



Elvira und Marcel Frey

## „Wir haben unseren Lebenstraum verwirklicht!“

Daniela Prüter

In dieser Reihe stellen wir Ihnen Menschen vor, die das ausleben, wovon sie immer geträumt haben. Mutige und Übermütige, Erfolgreiche und Gescheiterte. Woher nimmt man die Kraft, für seinen Traum zu kämpfen und wie geht man damit um, falls er am Ende doch zerplatzt?

Es ist ein großes Geschenk, wenn ein Mensch in seinem Leben einen anderen findet, von dem er sicher ist, dass er ihn ergänzt. **Elvira und Marcel Frey** sprechen davon, dass sie miteinander wie Dualseelen schwingen. „Einige Menschen bezeichnen uns als ein Paar der neuen Zeit, aber wir haben auch schon

gehört, wir wären toxisch füreinander“, erklärt Elvira Frey, „die Wahrheit ist aber, dass wir aneinander wachsen dürfen. Wir spiegeln einander und dadurch triggern wir uns auch immer wieder. Dass es von außen betrachtet aussieht wie eine giftige Beziehung, liegt daran, dass wir uns gelegentlich sozusagen ein großartiges Geschenk in einer hässlichen Verpackung machen. Immer dann, wenn wir uns aufzeigen, woran wir gerade arbeiten können. Es geht dabei um Selbsterkenntnis und Heilung.“ Neben dem gemeinsamen Stärkerwerden und Zu-sich-selbst-finden haben die beiden sich auch mithilfe professioneller Coaches und Lehrer um Persönlichkeitsentwicklung

bemüht. Konsequenterweise gaben sie dann ihre sicheren Jobs auf und gründeten ein Institut, an dem sie nun auch andere Menschen auf diesem Weg begleiten. Aber auch bei Elvira und Marcel Frey war es so, dass sie zunächst erst einmal erkennen mussten: Ihr ursprünglicher Weg würde sie nicht ans Ziel führen...

### Frühe Trennung der Eltern

Insgesamt beschreibt Marcel Frey seine Kindheit als schön. Trotzdem musste er einige schwere Schicksalsschläge verkraften. Geboren wurde er 1980 im baden-württembergi-



Marcel 1980 als Baby



1985



Marcel 1992 mit Schwester und Mutter

schen Leonberg. „Ich hatte eine ältere Schwester und als sich meine Eltern scheiden ließen, war ich gerade drei Jahre alt. Konkrete Erinnerungen an diese frühe Lebensphase habe ich zwar nicht, aber es ging wohl recht turbulent zu, bis sich meine Eltern schließlich trennten. Mit Mutter und Schwester zog ich dann um zur Großmutter. Sie kümmerte sich um mich, weil Mutter arbeitete.“ Auf der einen Seite erlebt er eine unbeschwertere Zeit, spielt Fußball und ist ein „Rumtreiber“, manchmal auch ein Raufbold. „Eigentlich kam ich selten ohne aufgeschürfte Knie heim, weil ich einfach sehr wild war“, so Marcel Frey. „Doch meine Großmutter litt – so weiß ich heute – an Depressionen. Sie war deswegen auch in Behandlung. Meine Schwester war zu der Zeit schon in der Schule, sie ist ja drei Jahre älter. Ich war dann zuhause bei Oma, während meine Mutter arbeiten war. So war sie meine vertraute Person. Ich kann mich zwar nicht an ihre Gefühlsschwankungen erinnern, doch ich weiß, ich habe sie gefühlt.“ An dem Tag, als Marcel dann selbst eingeschult wird, gibt es einen Gottesdienst. „Mittendrin stand meine Oma auf, ging hinaus und ich sah sie nie wieder.“ Nachdem sie ein paar Tage lang verschwunden blieb, stellte sich heraus, dass sie gestorben war. Die genauen Umstände kennt Marcel Frey bis heute nicht. Damals erzählten ihm die Verwandten, sie sei bei einem Einkaufsummel in Stuttgart nach einem Herzinfarkt tot umgefallen. Die Zeit danach ist ziemlich hart für den Jungen. „Ich war zwar ein Stück weit versorgt, weil ich ja nun zur Schule ging, aber sie fehlte mir.“ Während der Kontakt zum Vater langsam immer weniger wird, fin-

det seine Mutter einen neuen Partner. Später nimmt er auch dessen Namen an.

