



Verlieben kann sich ja jeder

Trauredede für Manja und Fabi | September 2023

Verletzte, verlassene Alpha-Männer sind super nervig. Vor allem, wenn man sich für rund 50 Euro im Monat bei einer Singlebörse anmeldet hat. Und eigentlich auf Männer im besten Alter mit silbernen Schläfen hofft, die einem mit Charme und Witz das kühl gewordene Herz erwärmen.

Stattdessen nerven einen dann verletzte, verlassene Alpha-Männer. Die sich nicht ausdrücken können und eigentlich nicht mal 50 Cent wert gewesen wären. Manja kündigt ihr Abo. Ein halbes Jahr Parship und es reicht ihr alles. Das hat sie wirklich nicht nötig. Ein letzter Blick auf die Seite, "Fabian, 45, hat ihr Profil besucht" steht da. Aha. Sie klickt auf Fabian. "Grauenvolles Foto", denkt sie. Seine Haare stehen ab, er guckt schief, eine Schokoladenseite ist auf Anhieb nicht zu erkennen. Aber er wirkt authentisch. Unprätentiös in Wort und Schrift. Manja kann sich sofort einen richtigen Menschen vorstellen.

Sie schreibt ihm. Dass sie sein Profil mag. Dass er ihr aufgefallen ist, zwischen all diesen nervigen Typen. Fabi antwortet sofort. Manja gefällt ihm. Auf ihrem Profilbild trägt sie ein blaues Kleid, ihre Haare sind etwas länger als heute. Sie sieht schön aus. Strahlend. Voller Leben. Jahre später wird dieses Foto in einem Rahmen auf Fabis Schreibtisch stehen. Aber da sind wir noch nicht.

"Puh. Der ist ja mal gar nicht mein Typ"

Wir sind noch im Mai 2012 und Manja und Fabi müssen sich erst mal treffen. Müssen sich erst mal verlieben. Es soll sie ja geben, die Liebe auf den ersten Blick. Wenn von einer Sekunde auf die andere alles rauscht und leuchtet, die Welt etwas heller und das Herz etwas größer wird. Als Manja und Fabi sich das erste Mal zum Mittagessen treffen, ist das auf jeden Fall NICHT der Fall. Fabi kommt überpünktlich, Manja zu spät, Fabi trägt einen nerdigen Rucksack auf dem Rücken und an den Füßen schwarze Bequem-Treter, die natürlich unmöglich aussehen.

"Puh", denkt Manja, "der ist ja mal gar nicht mein Typ." Aber man dreht sich ja auch nicht einfach um und geht wieder. Also setzt sie sich in ihrem schicken, grauen Kleid zu diesem Mann, der nicht ihr Typ ist und mit dem sie ein paar Wochen so nett geschrieben hat, in der Hafenkantine einen Hocker und isst gefüllte Paprika. Ob Fabi aufgefallen ist, dass Manja ihn nicht übermäßig attraktiv fand?



Nein, eigentlich nicht. Er ist viel zu begeistert von Manja, als dass ihm irgendetwas anderes hätte auffallen können. Sie ist charmant und eloquent, schnell im Denken und sie können sich gleich in der Tiefe miteinander unterhalten. Manja wirkt wie jemand, die weiß, was sie will, und das imponiert ihm. Nach dem Essen fragt er sie, ob sie noch ein bisschen spazieren gehen wollen. Ob er denn so lange Mittagspause habe, wundert sich Manja. Er schaut sie an. "Nein, eigentlich nicht", sagt er. "Aber das hier ist mir wichtig, die Zeit nehme ich mir."

Und plötzlich ist Manja von Fabi beeindruckt. Von seiner Haltung und seiner klaren Ansage. Also spazieren sie durch die Innenstadt, den großen Park und wieder zurück. "Ich könnte mir vorstellen, dass wir das noch mal machen", sagt Fabi. "Mal sehen", antwortet Manja.

Liebe auf die erste Berührung

Jetzt schnallt sogar Fabi, dass sie von ihm vielleicht nicht restlos begeistert sein könnte. Aber zum Glück ist Fabi eben nicht einer von diesen verletzten, verlassenen Alpha-Männern, die beleidigt, wehleidig und toxisch werden. Ihm ist nur klar, dass er nicht so schnell aufgeben wird. Dass er sich um Manja bemühen will. Manja ist geschmeichelt und lädt ihn kurzerhand zu sich nach Hause ein. "Soll ich etwas mitbringen?", fragt Fabi. Vermutlich dachte er an eine Flasche Wein oder ein Stück Kuchen. Manja aber antwortet ebenso knapp wie unmissverständlich: "Ja. Eine Zahnbürste."

Und auch, wenn es bei Manja vielleicht keine Liebe auf den ersten Blick war, so war es doch Liebe auf die erste Berührung. Oder, um es etwas weniger prosaisch mit Manjas Worten auszudrücken: Es war der beste Sex ihres Lebens.

