



**MARCEL  
ALTHAUS**

**SONNY  
LOOPS**

# LOVE HARD!

**WARUM EINE  
GLÜCKLICHE  
BEZIEHUNG KEIN  
ZUFALL IST**

## Das Buch

Wie spreche ich sie am besten an? Warum schreibt er mir nicht zurück? Steht sie immer noch auf ihren Ex? Ein Paar zu werden ist schwer – doch ein Paar zu bleiben häufig noch schwerer. Eine glückliche Beziehung zu führen ist keine leichte Aufgabe. Gerade in Zeiten von ständiger Erreichbarkeit und sozialem Druck durch soziale Medien. Das wissen Marcel Althaus und Sonja Dennig nur zu gut. Die beiden stehen als Social-Media-Stars permanent im Mittelpunkt und wissen genau: Nicht alles, was Paare bei Instagram & Co. zeigen, ist auch echtes Glück. In *Love Hard!* geben die beiden Autoren intime Einblicke hinter die Kulissen ihrer eigenen Beziehung und beantworten die wichtigsten Fragen rund um das Thema Liebe. *Love Hard!* ist der Wegweiser für die junge Generation und darüber hinaus.

## Die Autoren

Marcel Althaus, geboren 1993, ist einer der beliebtesten YouTuber Deutschlands. Mit seinen Videos begeistert er auf seinen Kanälen mehr als 2,3 Millionen Abonnenten. Sein 2017 bei Plötz & Betzholz erschienener Glücksratgeber für die junge Generation (*Try Hard!*) eroberte die Bestsellerlisten im Sturm.

Sonja Dennig, geboren 1995, ist als Sonny Loops in den sozialen Medien erfolgreich und hat insgesamt fast eine Million Follower auf YouTube und Instagram. Seit zwei Jahren sind Sonja und Marcel ein Paar. Beide leben gemeinsam in Berlin.

# Hi Leute,



willkommen zu unserem Buch über die großen Themen »Liebe« und »Beziehung«. Wir wollen dir darin ein bisschen was aus unserer eigenen Liebesgeschichte erzählen und an manchen Stellen auch Tipps geben. Aber wie kommen wir überhaupt dazu? Wir sind Anfang, Mitte zwanzig und tun hier so, also wüssten wir genau, wo es langgeht im Leben? Nein, das tun wir nicht. Wir waren und sind in vielem genauso unsicher wie du. Wir haben beide Phasen im Leben gehabt, in denen wir nicht mehr daran glaubten, mal jemanden zu finden. Wir haben viele Fehler gemacht und uns lächerlich und peinlich benommen. Und wir hätten oft Rat gebraucht von jemandem, der diese Gefühle selbst kennt. Aber eines ist klar: In Beziehungsfragen gibt es nie nur eine Wahrheit und eine richtige Lösung, sondern sehr viele. Es hängt immer von den beteiligten Menschen ab, was das Richtige sein könnte.

Was wir seit Anfang unserer Beziehung gemacht haben: Wir haben viel über die Dinge geredet. Auch über schwierige Sachen wie Eifersucht zum Beispiel. Dabei ist uns manches bewusst geworden und wir können mit schwierigen Situationen besser umgehen als früher. Davon wollen

wir ein bisschen erzählen. Aber Achtung: Wir sind nicht Jesus und haben hier keine Patentrezepte! Was für uns passt, passt nicht unbedingt auch für andere Paare. Also nehmt unsere Geschichten und Tipps als Anregungen, um selbst nachzudenken und vor allem: über Dinge zu reden. Reden ist echt das Zaubermittel.

Dieses Buch ist zwar von uns beiden gemeinsam, aber die einzelnen Geschichten erzählt oft nur einer von uns. Schließlich sind wir trotz Beziehung weiterhin zwei eigenständige Menschen, die nicht zu allem dieselbe Meinung haben und nicht alles zusammen machen. (Davon, wie wichtig diese Eigenständigkeit ist, handelt dieses Buch – unter anderem.) Damit immer klar ist, wer gerade »spricht«, steht bei einem Wechsel am Anfang des Absatzes ein Icon – für Sonny, für Marcel oder für uns beide.

