



Vanessa Rappa

How to be *single* *in your* **30s**

(K)eine
Anleitung

*Für Eileen, Clara & Sarina.
Für meine Freundinnen in der Heimat &
meine Freundinnen in meinem neuen Zuhause.*

Vorwort

Song: High Hopes – Kodaline

Es gibt wohl kaum eine Frau auf diesem Planeten, die sich nicht in irgendeiner Form mit der Serie *Sex and The City* identifizieren kann. Ist man mehr eine Carrie und entsprechend wild und unbändig, eine selbstbewusste Männerfresserin wie Samantha, eine romantische Seele wie Charlotte, tough und sarkastisch wie Miranda – oder doch eine Mischung aus allem?

Ich war eigentlich viel zu jung, um mit dieser Sendung in Berührung zu kommen, aber ich erinnere mich noch genau daran, wie ich mit elf Jahren gespannt (und natürlich heimlich) vor dem Bildschirm saß, um diesen Frauen dabei zuzusehen, wie sie bei Frühstück, Lunch und Dinner ihre Männerprobleme besprachen. Einmal sagten sie: »Eine Frau in New York ist immer auf der Suche! Entweder nach einem Job, einem Apartment oder einem Mann.«

Weder hatte ich Ahnung vom Wohnungsmarkt, noch machte ich mir in der fünften Klasse große Gedanken um einen zukünftigen Job. Aber das mit den Männern – das verstand ich. Denn egal, wie jung oder alt wir sind: Das andere Geschlecht und unsere Versuche, dieses zu verstehen, sind schon immer ein Teil von uns. Mädchen kicherten im Schullandheim unter der Bettdecke und verrieten sich gegenseitig, in welchen Jungen sie gerade verknallt waren. Wir freuten uns, wenn er uns quer über den Pausenhof ein Lächeln schenkte und waren traurig, wenn der *Willst du mit mir ge-*

ben? – Zettel trotzdem nicht kam. Ein paar Jahre später saßen wir mit unseren Freundinnen beim Frühstück und erzählten uns kichernd vom One-Night-Stand, den wir gestern hatten, und waren traurig, weil er sich danach nie wieder gemeldet hat. Und der *Golden Bachelor* auf RTL beweist, dass Liebe und all die Gefühle, die damit einhergehen, auch im gehobenen Alter nicht aufhören. Ja: Man kann tatsächlich auch mit 70 noch Schmetterlinge im Bauch haben – und wieso sollte das auch anders sein?

Das hätte man mir mal Anfang 20 sagen sollen. Damals konnte es mir nicht schnell genug gehen, den richtigen Mann zu finden, denn wie die meisten Frauen hatte ich einen ganz genauen Plan für meine 20er: Heiraten, ein Haus in der Vorstadt bauen und dann irgendwann mal Nachwuchs in die Welt setzen. Wie man das eben so macht. Ich unterteile diese Lebensabschnitte meiner 20er und meiner 30er gerne in die Kategorien »altes Leben« und »neues Leben«. In meinem »alten Leben« hatte ich zum Beispiel einen Thermomix. Und einen Bürojob. Ich hatte ein bisschen vergessen, was ich ursprünglich mal vom Leben wollte, weil ich zu sehr damit beschäftigt war, gesellschaftlichen Erwartungen zu entsprechen.

Mit Ende 20 war ich noch in einer Beziehung, als uns das »verflixt siebte Jahr« das Genick brach. Weil die Stimme in meinem Kopf immer lauter rief: *Du willst noch mehr vom Leben!*, machten wir Schluss, und es war, als würde ich eine ganz andere Welt betreten. Nämlich mein »neues Leben«. Und ohne zu dramatisch zu klingen: Ich glaube bis heute, dass ich erstmal Symptome eines Kulturschocks erlebte. Vor dieser langen Beziehung gab es Dating-Apps noch nicht einmal. Und jetzt konnte ich einfach nach links oder rechts swipen, um die Liebe meines Lebens kennenzulernen? Ich war überfordert. Fühlten sich so Boomer, wenn sie plötzlich gendern und weniger Fleisch essen sollten?

Früher hat man sich eben kennengelernt, wie man sich früher kennengelernt hat: Auf Partys, über gemeinsame Freunde oder weil man jeden Morgen denselben Zug genommen hat und sich so lange angestarrt hat, bis endlich einer einen Move gemacht hat.

Und wenn es nur der war, zu sagen: »Bitte starren Sie mich nicht immer so an.« Es war Fair Play. Man wusste, woran man war. Und dann wurde ich nach sieben Jahren wohlig warmer Beziehung in diese Welt gespült, die so düster war wie eine New Yorker Metro. Es roch hier auch genau so komisch. Nach Enttäuschung. Danach, am besten niemandem zu vertrauen. Man war plötzlich auf sich gestellt – hier, auf der anderen Seite. Und das war besonders hart, wenn man, wie ich, eine selbsternannte hoffnungslose Romantikerin war und eine Realitätsklatsche nach der anderen bekam.