Trotzdem steht Manja mit Bleifuß auf der Bremse. Redet sich ein, dass es zwischen ihnen nicht passt. Dass sie nicht bereit ist für eine feste Beziehung mit Fabi. Sie treffen sich trotzdem weiter. Jedes zweite Wochenende. Heimlich, ihre Kinder sollten erst mal nichts merken. Fabi macht in dieser Zeit ganz schön was mit. Gutmütig erträgt er Manjas Wankelmut, ihre Unsicherheit, ihr fehlendes Commitment. Vielleicht ahnt er, dass all das wenig mit ihm zu tun hat, sondern mit Manjas Ängsten. Sie hat erlebt, wie eine große Liebe zerbricht. Das steckt man nicht einfach so weg. Man setzt seine Schritte vorsichtig. Weil man nicht weiß, ob der Weg auch sicher ist.

Natürlich kann ein solches Ungleichgewicht im Bedürfnis nach Verbindlichkeit auf Dauer nicht gut gehen. Das tut es selten, wenn einer so viel mehr gibt als der andere. Irgendwann fängt es an zu brodeln, ganz tief innen drin.



Und eines Tages kocht der Kessel über, sogar bei so einem gutmütigen Mann wie Fabi. Es passiert im Schwarzwald. Fabi weiß, er muss ein klärendes Gespräch mit Manja führen, weil es so nicht weitergeht. Es widerspricht seinem Naturell, sie unter Druck zu setzen und etwas einzufordern. Aber sie hat ihn in die Ecke gedrängt.

Es kommt zum Streit, vielleicht so groß und tief wie der Schwarzwald selbst. Im Nachhinein weiß Fabi selbst nicht so genau, woher er den Mut genommen hat. Aber er sagt ihr ganz klar, dass sie sich entscheiden muss: Möchte sie richtig mit ihm zusammen sein oder nicht? Und Manja weiß in diesem Moment, dass es um alles geht. Top oder Flop. Über den eigenen Schatten springen oder stehen bleiben. Fabi oder Nicht-Fabi. Also springt sie. Über die Gräben der Vergangenheit, die Schatten, die Ängste. Ein Sprung vielleicht so groß und weit wie der Schwarzwald selbst. Sie landet weich und sicher. In Fabis Armen. In Hollywood wäre das das Ende der Geschichte.

Aber die Wahrheit ist, dass jetzt eigentlich der Teil beginnt, der wirklich Arbeit macht. Verlieben kann sich ja jeder. Aber Liebe ist keine Kraft, die sich aus sich selbst heraus verwirklicht. Die Frage ist also, ob wir immer wieder Wertschätzung füreinander entwickeln. Uns immer wieder neu entdecken, immer wieder zueinanderfinden. Das ist Arbeit.

Das Gefühl von Liebe allein reicht nicht

Der Hamburger Paartherapeut Oskar Holzberg beschreibt es so: "Wenn wir nicht lernen, uns auseinanderzusetzen, stirbt die Liebe an unbewältigten Konflikten. Wenn wir nicht lernen, Nähe herzustellen, stirbt die Liebe an Gleichgültigkeit. Wenn wir nicht lernen zu vertrauen und vertrauenswürdig zu handeln, stirbt die Liebe an Angst. Wenn wir nicht lernen zu verzeihen und uns zu versöhnen, stirbt die Liebe an unserer Unvollkommenheit. Und wenn wir nicht verstehen, dass das Gefühl von Liebe allein nicht ausreicht, dann stirbt die Liebe an unseren falschen Vorstellungen."

Es gibt Menschen (vor allem Männer), die sagen: "Ich bin zu alt, um mich noch zu ändern." Und es gibt Fabi. "So alt will ich gar nicht werden", sagt er. Seit er Manja kennt, kann er viel besser für sich einstehen. Seine Wünsche bewusst erkennen, seine Gefühle besser wahrnehmen und benennen. Er ist reflektierter geworden.

"Der beste Mann der Welt", sagt Manja über ihn. Schreibt sie über ihn in den sozialen Netzwerken. Noch nie hat Manja sich bei jemandem so sicher und besonders gefühlt. Fabi hat ihr niemals das Gefühl gegeben, dass er sie irgendwie anders haben will. Sondern immer, dass er sie genauso liebt, wie sie ist. Dass sie nichts muss, aber alles



darf. "Er gibt mir das Gefühl, dass ich seine Traumfrau bin. Ich kann einfach ich sein. Ohne Angst, ohne Zurückhaltung. Weil es genau das ist, was er liebt."