### War das ein schlechter Start in die Schulzeit?

Damals hat er den zeitlichen Zusammenhang zwischen Schulbeginn und dem mysteriösen Verschwinden der geliebten Oma nicht hergestellt. Inzwischen fragt sich Marcel Frey aber, ob seine Schulzeit vielleicht deswegen unter schlechten Vorzeichen stand. Als er sechs oder sieben ist, passiert erneut etwas Schlimmes. „Ich war bei einer Nachbarsfamilie zu Besuch, die wiederum Gäste hatten mit einem Hund. Ich fragte zuerst, ob ich ihn streicheln dürfte und zunächst wirkte der Hund auch freundlich. Doch dann drehte er sich aus heiterem Himmel plötzlich zu mir um und biss mich ins Gesicht. Es war im Nachhinein ein riesiges Glück, dass ich mein Augenlicht dabei nicht verloren habe. Doch er biss mir fast die Hälfte der Nase ab. Der Vater meines Spielkameraden fand das Stück noch auf dem Boden im Hof liegend, packte es in eine Plastikschißel und brachte es in die Klinik.“ Mehrere Wochen muss Marcel Frey im Krankenhaus verbringen. Die Chirurgen können das abgeissene Stück zwar annähen, doch ein Teil davon ist nicht mehr zu retten. Und auch weil er noch im Wachstum ist, so dass die Möglichkeiten der plastischen Chirurgen begrenzt sind, bleibt etwas zurück. „Bis heute sieht man mir das an“, berichtet er, „Als Kind habe ich sehr darunter gelitten. Egal, wo wir waren, ich achtete immer

darauf, dass ich möglichst ganz rechts von den anderen war, so dass die verletzte und nicht richtig wieder hergestellte Seite möglichst von niemandem gesehen wurde. Manchmal erwische ich mich sogar heute noch dabei, dass ich bewusst immer ganz rechts außen sitze.“ Seine Mutter bekommt noch ein gemeinsames Kind mit ihrem neuen Mann und Marcel übernimmt gerne immer wieder Verantwortung für die kleine Schwester. Für Marcel gibt es dann, als er dreizehn Jahre ist, noch einen unverhofften Abschied in seinem Leben: Sein Opa hatte nach dem Tod der Oma erneut geheiratet und wanderte ohne ein Wort des Abschieds nach Amerika aus. „Es gab damals keine Erklärung, nur eine neue Adresse. Ich schrieb Briefe und fragte auch nach dem ‚warum‘, doch er erklärte nie so richtig, warum er diesen abrupten Abschied für sich gewählt hatte“, so Marcel Frey. „Mein Opa war immer mein Held gewesen, deswegen war das für mich sehr tragisch. Heute sehe ich aus eigener Erfahrung nun verstehen kann, wie es einem Vater nach der Scheidung geht.“ Auch in der weiterführenden Schule fällt der Junge immer wieder unangenehm auf.