Eine, die ganz besonders weh tat: Die Erinnerung daran, wie ich als 20-Jährige Frauen wahrnahm, die Single waren und keine Kinder hatten. Ich hatte Mitleid mit ihnen. »Junggebliebene« fand ich – wie man heutzutage gerne sagt – ein wenig cringe. Das ging so weit, dass ich, wenn ich feiern war und in meinen Lieblingsclubs Poster für Ü-30-Partys gesehen habe, immer dachte: *Was wollen diese alten Menschen denn noch in einem Club? Sollten die nicht zu Hause sein? Verheiraten? Einen Kartoffelsalat für eine Grillparty vorbereiten und Backgammon spielen oder so?*

Ich kann gar nicht beschreiben, WIE alt alles, was jenseits der 30 war, auf mich wirkte. Ich würde mich gerne bei allen Menschen entschuldigen, die ich damals unfassbar alt und entsprechend »cringe« fand. Denn heute bin ich selbst so eine junggebliebene Alte.

Heute bin ich 33 Jahre alt. So alt wie Carrie, als sie in der ersten Staffel *Sex and City* in ihrem ikonischen rosa Federfummel durch Manhattan hüpfte, immer bereit, sich an der nächsten Straßenecke zu verlieben. Und eigentlich lebe ich heute das gleiche Leben wie diese New Yorker Ikone: Ich bin Single, ich lebe in einer Großstadt, ich date aktiv Heteromänner, erspüre ebenfalls an jeder Straßenecke die nächste große Liebe meines Lebens und würde diese ganze Freakshow ohne meine Freundinnen nicht durchstehen. Der einzige Unterschied: Während es zu Carries, Mirandas, Charlottes und Samanthas Zeiten noch kein Social Media gab, müssen

wir uns immer wieder die Frage stellen: *Er hat meine Story geliked – flirtet er gerade etwa mit mir?*

Zeiten ändern sich und damit die Rahmenbedingungen. Was bleibt: Männer(probleme). Und auch, wenn das manchmal weh tut oder frustrierend ist: Das Mitleid einer 20-Jährigen brauche ich wirklich nicht. Ich mag vielleicht nicht da sein, wo ich mich mit 20 einst gesehen habe, aber ich bin sehr froh darüber, dem gesellschaftlichen Druck standgehalten zu haben. Und ich mag mich aus dem Fenster lehnen, aber der gesellschaftliche Druck an eine Singlefrau Ü30 ist sehr hoch. Da ist die Rede von »biologischer Uhr«, von »Standards runterschrauben«, und es gibt diese unangenehmen Momente, wenn man auf das einzige andere seltene Exemplar eines Singles bei Veranstaltungen von Freunden trifft und jeder denkt: Das ist doch eine Spezies, das muss jetzt automatisch matchen!

Ja, mit 20 hatte man andere Sorgen und weniger Druck. Es liegt mir aber fern, von oben auf junge Frauen hinabzusehen, weil sie sich Gedanken machen, die sie sich eigentlich noch nicht machen müssten. Vielmehr ist dieses Buch der Versuch, eine Brücke zu schlagen zwischen dem, was man als junge Frau denkt, und dem, wie die Realität einer 30-Jährigen (übrigens immer noch sehr jungen) Frau eben auch aussehen kann. Und das Spannende ist ja, dass die besten Dating-Ratschläge gar nichts damit zu tun haben, wann du ihm schreibst oder nach dem wievielten Date du mit ihm Sex haben solltest. Die besten Dating-Ratschläge haben damit zu tun, was du aus deinem Leben machst und wie du in deine beste Energie kommst.

Dieses Buch ist also (k)eine Anleitung, wie man Männer datet und so den richtigen für sich herausfischt, à la *zehn Schritte, um ihn von dir »obsessed« zu machen!* Nein, danke. Das Letzte, was wir Frauen brauchen, sind noch mehr gut gemeinte Ratschläge, wie wir uns bis zur Unkenntlichkeit verstellen, damit uns verzweifelte Seelen ein Mann (IRGENDEIN Mann!!!) ENDLICH auswählt und liebt. Und schon gar nicht sollte man jemals einen Dating-Tipp von MIR

annehmen. Meine Freundinnen würden sich kaputtlaufen bei dem Gedanken daran, dass ICH einen Dating-Ratgeber schreibe. Ihr seid also gewarnt! Lesen auf eigene Gefahr!

Was ist dieses Buch dann?

Ganz einfach: Meine persönliche Abrechnung mit den über 50 Männern, die ich in den letzten (fast) fünf Jahren gedatet habe. Und mit mir selbst. Klingt nach Oversharing? Na ja, es wäre langweilig, wenn nicht! Ich erzähle Anekdoten und von meinen Erkenntnissen, und was man davon für sich mitnimmt, ist jedem selbst überlassen. Und: Wenn Taylor Swift ihr Liebesleben in Songs verarbeiten darf, dann darf ich ja wohl auch dieses Buch schreiben!