Und wieso heißt unser Buch »Love Hard«? Logisch – mein (Marcel's) erstes Buch heißt »Try Hard«, und es handelt davon, wie man glücklich wird und wie hart der Weg dorthin sein kann. Aber hat Liebe nicht eher was mit Entspanntsein zu tun, mit Weichheit, mit Toleranz und Flexibilität? Also dem Gegenteil von »sich echt hart anstrengen«? Ja, klar, hat sie. Und deshalb meinen wir mit »Love Hard« auch etwas anderes: Nach unserer Erfahrung sollte man sich voll und ganz einlassen auf eine Beziehung. Und man sollte ehrlich sein zu sich und zum Partner – auch wenn es mal hart ist. Natürlich sollte man in einer Beziehung entspannt sein statt dauernd angespannt. Aber an einer Partnerschaft gibt es immer etwas zu tun. Wer denkt, es läuft

von selbst, könnte schnell ein Problem bekommen, zum Beispiel mit Langeweile und Routine. Oder damit, dass der Partner sich vernachlässigt fühlt und plötzlich weg ist. Und das will ja niemand.

Also, Leute: Willkommen bei »Love Hard«!

*Sonny und Marcel, im Sommer 2018*





Immer  
locker  
bleiben

# Ansprechen, Kennenlernen und der ganze Stress mit dem Flirten

Bevor man sich Gedanken über seine Beziehung machen kann, muss man erstmal eine haben. Logisch. Und dafür muss man jemanden kennenlernen. Und mit ihm/ihr zusammenkommen. Das ist gar nicht so leicht – und wenn man es noch nie geschafft hat oder gerade eine schmerzhaft Trennung hinter sich hat, denkt man manchmal, das wird nie klappen. Niemals wird sich jemand für mich interessieren!



Mir ging es lange Zeit so. Ich war voll der Spätstarter und habe mit neunzehn zum ersten Mal ein Mädchen geküsst. Lustige Geschichte. Erzähle ich gleich. Aber zuerst erzähle ich mal, wie wir uns kennengelernt haben und wie wir zusammengekommen sind.

Kurioserweise waren wir ein paar Monate vorher schon mal im selben Raum, im Juli 2015, ohne uns wahrzunehmen; wir haben das erst später rekonstruiert, dass wir da beide waren. Das war im Backstagebereich bei einer YouTuber-Messe in Berlin; Sonny hatte damals einen kleinen Preis gewonnen. Erst ein paar Monate später sind wir in Kontakt gekommen. In der Zwischenzeit hatten wir uns beide von unseren Partnern getrennt – später haben wir übrigens festgestellt: genau am selben Tag.

Der erste Kontakt lief dann über WhatsApp und Skype; das erzählen wir im übernächsten Kapitel. Dann, im Frühjahr 2016, kam Sonny für drei Tage von Berlin aus zu Besuch zu mir nach Hameln. Das erste Date war also ganz schön lang, haha. Ich wohnte damals in einer eigenen Kellerwohnung im Haus meiner Eltern. Ich hab mich damals wirklich vor allem auf die Gespräche mit ihr gefreut – also nix mit: »Die Alte knall ich weg.« Wir sind erst spazieren gegangen und waren dann in einer Bar. Da haben wir lange draußen am Wasser gegessen, obwohl es ziemlich kalt war. Wir waren in Decken eingekuschelt. Sonny hat später gesagt, dass sie es längst ausreichend romantisch fand und ich sie ihrer Meinung nach ruhig schon da hätte küssen können. Später, bei mir, haben wir den Horrorfilm »Devil« geschaut, den wir beide schon kannten. Wir haben ihn dann auch nicht zu Ende geguckt, weil wir uns da zum ersten Mal geküsst haben. Bei einem Horrorfilm. Geht's noch romantischer? Haha.