### Viel Sport, aber auch viele Verletzungen

Auf dem Vorhof der Stadtkirche spielt er mit anderen Jungen zusammen Fußball, ist später auch im Verein und feiert Erfolge als Schulmeister im Schwimmen und Tischtennis. Nach der Grundschule wechselt er auf die Realschu-



Marcel Frey 1998 – und 2014 mit seiner kleinen Tochter

le. „Hier war ich auch immer der Aufmüpfige, spielte Streiche, wurde verwarnt und am Ende stand ich mit 16 ganz ohne Abschluss da. Anschließend bleibt mir nur noch eine Förderschule, nachdem ich von der Realschule geflogen war. Doch da wachte ich auf: In den Pausen wurde gedealt und konsumiert, es gab viel Gewalt – auch gegen die Lehrer und ich erkannte, dass ich so nicht enden möchte.“ Marcel Frey legt eine Kehrwende hin. Er holt seinen Hauptschulabschluss nach, macht die Mittlere Reife und beginnt dann eine Berufsausbildung zum Automobilkaufmann. „In dieser Zeit musste ich dann das Fußballspiele aufgeben, weil ich zwei Bandscheibenvorfälle erlitt. Doch damals begann auch mein spiritueller Weg. Parallel dazu begab ich mich in Therapie. Ich war das schwarze Schaf in der Familie gewesen, danach lag schulisch einiges im Argen, und ich war in einen Autounfall mit Alkohol am Steuer verwickelt. Ich machte auch Familienaufstellungen und erkannte, dass unsere Familienstruktur sehr zerrissen war.“ Als einer von dreien aus hundert Bewerbern war er für die Ausbildung ausgewählt worden. Anschließend arbeitete er noch in der Firma, bis er irgendwann erkannte, dass er ohne Studium irgendwann bei seiner Karriere an eine Grenze stoßen würde. Marcel Frey: „Außerdem hatte ich Blut geleckt. Nicht direkt, was das Lernen anging, aber das Sich-Weiterentwickeln. Also suchte ich mir einen Job, um noch die Fachhochschulreife nachholen zu können und zog am Ende nach Berlin, wo ich international BWL studierte.“ Nach dem Studium kehrt er zurück in seine Heimat, fängt bei einem anderen großen Automobilherstel-



ler an und lernt seine spätere Frau kennen. Die beiden genießen ihre Zeit und reisen viel. „Nach der Krise 2009 war ich dann auf der Suche nach einem neuen Job. Ich wurde bei einer großen Bank als Trainee genommen. Das war für mich ein großer Erfolg.“ Für eine Weile ist er als Unternehmensberater viel auf Projekten unterwegs. Nachdem seine Tochter geboren wurde, zieht er zurück ins Schwäbische, fängt erneut bei der Bank an und begegnet dort zum ersten Mal Elvira. Lange nehmen die beiden einander nicht wahr. Bis sie bei einem gemeinsamen Termin – er als Abteilungsleiter, sie als Systemverantwortliche, zusammensitzen. Die gegenseitige Anziehung spüren beide.



Elvira Frey (Mitte) mit Mutter und Schwester 1983

### Unbeschwerte Kindheit in Kasachstan

Im Nachhinein – bei einem Besuch Jahrzehnte später in der Heimat – fällt Elvira Frey erst auf, dass sie in eher ärmliche Verhältnisse hineingeboren worden war. „Ich kam in Karaganda, damals UDSSR, heute Kasachstan zur Welt. Wir waren eine große Familie, meine beiden Eltern haben jeweils fünf Geschwister. Ich erinnere mich an wunderschöne Momente der Freiheit, wie wir auf die Bäume kletterten oder im großen Regenwassertank bei Oma im Garten spielten. Dort gab es noch ein Plumpsklo und die Großeltern hielten Hühner und Schweine. Trotzdem war es eine schöne Zeit mit meinen insgesamt 18 Kusinen und Cousins.“ Nur die Samstage hat Elvira in schlechter Erinnerung. In der Hochhauswohnung ihrer Eltern war sie mit fünf Jahren oft allein zuhause. Samstags war kein Kindergarten, die ältere Schwester in der Schule und die Eltern bei der Arbeit. „Es gab einen Türspion. Ich stellte mir einen Stuhl vor die Tür, so dass ich bei Bedarf durch den Spion gucken konnte, um zu sehen, ob meine Schwester davor stand.“ Elvira Frey ist sechs Jahre alt, als die Eltern, Russlanddeutsche, nach Deutschland übersiedeln. „Bei der Zwischenlandung in Moskau hatte ich zum allerersten Mal einen Teebeutel in der Hand. So etwas gab es bei uns zuhause nicht. Später in Deutschland genoss ich dann, zum Beispiel Gummibärchen – die wir früher nur aus Paketen der Verwandten kannten – plötzlich verfügbar waren.“ Nach einem Jahr in einer Förderklasse besucht Elvira