Wenn manch ein Mann sich davon eingeschüchtert fühlt, weil etwas Unangenehmes über ihn ans Licht kommen könnte, dann sage ich: Behandelt einfach Frauen, die ihr datet, besser. As simple as that. Aber hey, keine Sorge: Natürlich wurden alle Namen in diesem Buch verändert, und wenn es Ähnlichkeiten zu Menschen aus dem echten Leben gibt, ist das selbstverständlich reiner Zufall. Am meisten nehme ich sowieso mich selbst auseinander, denn wenn man fast fünf Jahre lang nur rote Flaggen datet, dann sagt das vielleicht mehr über einen selbst aus, als über die – Achtung, überreizte Therapiesprache – toxischen Narzissten, die einfach nicht genug von ihrer Mutter geliebt wurden.

Vielmehr sollte man dieses Buch als einen ehrlichen Blick auf die heutige Dating-Kultur verstehen. Und ich weiß wirklich, wo von ich spreche. Denn ich zähle nach beinahe fünf Jahren nun zu den Dauersingles und habe Freundinnen aus aller Welt, die im selben Boot sitzen wie ich. Es gibt nichts, was ich noch nicht gehört habe. Mit diesem Buch ziehe ich einen Schlussstrich und warne andere auf humorvolle Weise davor, meine Fehler nachzumachen. Ich erzähle von Finn, der mich wochenlang »gebreadcrumbt« hat oder von Leon, der sich bei unserem ersten Date mehr als abfällig über Influencerinnen geäußert hat – was sich als die reine Unsicherheit seinerseits entpuppte. Typischer Hanswurst-Move.

Ich erzähle von Slutshaming, von den klassischen »Icks« und von dem Ego-Kummer, den man verspürt, wenn eine Verbindung (mal wieder) zu Ende geht. Und als wäre all das nicht genug Stoff, mit dem man sich als Single-Frau rumschlagen muss, gibt es noch haufenweise selbsternannte Dating-Coaches, die online einen Ratschlag nach dem anderen raushauen, die im Endeffekt überspitzt gesagt immer auf Folgendes hinauslaufen: Spiel Spielchen und verstell dich, und dann mag er dich schon irgendwann. Er = Irgendwer! Und von Tante Emma beim Familientreffen, die mitleidig sagt: »Es passiert dann, wenn du es am wenigsten erwartest«, und denkt, das sei ein origineller und kluger Satz, fange ich lieber gar nicht erst an.

Und genau darum geht es: Ich möchte kein Mitleid, weil ich Single bin. Ich möchte ein Leben, das so spannend und inspirierend ist, dass ich einen Mann nicht in den Mittelpunkt stellen muss. Weg von der Frage »Mag er mich?« hin zu »Mag ich ihn überhaupt?«. Es geht um eine Reise zu sich selbst und zu erkennen: Vielleicht bin ich selbst die Liebe meines Lebens. Und wenn ich für immer allein bleibe, dann ... danke ich Gott dafür, dass er verschmuste Katzen erschaffen hat.

Ich kann dir also nicht sagen, wie du endlich einen Mann findest. Schließlich habe ich selbst keinen. Aber was ich dir sagen kann, ist Folgendes: Wenn du dir ein Leben aufbaust, das du liebst, wirst du weniger Bullshit tolerieren und glücklich mit dir selbst sein. Versprochen. In all dem Chaos der letzten fünf Jahre habe ich die Verbindung zu mir selbst, meinen Freundschaften und meine Träume gestärkt. Ganz ohne Mann. So furchtbar klingt ein Leben nach den eigenen Maßstäben also nun wirklich nicht, oder?

Und wenn du gerade selbst an diesem Abgrund in dein »neues Leben« stehst und zweifelst, ich verspreche dir: Es ist ganz wunderbar hier.

Spring.

Kapitel 1

30 ist deine Superpower

Song: Growing Sideways – Noah Kahan

Die Luft riecht nach Eiscreme und Neuanfang. Schon verrückt, was ein paar Sonnenstrahlen auf der Haut ausmachen. Und wie gut diese Wärme auch von innen tut – vor allem, wenn man gerade einen nicht enden wollenden Winter in Deutschland hinter sich gebracht hat. Man sagt, dass in Valencia das ganze Jahr über die Sonne scheint ... Wie schön für mich! Denn nun stehe ich hier. Voller Hoffnungen und Erwartungen – und dennoch wie ein Außenseiter in dieser Stadt, die ich zu meinem neuen zu Hause auserkoren habe. Ich habe das Gefühl, aufzufallen, noch nicht richtig dazu zu gehören, und dass mich alle anstarren. Als wäre ich ein Fremdkörper und alle wüssten es. Fast so wie es mir immer in Deutschland ging.