Bald danach bin ich dann für zehn Tage zu ihr nach Berlin gefahren. Der erste Abend lief gleich super. Wir haben uns sehr wohlgefühlt und wollten es miteinander versuchen. Aber wie kriegt man eigentlich raus, ob der andere das genauso sieht? Mein Tipp: Reden! Ich habe einfach ganz naiv die Kontrollfrage gestellt am nächsten Morgen: »Sind wir jetzt zusammen?«

Von Berlin aus musste ich beruflich für ein paar Tage nach München. Als ich danach zurück nach Hameln kam, wartete dort wer auf mich? Sonny! Ich hatte extra einen Schlüssel für sie deponieren lassen.



So lief es bei uns. War aber nicht sehr typisch, denken wir. Denn wir haben uns eigentlich durch Skypen so richtig kennengelernt und nicht real. Und das läuft normalerweise anders. Schon, weil es rein virtuell nicht leicht ist, in einen wirklich intensiven Kontakt zu kommen. Bei uns war es immerhin so, dass wir uns »indirekt« kannten, durch gemeinsame Bekannte aus der YouTuber-Szene.

Viele zerbrechen sich natürlich den Kopf darüber: Wie und wo lerne ich meinen Traumpartner kennen? Wer spricht wen an? Krieg ich überhaupt den Mund auf? Und wenn ja: Labere ich dann nicht nur Scheiße? Viele halten es deshalb für sicherer, »erst mal« nur zu schreiben. Bei WhatsApp kann man nicht rot werden und stottern, man kann sein Image ein bisschen aufpolieren, und man muss nicht dauernd über den Pickel nachdenken, den man neben der Nase hat und den er/sie doch sehen *muss*.

Aber, Leute: Ausschließlich auf Facebook, Instagram & Co. kannst du keine Beziehung führen! (siehe Kapitel 3)! Um jemanden wirklich kennenzulernen, musst du rausgehen. Was riskieren. Und immer im Kopf haben, dass dein Gegenüber genauso nervös ist wie du. Das entspannt schon mal.

Du musst dir einfach klarmachen, dass das wirkliche Leben da draußen ist. Im Sportverein, in der Schule, an der Uni, auf Partys, im Café. Klar verbringen wir alle viel Zeit

im Netz und pflegen unsere Kontakte darüber und so weiter. Aber für reale Begegnungen müssen wir nach draußen – obwohl da jede Menge Fettnäpfchen rumstehen, in die man latschen kann. Und auch latschen wird. Beim Flirten und Ansprechen macht man nun mal Fehler. Jeder macht die. Und manchmal liegt es auch gar nicht an dir, sondern am Gegenüber. Du kannst die coolsten, charmantesten und elegantesten Moves machen – wenn der oder die andere gerade nicht auf Flirten eingestellt ist oder selbst ein massives Schüchternheitsproblem hat, wird er oder sie es nicht verstehen, was du willst und wie ernst du es meinst. Lass dich davon nicht entmutigen.

## Ist das eigentlich fair?



Wir müssen hier mal über ein merkwürdiges Ding sprechen. Wir haben jetzt mehrere Jahrzehnte Emanzipation hinter uns, und kein vernünftiger Mensch bestreitet, dass Frauen in allen Lebensbereichen gleichberechtigt sind und deshalb genauso stark vertreten sein sollten wie Männer. Manches geht zwar viel zu langsam, aber die Richtung ist klar. Nur in einem Bereich geht es noch zu wie vor hundert Jahren: beim Flirten und Datan. Die meisten Mädchen und Frauen erwarten weiterhin, dass der Junge bzw. der Mann den ersten Schritt macht. Und zwar jeden verdammten einzelnen ersten Schritt: Beim Ansprechen, beim ersten Kuss, beim ersten Sex. Aber gleichzeitig sind die Mädchen – zum