In der Pandemie ziehen sie zusammen, um auch offiziell ein Knuffelkontakt zu sein, wie man damals so schön sagte. Das Beste daran, nach so vielen Jahren mit Fabi zusammenzuleben? Völlig klar: jeden Abend mit ihm einzuschlafen. Das tun sie übrigens nicht einfach so: einer links, eine rechts, Decke drüber, beide in flauschigen Pyjamas und Kuschelsocken. Nein, nein. Die beiden behaupten, eines der größten Geheimnisse ihrer Beziehung sei, dass sie immer unter einer Decke schlafen. In einem 1,40-Meter-Bett. Nackt. Und während andere Menschen sich vom Lockdown, von Ängsten und Einschränkungen lähmen lassen und nicht wenige Beziehungen schneller auf dem Müll landen als eine benutzte FFP2-Maske, wachsen Manja und Fabi noch enger zusammen.

"Ich dachte immer: So eine Liebe gibt es für mich nicht"

Sie sind ein gutes Team. Ergänzen sich ohne Neid. Können sich aufeinander verlassen. Für Fabi ist Manja die Traumfrau. Sie ist so warmherzig und offen, schnell und witzig. Sie steckt ihn an mit ihrer Fröhlichkeit und bringt ihn dazu, Sachen zu machen und zu entdecken, die er sonst nicht machen würde. Sie kennt Gott und die Welt und entführt ihn zu Ausstellungen oder Finissagen. Mit Manja ist das Leben einfach schöner.

Als Manja 50 wird, fahren sie für ein verlängertes Wochenende an den Bodensee. Als sie in herrlichster grüner Landschaft herumspazieren, bittet Fabi sie, doch mal kurz stehenzubleiben. Sie dreht sich zu ihm um. Seit knapp 10 Jahren sind sie jetzt ein Paar. Er schaut sie an und holt tief Luft. Er lächelt und sie schaut ihn fragend an. Fabi holt nochmal tief Luft. "Willst du mich heiraten?", fragt er endlich. Und Manja sagt: "Ja, na klar!" Sie weiß, dass Fabi das wertvollste Geschenk für sie ist. Jeden Morgen macht er ihr Frühstück. Mit Kaffee und Obstsalat. Steckt sie an mit seiner morgendlichen Wachheit und seiner Lebendigkeit. Fabi ist großzügig mit seiner Liebe. So etwas hat Manja noch nie erlebt. "Ich dachte immer: So etwas gibt es nicht für mich", sagt sie.

Und nun ist sie immer umgeben von dieser bedingungslosen, großen Liebe. Im Alltag und in Krisenzeiten, im Hellen und im Dunkeln – sie ist immer da. "Ich bade in Liebe", sagt Manja. Manja und Fabi streiten auch, na klar. Manja wird leicht cholerisch, Fabi fühlt sich in die Ecke gedrängt. Aber wenn die Emotionen hochkochen und einer von beiden kurz eine Pause braucht, sagt er: "Ich gehe jetzt, aber ich komme wieder." Beiden ist klar: Die Liebe ist größer als der Wunsch, recht zu behalten.



Sie versöhnen sich nach dem hawaiianischen Ritual Ho'oponopono: "Es tut mir leid. Bitte verzeih mir. Ich liebe dich. Danke."

Damit sie nicht vergessen, warum sie einander so toll finden, führen sie ein kleines Liebestagebuch, ein LOVE-Book. Hellblau ist das und sie schreiben darin auf, wann sie sich vom anderen besonders geliebt gefühlt haben. Zum Beispiel, wenn Fabi alle Hebel in Bewegung setzt, um diese eine Jacke zu besorgen, die Manja in einem kleinen Laden gesehen hat und die es nicht mehr in ihrer Größe gab. Nichts ist für Fabi schöner, als wenn Manja sich freut. Dann strahlt sie über das ganze Gesicht, ihre Augen leuchten, alles um sie herum wird etwas heller. "Sie hat es verdient, dass man ihr eine Freude macht", sagt Fabi. "Denn wenn es nur eine Sache gibt, die man über Manja wissen muss: dass sie es gut mit den Menschen meint."

Zwei Backfische im Schwarzwald

Wenn wir 30 Jahre in die Zukunft blicken, sehen wir die beiden immer noch turteln. Verknallt wie zwei Backfische. Die Stimmung zwischen den beiden ist gut, ihre blauen LOVE-Books füllen inzwischen ein eigenes Bücherregal. Klar sind sie nicht mehr die Jüngsten. Fabi macht ihr immer noch jeden Tag Frühstück mit Obst und Kaffee und versucht, sie ausschlafen zu lassen. Wenn Manja nicht ausgeschlafen ist, wird sie nämlich seltsam. Es gibt auch nach wie vor nur eine Bettdecke. Vielleicht machen die beiden auch noch mal einen Ausflug in den Schwarzwald. Dort, wo ihre Geschichte so richtig begann.

Vielleicht trägt Fabi dann mal wieder die Bequem-Treter und Manja solidarisch einen nerdigen Rucksack auf dem Rücken. Vielleicht gehen sie irgendwo Mittag essen, gefüllte Paprika zum Beispiel. Und dann küssen sie sich und Manja flüstert Fabi ins Ohr: "Du bist wirklich ganz genau mein Typ."