Aber gerade liegt es wohl eher an der Tatsache, dass ich bei knapp 30 Grad einen Hoodie und darüber sogar noch eine Jeansjacke trage. Dazu eine lange Hose und meine dicken Dr. Martens, die auch als Winterstiefel durchgehen könnten. Das passt nun

wirklich nicht in diese Palmenlandschaft, die vor mir liegt. Aber ich habe keine andere Wahl. Die Menschen um mich herum können nicht wissen, dass ich das nur tue, weil alles, was ich zurzeit besitze, jederzeit mit mir reisen muss und ich keinen Platz mehr in meinem viel zu kleinen Koffer hatte. Sie ahnen nicht, wie müde ich davon bin, aus besagtem Koffer zu leben und wie sehr ich sie darum beneide, dass sie heute Abend wahrscheinlich in ihre eigenen vier Wände gehen werden: Einen Ort, den sie ihr zu Hause nennen, während ich noch auf der Suche danach bin. Sie sehen nicht, wie ich mich in diesem Moment fühle: Verschwitzt. Aber vor allem verloren. Weil ich der Stadt, die ich bis vor kurzem noch mein zu Hause nannte, den Rücken gekehrt habe, ohne zu wissen, wohin mit mir. Ohne einen wirklich Plan.

I'm afraid that I might never have met me, singt Noah Kahan mir ins Ohr, als ich auf dem Weg in meine neue vorübergehende Unterkunft ins Taxi steige.

Diese Textzeile bringt mich zum Nachdenken: Die Angst davor, sich selbst nie kennengelernt zu haben. Ein Gefühl, das man vor allem aus seinen jüngeren Jahren kennt. Denn sich verloren zu fühlen im Prozess des Erwachsenwerdens ist normal. Es gehört in gewisser Weise dazu. Jeder kennt es schließlich: Die 20er sind wild und bestimmt von vielen Entscheidungen, die die Weichen für die Zukunft stellen – Studium, der erste Job, nicht selten eine Partnerschaft fürs Leben. Aber niemand redet darüber, dass man sich auch als erwachsene Frau, in meinem Fall 33 Jahre an der Zahl, genauso oft verloren fühlen kann. Schaut man links und rechts auf andere, sieht man nämlich vor allem eines: Ein gewisses »Angekommen-Sein« hat sich bei den meisten eingestellt. Viele sind verheiratet, haben schon Kinder oder planen es, welche zu bekommen, sind im Job erfolgreich und haben einen Ort zu ihrer Heimat erkoren. Ich bewundere all jene, die Wurzeln geschlagen haben.

Und dann gibt es da die anderen: Die, die noch auf der Suche sind. Zu denen gehöre ich. Aber auf der Suche wonach bin ich eigentlich? Und viel wichtiger: Müsste ich dieses »Was-auch-im-

mer« nicht schon längst gefunden haben? Eine gewisse Scham schwingt immer mit, wenn man das Gefühl hat, dass es gerade nicht mehr vorwärts geht. Oder besser gesagt: Nicht schnell genug. Als würde man auf der Stelle treten, weil man falsch abgebogen ist und sich verirrt hat. Wenn man sich eingestehen muss, dass man vielleicht eine Entscheidung getroffen hat in der Hoffnung auf einfache und schnelle Antworten, obwohl man komplexe Fragen gestellt hat. Und wenn man spürt: Gerade komme ich an diesem Punkt nicht weiter. Die erhofften Antworten bleiben somit aus, und man muss dabei zuschauen, wie man von allen anderen überholt wird, die eben genau dieses »Was-auch-immer« schon gefunden haben, welches man selbst so gerne hätte.

I keep growing sideways, singt Noah dann noch.

Plötzlich fällt der Groschen: Vielleicht muss es nämlich manchmal nicht der Weg nach vorne sein. Vor allem, wenn man nicht weiß, wohin. Vielleicht ist der richtige Weg manchmal, »seitwärts zu wachsen«, bei sich zu bleiben und genau da, wo man gerade ist, anzusetzen, statt 15 Schritte weiter zu denken. Nur wir selbst entscheiden nämlich, was es am Ende bedeutet, dass man sich selbst kennengelernt hat. Mit allen Höhen und Tiefen. Es ist verrückt, wie oft man das eigene Glück trotzdem noch an der Bestätigung anderer festmacht – und daran, was allgemeingültig betrachtet richtig und falsch ist.

Denn: Unsere Gesellschaft verlangt in gewisser Weise klare Lebenswege, und dass alles geradlinig läuft. Es kann frustrierend sein, wenn man das Gefühl nicht loswird, seinen Platz nicht zu finden, egal wie sehr man sich anstrengt. Oder dass es so lange dauert und man mit über 30 nicht so »angekommen« ist wie manche Menschen mit Anfang 20. Ist alleinstehend zu sein ab einem gewissen Alter automatisch traurig und bemitleidenswert? Und wenn ich schon Single und kinderlos bin, sollte ich dann nicht wenigstens das Klischee der Karrierefrau bedienen und bereits mindestens drei Eigentumswohnungen besitzen? Ich kann nichts

davon vorweisen. Und wäre da nicht der Druck von außen, wäre ich erstaunlich fein damit.