Glück! – viel selbstbewusster als früher. Sie heiraten nicht mehr den, den Papi ihnen vor die Nase setzt, sondern sie entscheiden sich Gott sei Dank selbst. Also sitzen sie da sozusagen mit verschränkten Armen, wie Lehrer bei einer Prüfung, und schauen zu, wie der Junge sich abrackert und blamiert. Um dann mit ihren Freundinnen abzulästern, wie peinlich und verklemmt der Typ war. Und wenn dann keiner mehr Lust hat, sie anzusprechen, beklagen sie sich, dass die Jungs sich nichts trauen. Was läuft da schief? Wenn Mädchen so genau wissen, wie es besser geht – wieso machen sie nicht mal den ersten Schritt? Mehr als einen Korb bekommen können sie ja nicht – mit diesem Satz werden Jungs seit Jahrhunderten getröstet. Oder wollen Mädchen immer noch abchecken, ob der Junge genug Mut hat, um sie und die Kinder gegen den bösen Wolf zu verteidigen?

Umgekehrt sind manche Jungs – und Mädchen! – immer noch so dämlich, eine Frau, die mutig die Initiative ergreift, für eine Schlampe zu halten.



Bei mir war es jedenfalls genauso wie bei den meisten anderen Mädchen: Ich habe mir den ersten Kuss nie selbst geholt, sondern ich wollte sehen, ob der Mann sich traut. Und ich wollte nicht als Schlampe gelten.

Aber zurück zum Abenteuer des ersten Kontakts, der, wie gesagt, vor allem der Job der Jungs ist. Weshalb die folgenden Tipps für einen erfolgreichen Flirt sich meistens mehr

an Jungs als an Mädchen richten. Aber vieles gilt natürlich umgekehrt genauso.

## 1. Am besten allein



Natürlich fühlst du dich sicherer, wenn die Freunde dabei sind, wenn du ein Mädchen zum ersten Mal ansprichst. Aber überleg mal, wie so was bei dir ankäme, wenn du einer ganzen Gruppe Mädchen gegenüberstehst, aus deren Mitte dich eine anflirtet. Du würdest dich von allen abgecheckt fühlen und wohl kaum entspannt auf den Flirtversuch reagieren können. Also: Nimm all deinen Mut und dein Selbstbewusstsein zusammen und traue dich, die Frau, die dich interessiert, allein anzusprechen! Wenn sie Interesse hat, dann soll das ja dir gelten und nicht einem deiner Kumpels, der daneben steht. Und es ist auch besser, wenn du keine Sprüche raushaust, die nur dafür da sind, deiner Clique zu imponieren – die kommen dann nämlich bei der Frau meistens nicht so gut an.

Als Frau solltest du dem Mann aber auch eine Chance geben, dich allein zu erwischen. Wenn du dich den ganzen Abend im Kreis deiner kichernden Freundinnen versteckst, wird er sich höchstwahrscheinlich nicht trauen. Oder irgendwann, nach dem vierten Bier, mit ganz üblen Sprüchen anrücken.

## 2. Wähle das richtige Setting



Wer all seinen Mut zusammenehmen muss, hat oft kein gutes Gefühl fürs richtige Timing und für den richtigen Ort. Brauchst du aber. Ein Club zum Beispiel ist definitiv kein guter Platz, um tiefsinnige Geständnisse loszuwerden. Wir Frauen sind es gewohnt, dort dauernd angequatscht zu werden – meistens mit dem Ziel One-Night-Stand. Außerdem ist der Anteil dämlicher Jungs und Sprüche im Club so groß, dass Mädchen gar nichts Positives mehr erwarten. Deine gut vorbereiteten, ehrlichen Worte würden dort vermutlich einfach verpuffen. Ich fand es jedenfalls immer superschwierig, wenn ich im Club angesprochen wurde, weil die Jungs oft trampelig waren oder die Kumpels dabei hatten. Jedenfalls gilt häufig: Was im Club beginnt, endet auch im Club. Soll heißen: Aus einer Clubbekanntschaft wird sehr selten eine echte Beziehung.