Elvira im Alter von fünf Jahren und bei ihrer Einschulung 1988 in der alten Heimat

die Schule in Deutschland. „Der Hauptschulabschluss genügte mir aber nicht. Ich besuchte anschließend eine Werk-Realschule, ging dann aufs Berufskolleg und erreichte die Fachhochschulreife. Mein Ziel war es, einmal Anwältin zu werden und viel Geld zu verdienen. So definierte ich Glück oder ein erfülltes Leben.“ Weil sie sich am Ende Jura doch nicht zutraut, absolviert sie eine Ausbildung zur Bankkauffrau. Ihre Familie ist sehr stolz auf sie, sie steigt in der Bank auf und hat dann Umgang mit Millionären. Das beeindruckt ihre Verwandten.

### Außen glücklich verheiratet, innen ist die Sehnsucht

Ein halbes Jahr vor Ende der Ausbildung lernt sie ihren späteren Mann kennen. In den Augen ihrer Eltern ist er perfekt. Er kommt aus Polen und hat eine ähnliche Mentalität wie die Russlanddeutschen. Zudem ist er handwerklich sehr begabt. Die beiden heiraten und bekommen einen Sohn. „Aber ich hatte mich verirrt. Ich lebte in der Beziehung das Leben, was sich meine Eltern für mich wünschten. Doch diese unbestimmte tiefe Sehnsucht in mir konnte ich nicht stillen. Das ging so über viele Jahre. Ich dachte immer, mit einem anderen Mann ginge es auch nicht besser. Wir haben nie gestritten und es war eine harmonische Ehe. Nur das klassische Rollenbild, bei dem der Mann das Geld verdient und die Frau sich um Haus und Kinder kümmert, war nichts für mich. Ich habe meine Erfüllung im Job gefunden, da konnte ich mich hübsch machen, hatte beruflichen Erfolg und



1997 im Italienurlaub

konnte mit anderen Menschen sprechen. Ich habe mir in dieser Zeit viel meine Bestätigung über den Job geholt.“ Als sie dann Marcel begegnet, trifft es sie wie ein Blitz. „Wo war er mein Leben lang und warum kann ich nicht einfach so einen Mann haben?“ dachte sie sich. Obwohl beide verheiratet und treu sind, treffen sie sich immer öfter privat, einfach um miteinander zu sprechen. „Wir hatten viele innere Konflikte“, erläutert Marcel Frey, „Ich dachte auch zuerst, ich bin doch verheiratet und das darf doch nicht sein. Aber es war dann doch relativ schnell alles zwischen uns klar und wir wollten es gemeinsam wagen.“ Auch Elvira bestätigt: „Die Begegnung mit Marcel war eigentlich nur der letzte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte.



2020 frisch verliebt



Hochzeit 2024

Innerlich hatte ich mich ja schon getrennt. Und ich wusste, dass ich das neue, Schöne nur bekomme, wenn ich das andere loslasse.“ Die Trennungen verliefen friedlich, es gab keinen Rosenkrieg und den Kindern brachte man es gemeinsam schonend bei.