Growing sideways spiegelt genau dieses Gefühl wider: Das Leben ist eben KEIN Wettkampf, und es gibt für die eigenen Entscheidungen keine Jury, die darüber bestimmt, ob diese richtig oder falsch sind. Jeder von uns ist auf seiner eigenen Reise und kommt dann am Ziel an, wann er eben ankommt. Selbst, wenn das bedeutet, manchmal vom ursprünglichen Weg abzukommen und sich neu sortieren zu müssen. Selbst, wenn das bedeutet, mit über 30 verschwitzt an einem Bahnhof in Spanien anzukommen, aus dem Koffer zu leben und einen Neustart in einem fremden Land zu wagen, wo man den Ausgang noch nicht vorhersehen kann. Aber wann kann man das schon?

Die Andrew-Tate-Verschnitte dieser Welt reden uns gerne ein, dass der Wert einer Frau ab 30 sinkt. Es ist absolut furchtbar, Menschen in Kategorien zu unterteilen oder ihnen einen Wert beimesse zu wollen, und ich sage ja immer: Hört auf, Männer vor ein Podcastmikrofon zu setzen. Trotzdem erwische ich mich manchmal bei dem Gedanken: *Was, wenn meine besten Jahre schon hinter mir liegen und ich wirklich für immer allein bleiben werde?* Sich von diesem misogyinen Bullshit freizumachen, kostet viel Kraft. Denn ich weiß, dass ich anders lebe als die meisten Frauen in meinem Alter. Nur durch meine reine Existenz gerate ich schon in Erklärungsnot.

Aber das Leben hört doch nicht auf, wundervoll zu sein, bloß weil man nicht mehr 25 ist. Und wenn ich die letzten Jahre Revue passieren lasse, merke ich schnell: Ich würde nicht tauschen wollen mit einer 20-Jährigen. Schon gar nicht mit der 20-jährigen Version von mir selbst. Für kein Geld der Welt. Die 20-jährige Vany war zwar auch schon eine große Träumerin, aber auch zu unsicher, um wirklich in die Pütte zu kommen. Das ist jetzt – mehr als zehn Jahre später – anders. Zum Glück. Mit jedem Lebensjahr kam mehr Selbstvertrauen dazu, mehr Lebenserfahrung und mehr Geschichten, die mich auf die Probe gestellt haben. Geschichten, bei denen ich mutig sein musste und belohnt wurde.

Das heißt nicht, dass ich nicht auch heute noch ab und an auf die Schnauze falle – aber man lernt vom Auf-die-Schnauze-Fallen dazu. Deswegen sage ich nun: Ich habe alle Zeit der Welt. Überholt mich ruhig. Findet euer Glück. Ich finde meines genau hier, wo ich gerade stehe und nirgendwo anders, denn: *I keep growing sideways, and I'm okay with it.* Man stelle sich nur mal vor, alle Frauen würden anfangen, so zu denken, und aufhören, ihren 20ern hinterher zu trauen.

Ich sage: 30 zu sein ist unsere Superpower! Oder akzeptierst du nach wie vor Dinge, die mit Anfang 20 noch in Ordnung für dich waren? Vielleicht reden manche Männer im Internet uns deswegen ein, wir würden an Wert verlieren: weil wir jetzt unseren Wert erkennen, wissen, was wir wollen und nicht mehr wollen, und weil wir dadurch schwerer zu manipulieren sind. Wir sind nicht mehr so schnell beeindruckt, und wir glauben ihnen nicht alles blind. Bei jungen Frauen ist das vielleicht noch einfacher – zumindest, bis sie einmal eine schmerzliche Erfahrung mit einem Mann machen mussten, älter und reifer werden und diese Dinge nicht mehr mit sich machen lassen. Mit anderen Worten: Älterwerden ist unsere Superkraft.

Sechs Monate ist es nun her, dass ich verschwitzt in Valencia angekommen bin. Zur Feier des halben Jubiläums setze ich mich allein in eines meiner Lieblingscafés in Rusafa, bestelle einen großen Iced Coffee mit Hafermilch und ein Stück Schokoladentorte. Es war nicht immer leicht in den letzten Monaten, aber hier bin ich nun. Eine kleine Spanierin. Über 30. Single. Glücklich. Meistens zumindest. Die Schokoladentorte hilft. Am Nebentisch sitzen zwei Frauen, die ich auf Mitte 40 schätze. Sie stecken ihre Köpfe über ihrem Journal zusammen. Nach einer Weile schauen sie sich an, ganz aufgeregt, wer als Erstes loslegen darf.

»Na los, fang schon an!«, sagt die eine.

Ihre volle Aufmerksamkeit liegt auf ihrer Freundin. Und ich kann nicht anders, als den beiden zu lauschen. Ich werde Zeugin davon, wie die beiden sich von ihren Wünschen und Zielen der

letzten sechs Monate erzählen und Revue passieren lassen, was davon geklappt hat und was nicht.