Anders ist die Lage nur, wenn das Ziel des Abends ganz ausdrücklich lautet: »Wir gehen Weiber aufreißen«. Dafür ist ein Club gut geeignet, und wenn beide Seiten einverstanden sind: warum nicht? Aber das ist nicht unser Thema. Hier geht's um Liebe.

Du solltest die Frau auch nicht ansprechen, wenn sie gerade erkennbar im Stress ist, also kurz vor einer Klausur oder während sie gerade am Telefon hängt und mit jemandem streitet. Eine entspannte Situation, ohne tausend

Zeugen und ultralauter Musik, ist am besten. Vielleicht draußen vor der Tür während einer Party. Am Rande eines chilligen Treffens im Park. In einem Café. Oder im Bus. Mein Tipp: Warte geduldig ab, bis so ein Moment gekommen ist. Wenn du wirkst, als hättest du Angst, die Chance deines Lebens zu verpassen, dann hast du schon verloren.

Wenn aber der Moment gekommen ist: Zögere nicht. Damit machst du es dir und ihr immer schwerer. Wer sich dreimal nicht getraut hat, die Frau, die ihn interessiert, in einer offensichtlichen Flirtsituation anzusprechen, wird es beim vierten Mal erst recht nicht schaffen.

Und vor allem solltest du nicht abwarten und zögern, wenn ihr euch schon geschrieben habt. Dann *musst* du mit ihr sprechen, wenn du sie siehst. Das kann belangloses Zeug sein, aber irgendwas musst du sagen. Nichts wirkt so creepy wie ein Typ, der bei WhatsApp den Superhero gibt und dann nicht den Mund aufbekommt, wenn er der Frau real begegnet.

### 3. Weniger ist mehr



Und was soll man nun sagen, wenn man eine Frau zum ersten Mal anspricht? Es muss doch originell und besonders sein – gerade weil Frauen so oft angeflirtet werden, oder? Genau mit diesem Gedanken setzt du dich nach unserer Erfahrung nur unnötig un-

ter Stress. Am besten kommst du an, wenn du ehrlich und möglichst ungezwungen bist. Denn *was* du sagst, ist fast egal – die entscheidende Frage ist, *wie* du es sagst. Und wenn du dir lange Gedanken gemacht und dir einen besonders originellen Gesprächseinstieg zusammengebastelt hast, den du dann supernervös vorträgst wie ein schlechter Schauspieler, dann merkt sie dir das an. Und das turnt ab. Alles, was künstlich wirkt, turnt ab. Also sag lieber das, was dir gerade durch den Kopf schießt. Sei einfach du selbst. Denn es geht doch nur um eine hübsche Verpackung für dein eigentliches Anliegen: »Ich möchte mit dir ins Gespräch kommen.« Man nennt das den »Subtext« – also das, was man eigentlich sagen will. (Typisches Beispiel: Deine Mutter fragt dich: »Hast du gerade nichts zu tun?« Ihr Subtext lautet: »Beweg endlich deinen Arsch, leg das Scheiß-Smartphone weg und räum dein verdammtes Zimmer auf!«)

Ein goldener Tipp: Sei freundlich. Das mögen Menschen nämlich mehr, als wenn man sie auf »originelle« Weise beschimpft. Komplimente sind also o.k., aber übertreib es nicht. Diese ganzen ausgedachten Flirtseminar-Sprüche über Sterne, die vom Himmel fallen, und verlorene Handynummern sind echt das Letzte. Jede Frau wird sofort durchschauen, ob du dein eigenes Empfinden ausdrückst oder einen gelernten Ratgebertext aufsagst.