### Hochzeit in Hamburg und gemeinsamer Start in ein neues Leben

Beide einigen sich mit ihren Ex-Partnern darüber, wie gemeinsamer Besitz geteilt wird und das Paar nimmt ein Sabbatical. Sie überqueren



Während des gemeinsamen Sabbaticals 2021 bei der Alpenüberquerung

## Eigenes Institut für den neuen gemeinsamen Weg gegründet

Zwei Monate nach der Hochzeit, im September 2024 macht das Paar auch beruflich Nägel mit Köpfen. Nach der eigenen spirituellen und persönlichen Entwicklung möchten sie nun das Wissen aus vielen Kursen, Coachings und Therapien an andere weitergeben. Elvira Frey: „Wenn wir in unseren Seminaren zusammen auftreten, hat das eine besondere Wirkung. Jeder von uns belegt eine bestimmte Bandbreite und wir haben eine große Schnittmenge. Wir ergänzen uns sehr gut.“ Bisher werden sie vor allem von Firmen gebucht, in deren Räumlichkeiten sie dann aktiv werden, wenn es um das Lösen von Konflikten im Team geht, um dessen Weiterentwicklung oder Supervision. „Langfristig wollen wir aber eigene Räumlichkeiten haben“, so Marcel Frey, „die Rückmeldungen unserer Teilnehmer zeigen uns, dass unsere besondere Philosophie gut ankommt. Sie sagen, unsere Seminare und

die Konfliktlösungen gehen viel tiefer als das woanders der Fall ist. Dabei geht es viel um die Haltung der Führungskraft. Wie kann ich als Führungskraft eine Verbindung mit den Menschen aufbauen? Wir behandeln nicht die Symptome, sondern gehen an die Ursachen.“ Elvira hat vor einiger Zeit zudem ein Psychologiestudium begonnen, um sich noch breiter aufzustellen. Gerade sind ihre Kinder 11 und 12 Jahre alt, deswegen wollen sie hier in Deutschland etwas aufbauen. „Doch irgendwann, wenn wir nicht mehr gebunden sind, dann reisen wir vielleicht wieder um die Welt“, erklärt Marcel Frey. Seine Frau ergänzt: „Kurse und Seminare kann man auch online durchführen. Wer weiß, vielleicht sind wir irgendwann mal für eine Zeit auf Bali oder auf Hawaii?“ Die Geschichte von Elvira und Marcel Frey zeigt schon jetzt, dass es sich lohnt, einmal mutig zu sein und alles hinter sich zu lassen. Wichtig ist offenbar nicht, in welchem Umfeld man einst ins Leben gestartet ist, sondern nur, was man daraus macht.

die Alpen mit dem Fahrrad. Danach stehen in der Bank Kürzungen an, es werden den Mitarbeitern großzügige Abfindungen angeboten. „Das war ein komischer Zufall“, erinnert sich Elvira Frey, „so etwas hat es in den letzten zwanzig Jahren nur zwei Mal gegeben. Und nun kam uns dieser Kündigungswelle richtig gelegen. Wir ließen uns beide abfinden und konzentrierten uns aufeinander und die gemeinsame Weiterentwicklung.“ Die beiden entscheiden sich ganz bewusst dafür, im Sommer 2024 nur zu zweit, mit einer befreundeten Standesbeamtenin, die Hochzeits-Zeremonie zu vollziehen. „Danach ging es für ein paar Flittertage nach Hamburg“, berichtet Elvira, „Freunde hatten für uns die ganze Zeit organisiert, so dass jeder Tag neue Überraschungen bereithielt.“ Ihr Mann ergänzt: „Da war wie ‚Blindflitterwochen‘. Wir hatten zwar nur ein paar Tage, weil wir ja unsere Kinder im Wechselmodell betreuten, aber die Zeit kam uns viel länger vor, weil sie so gefüllt mit Erlebnissen war. Schon am Flughafen holte uns ein Chauffeur ab und brachte uns zu einem zentralen Hotel in der City, wo wir vom 13. Stock aus eine wunderbare Aussicht hatten. Kultur, tolles Essen und Erlebnisse machten diese von den Freunden für uns geplante Zeit unvergesslich.“ Mit den Familien feierten die beiden anschließend wieder zuhause mit einem ausgedehnten Brunch.



2024 gemeinsame Auszeit auf Bali