»Ich habe mir gewünscht, in Valencia neue Freundschaften mit Menschen zu schließen, die die gleichen Interessen haben wie ich«, sagt sie.

»Spot on!«, entgegnet ihre Freundin laut und feiert ihren Erfolg, als wäre es ihr eigener! Sisterhood vom Feinsten. Was mir besonders positiv auffällt: Die beiden sprechen über alles Mögliche. Über das Ankommen in Valencia, das Yoga-Retreat in Marokko, das ihr Leben verändert hat, darüber, dass sie dankbar sind, in der anderen eine Freundin fürs Leben gefunden zu haben. Erst nach einer Weile merke ich: Mit keinem Wort wurde hier ein Mann erwähnt. Was nur bedeuten kann: Entweder sie sind bereits in einer glücklichen Beziehung oder sie haben es einfach geschafft, Männer nicht zum Mittelpunkt ihres Lebens zu machen. So oder so: Anscheinend sind die beiden mir einen Schritt voraus. Und doch haben wir etwas gemeinsam: Offensichtlich haben wir drei vor sechs Monaten ein neues Leben in Valencia angefangen. Vor sechs Monaten sah unser Leben noch ganz anders aus. Vielleicht sind die beiden auch »seitwärts gewachsen«. Ich hätte gerne mehr über sie erfahren – über diese zwei fremden Frauen, die an einem Dienstagmittag wahrscheinlich ganz stolz nach Hause gehen, weil sie ein tolles halbes Jahr verlebt haben. Wer weiß, wo sie in weiteren 180 Tagen stehen werden? Wer weiß, wo ich sein werde?

Und dann fällt doch noch ein Wort über einen Mann: »Ich bin lieber allein als mit jemandem, der mich einsam fühlen lässt«, sagt die eine Freundin zur anderen.

Bäm.

Kapitel 2

Jack (das Muster)

Song: Bad Idea – girl in red

An diesem Morgen blicke ich gedankenversunken aus meinem Wohnzimmerfenster, während ich einen Schluck von meinem Iced Coffee nehme. Der Himmel ist blau, die Sonne scheint und egal, in welche Richtung ich blicke, sehe ich eine Palme. Und als wäre das allein nicht die Definition von purem Glück, schickt mir meine Mutter auch noch ein Foto aus meiner verschneiten deutschen Heimat. Das Leben könnte also gerade wirklich schlechter sein. Und doch stehe ich hier mit einem schweren Herzen. Gestern habe ich mal wieder eine »Kennenlernphase« mit einem Mann beendet, den ich irgendwie mochte. Aber es hat – wie so oft im Leben – einfach nicht gepasst. Jack wollte Kinder und ich nicht. Jack hat mir sogar einmal gesagt, dass ich meine Meinung auf jeden Fall noch ändern würde, weil jede Frau tief in ihrem Herzen eigentlich Kinder will.

Jack hat mir nie auch nur ein einziges Kompliment gemacht. Und als ich es einmal angesprochen hab, hat Jack es so hingedreht, als wäre ich unsicher.

»Komplimente verlieren an Bedeutung, wenn man sie macht,

deswegen wirst du keine von mir bekommen.«, hat Jack mir dann erklärt.

Jack hat irgendwann sogar angefangen, schlecht über meine Freundinnen zu sprechen. Was mit ihnen – und gleichzeitig also auch mit mir – nicht stimme: Über 30 und immer noch allein zu sein, das konnte er mit seinen 27 Jahren nicht verstehen. Als ich ihm sagte, dass ich das nicht mag, hat Jack nur die Augenbraue nach oben gezogen, mich mit seinen grünen Augen und den langen Wimpern angeschaut und mich dahinschmelzen lassen. An Jack war eben nicht alles schlecht. Und damit meine ich nicht nur seine Augen. So viel Selbstrespekt habe ich dann schon noch.

Nein ... Anfangs war er sehr bemüht um mich und gab mir das Gefühl, etwas Besonderes zu sein. Ich bekam jeden Morgen ein Foto vom Sonnenaufgang am Meer mit den Worten *Good morning gorgeous* x. Mein Herz schmolz, weil ich es in seinem unverschämt charmanten britischen Akzent las. Jedes unserer Dates plante er sorgfältig. Manchmal schickte er mir über WhatsApp eine Umfrage, bei der ich auswählen durfte, was wir als Nächstes unternehmen wollten: in die Oper, zusammen kochen, einen Ausflug nach Bilbao, ins Planetarium oder vielleicht doch lieber ein Candle Light Concert? Jack gingen nie die Ideen für besondere Dates aus, das schätzte ich sehr an ihm.

