macht, so ein feuchtfröhlich feierndes Früchtchen abbekommen zu dürfen.« Auf dem Bild sahen wir Nina bei einer Silvesterfeier mit einem weiten, offenen Lachen – so frei, herzlich und vergnügt, dass es schon auf dem Foto ansteckend war. Was auf dem Tisch stand, gab zu erkennen, dass Nina keine Gelegenheit ausließ, das Leben in vollen Zügen zu genießen – und genau so wollte ich leben. Ich wollte unbedingt zu ihr und herausfinden, ob sie gut roch und so fantastisch war, wie ich es mir ausmalte. Ich war be-

reits völlig aus dem Häuschen – sogar meinen Eltern und meiner Oma hatte ich die Bilder und Zeitschriftenartikel von Nina gezeigt. Auch wenn ich mich grundsätzlich schon immer gerne begeistern ließ: Diesmal war ich kurz davor, zu platzen!

Dieses Gefühl nahm sogar noch zu, nachdem Nina mich zum ersten Mal besucht hatte. Kaum war sie aus der Tür, saß ich an meinem Klavier, und ein Lied strömte regelrecht aus mir heraus. Es hieß »Willst du?« und sollte mein Heiratsantrag werden.



Ich hatte Claudius' Wohnung kaum verlassen und war zurück auf dem Weg nach Hamburg, da rief mich eine Freundin an und wollte wissen, wie »er« denn nun wirklich war. Tagelang hatte ich sie bereits genervt und ihr Fotos und Videos von Claudius gezeigt und mit ihr darüber spekuliert, wie er wohl so sein würde als Mensch – »in echt«. Als Antwort auf ihre Frage hatte ich nur einen Satz: »Den heirate ich!« Sie war regelrecht schockiert: Bereits über ein Jahr machte sie mit einem Typen herum, der keine Lust hatte, eine Beziehung mit ihr einzugehen. Sie war schon völlig am Ende, weil sie nicht akzeptieren konnte, dass er gerne ab und zu Sex mit ihr hatte und ihr dafür auch nette Dinge sagte, sonst aber kein weiteres Interesse an ihr hatte. Dass ich diesen Claudius gerade zum ersten Mal für knappe drei Stunden getroffen hatte und davon überzeugt schien, ihn heiraten zu wollen, war unbegreiflich für sie.

Dass Claudius dann drei Tage später wirklich vor meiner Tür stand und mich im Verlauf des Abends (mehrfach) bat, seine Frau zu werden, klingt im Nachhinein auch für mich verrückt ... Vor allem, weil ich jedes Mal aus vollem Herzen »ja« gesagt habe.

Ich erinnere mich noch an einen Abend auf der großen

Weihnachtsfeier eines beruflichen Netzwerks – es war wenige Tage nach Claudius' Besuch bei mir: Jeder, der mich an diesem Abend fragte, wie es mir ging, bekam ein vermutlich völlig überdrehtes »Ich heirate!« zur Antwort. Die häufigste Reaktion darauf war folgerichtig: »Was? Äh, wen?« Kein Wunder, dass kaum einer das ernst nahm ... Die meisten meiner Bekannten müssen gedacht haben, dass ich angefangen hätte, Drogen zu nehmen.

Im Nachhinein auch gar nicht so falsch, denn im sogenannten »Rausch der Verliebtheit« passiert im Körper genau das, was man sonst mit Drogen zu erreichen versucht: Trifft man jemanden, den man wirklich toll findet, und lässt sich von diesem Menschen begeistern und mitreißen, entwickelt man romantische Zukunftsfantasien und sexuell motivierte Neugier, dann entsteht Verliebtheit. Der Körper beginnt mit der Ausschüttung von Glückshormonen: Serotonin zum Beispiel, aber auch Endorphine. Das eine macht verträumt glücklich, die anderen hysterisch glücklich – aber wirken sie zusammen, machen sie auf Dauer blöd. Genau das ist wohl auch der Grund, warum Verliebte sich so seltsam benehmen, manchmal sogar regelrecht durchdrehen und ihre Freunde nerven mit Rosa-Brille-Geschichten. Der innere Kritiker, der sonst vor unvernünftigen Aktionen Einspruch erhebt oder doch wenigstens warnt, ist angesichts einer solchen Überdosis Glückshormone handlungsunfähig. In dieser Phase der Verliebtheit ist man tatsächlich nicht ganz zurechnungsfähig. Dies erklärt womöglich auch, warum man »kleine Macken« des zukünftigen Partners einfach übersehen oder sogar liebenswert finden kann – selbst wenn es sich möglicherweise um Dinge handelt, die einen später den letzten Nerv kosten.