Ich habe wirklich versucht, das Gute in ihm zu sehen. Ist nicht genau dafür eine Kennenlernphase da? Na ja, »das Gute in jemandem sehen« ist sehr romantisiert ausgedrückt. Eher sollte man in dieser Zeit feststellen, ob man zusammenpasst oder nicht – und das ohne rosarote Brille. In der Theorie klingt das völlig unaufgeregt. Man lebt sein Leben, lernt jemanden kennen, geht auf ein erstes Date, versteht sich ganz gut, geht auf ein zweites, drittes, mehrere Dates – und zack: Man befindet sich nicht (wie das vielleicht früher mal der Fall war) in einer Beziehung, sondern erstmal in einer Art »Probeabo« – der Kennenlernphase. Denn zu früh schon ein Commitment eingehen – das möchte im Jahr 2025 nun wirklich niemand mehr. Bloß kein Risiko, und immer schön

mit dem Flow schwimmen. Mal schauen, was passiert, lautet das Motto. Und wenn es gut geht: Yay! Du hast die Kennenlernphase erfolgreich abgeschlossen und bist jetzt in einer Situationship! Und wenn nicht? Na ja, dann ist das auch nicht so schlimm wie echter Liebeskummer. Schließlich war man ja nie wirklich zusammen. Man hat nur all die Dinge getan, die man auch in einer Beziehung so macht. Man lernt möglicherweise alle Freunde kennen, hat romantische Momente, ist in schweren Zeiten füreinander da und erzählt sich von seinen tiefsten Hoffnungen, Träumen, Sorgen und Ängsten, weil man Vertrauen aufbaut. ABER WEHE, man trauert so einem Menschen länger nach als nötig. Man war schließlich nicht »richtig« zusammen. Wenn dein Herz den Unterschied nicht kennt, bist du eben selbst schuld.

Und so vergingen die Wochen, und ich mochte Jack immer mehr, denn: Je mehr Zeit man zusammen verbringt, desto häufiger bastelt man sich aus den roten Flaggen einfach Augenbinden. Anders kann ich mir das nicht erklären.

Bei unserem zweiten Date holte Jack mich mit seiner Vespa zu Hause ab, und wir fuhren zum Parque de la Cabecera, weil man dort einen wunderschönen Ausblick auf den Sonnenuntergang über Valencia hat. Ich packte Picknickdecke und Snacks ein, und so saßen wir zwei Turteltaubchen da oben wie frisch Verliebte. Zu diesem Zeitpunkt war ich ihm eigentlich schon verfallen, da er ein Gentleman aus dem Buche war und ich das gar nicht mehr von Männern gewohnt war. Er ließ mich zum Beispiel nie auf der Straßenseite des Gehwegs laufen, hielt mir die Tür auf und machte mir immer besonders liebevoll den Helm für die Vespa auf und zu. Später an diesem Abend schaute er mir bei meinem Lieblingsitaliener in Rusafa tief in die Augen. Aber er sagte nicht etwa, was für ein bezauberndes Lächeln ich hätte oder wie sehr er die Zeit mit mir schätzte. Nein – er fragte gerade heraus, was ich alles an meinem Gesicht hätte machen lassen.

»Ähh ... wie bitte?«, entgegnete ich, völlig aus meinem Liebesfilm gerissen.

»Sag schon. Ich sehe das doch sowieso.«

Warum ihm das wichtig war, verstehe ich bis heute nicht. Aber ich sagte ihm, dass ich Filler in den Lippen hätte und meine Nase gemacht sei.

»Aha. Und was ist mit deinem Kinn?«, bohrte er weiter nach.

»Was ist denn mit meinem Kinn?«

»Na ja. Das sieht so aus, als hättest du da auch mal was unterspritzen lassen und als würde es jetzt zurückkommen.«

»Als würde WAS zurückkommen?«

Ich wusste wirklich nicht, wovon er sprach. Umso schockierender war, was ich gleich hören würde.

»Na ja, dein Arschkinn.«

Er zögerte nicht mal. Er haute es einfach direkt raus. Da waren wir drei nun also bei unserem ersten romantischen Dinner: Jack, mein Arschkinn und ich.

Es hat lange gedauert, dass ich das überhaupt denken konnte, aber: Ich mochte mein Aussehen. Natürlich wachte ich manchmal morgens auf und fragte mich, ob mein Gesicht das Memo nicht bekommen hat, dass wir jetzt wach waren, so zerknautscht wie ich aussah. Aber ich sah eben aus, wie ich aussah, und fand das okay. Wenn mir ein fremder Typ was von einem Arschkinn erzählte, dann konnte ich das abschütteln. Und doch erzählte ich meinen Freundinnen von diesem Moment, während ich vor dem Spiegel stand und an meinem Kinn hin und her schob. Für meine Freundinnen gab es ab dem Arschkinnmoment keinen guten Grund mehr, ihn weiter zu daten. Aber ich machte weiter. Weil er ja – wie gesagt – auch zuckersüß sein konnte. Und weil er so gut aussah. Und weil er mir was von einer gemeinsamen Zukunft in London vorschwärmte. Ich wollte zwar gar nicht nach London ziehen, aber ich war sehr fokussiert auf den Part mit der gemeinsamen Zukunft. Mit einem Typen, den ich seit zwei Dates kannte. Der mir sagte, ich hätte ein Arschkinn.

In den nächsten Wochen, in denen ich Jack datete, sagte er immer mal wieder sehr gemeine Dinge zu mir. Ich ignorierte sie

alle, bis ich eines Morgens in seiner Instagram-Story sah, dass er Trump-Supporter war. Das war dann doch einer zu viel. Anscheinend hatte ich meinen Selbstwert nicht ganz unter Kontrolle, aber immerhin schien mein politischer Radar noch zu stimmen.

Und auch, wenn Jack und ich offensichtlich nicht zusammengepasst haben und er keiner von den Guten war: Dieses Ende tat mal wieder weh. Etwas zu beenden, war nie schön. Egal, ob man sich drei Monate gedatet hat oder drei Jahre und egal, ob man eigentlich wusste, dass der future husband sich nicht so verhalten würde, wie ein Jack es getan hat. Erstmal waren das trotz allem unangenehme Gefühle. Alles, was ich wollte, waren ein paar Komplimente von jemandem, der keinen Politiker dabei unterstützte, Frauen in ihren Rechten einzuschränken. War das wirklich zu viel verlangt??? Nein. Und auch, wenn ich all das wusste, war es trotz allem eine Form der Zurückweisung. EKEEEEEELHAFT war das.

Und nicht nur das! Wenn eine Kennenlernphase endet, liegt es erstmal nahe, die Schuld bei sich zu suchen. War ich nicht gut genug? Nicht interessant, witzig, charmant oder gar schlank genug? Das Hirn ist da ganz kreativ bei der Fehlersuche. Und dann bekommt man oft das Gefühl, sich beweisen zu müssen. So nach dem Motto: *Gib mir noch ein bisschen Zeit, und du wirst schon sehen, dass ich eine coole Socke bin und was du hier gerade verpasst!* Manchmal – wenn man ganz verzweifelt und traurig ist – versucht man sich auch an einem Manifestations-YouTube-Ritual. Aber dem Richtigen muss man im Normalfall nix beweisen. Und der Richtige wird auch nicht über die Tarot-Dame auf TikTok mit dir kommunizieren. Der mag einen einfach. So wie man ist. Und der sagt einem das auch so direkt. Zumindest möchte ich den Glauben daran nicht verlieren. Es könnte doch alles so einfach sein, wenn man nicht jedes Mal ein Stück von seinem Herzen hergeben würde, wenn man dieses Risiko »Kennenlernphase« eingeht.

An diesem wunderschönen Morgen in Valencia muss ich mich also fragen: *Wie viel kann ich noch von mir geben, ohne mich selbst dabei*

völlig zu verlieren? Wie viele bedeutungslose »Kennenlernphasen« kann mein Herz noch überstehen?

Wenn die rosarote Brille einmal wieder abgenommen ist und das Gehirn klar denken kann, weil es nicht mehr durch einen Hormoncocktail von anfänglicher Verliebtheit vergiftet ist, merkt man aber schnell: Die Antwort sollte lieber eine Gegenfrage sein! Nämlich: Wieso habe ich es Jack überhaupt erlaubt, mich so zu behandeln? Und wieso bin ich nicht sofort gegangen, als mir die ersten Red Flags entgegenschlugen wie die kleinen Fliegen gegen das Vierer bei unseren Vespa-Fahrten?

Sagt das nicht viel mehr über mich statt über ihn aus? Wollte ich wirklich nur das »Gute in ihm sehen« oder steckt da doch mehr dahinter, wenn ich einmal ganz ehrlich zu mir selbst bin? Kann es vielleicht sein – und Gott bewahre, dass ich das wirklich denke – dass ich ... Oh Mann, ich weiß nicht, wie ich es sagen soll ... dass ICH – diejenige, die ein ganzes Buch darüber geschrieben hat, wieso es okay ist, nach sieben Jahren Beziehung Schluss zu machen und dass allein sein gar nicht so schlimm ist ... dass ich eventuell Folgendes denke: *Ist die Aufmerksamkeit des offensichtlich falschen Mannes besser als gar niemanden zu daten?*

Für diesen Gedanken brauche ich einen großen Schluck Iced Coffee. Denn rückblickend hätte ganz klar bei der Kinderfrage der Ofen schon aus sein sollen, ALLERSPÄTESTENS beim Arschkinnmoment. Aber es war doch so schön, immerhin jemanden zu haben, dem man abends von seinem Tag erzählen und mit dem man an kalten Tagen kuscheln konnte ...

Kalte Tage? In Valencia? Die sind so selten wie ein Typ auf Tinder mit ernsten Absichten. Das sollte Erklärung genug sein, wie katastrophal es um meinen Selbstwert stand. Und während ich so auf die Palmenlandschaft vor mir blicke, fällt es mir plötzlich wie Schuppen von den Augen: Jack ist kein Einzelfall. Männer wie Jack sind mein Muster.