

SENNA GAMMOUR

LIEBESKUMMER IST EIN  
**ARSCHLOCH**  
NIE WIEDER FUCKBOYS

SPIEGEL  
ONLINE  
Bestseller



Ullstein



ullstein

SENNA GAMMOUR

**LIEBESKUMMER  
IST EIN ARSCHLOCH**

NIE WIEDER FUCKBOYS

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ullstein-buchverlage.de](http://www.ullstein-buchverlage.de)

Im Buch wurden Teile aus folgenden Liedtexten zitiert:

- S. 12 Adele, *Don't you remember*  
aus dem Album *21. XL*, Columbia 2011;  
S. 60 Destiniy's Child, *Independent women*  
aus dem Album *Survivor*. Columbia 2001;  
S.208 Xavier Naidoo, *Was wir alleine nicht schaffen*  
aus dem Album *Telegramm für X.* Naidoo Records 2005



Originalausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Februar 2019

6. Auflage 2019

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2019

unter Mitarbeit von Astrid Herbold

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Titelabbildung: © Hans Scherhaufer

Satz: KompetenzCenter, Mönchengladbach

Gesetzt aus der Weiss und der Meta

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-548-06051-4

*Ich widme dieses Buch der stärksten Frau der Welt –  
meiner Mutter*

# **INHALT**

Einleitung: Liebeskummer ist ein Arschloch	9
1. Die 7 Phasen des Liebeskummers	17
2. Wenn er dich warten lässt	25
3. Die 48-Stunden-Regel	31
4. Erste Dates	41
5. Dein Cookie oder Sex mit dem Ex?	51
6. Die beste Rache	57
7. Spieglein, Spieglein an der Wand	63
8. Scheiß drauf	71
9. Das Date, das ganz anders war	79
10. Verstell dich nicht	83
11. Wenn er eine andere hat	87
Männertypen	95
12. Wer seine Geschichte nicht kennt ...	123
13. Hab Geduld mit dir	131

14. Sei unabhängig 141
  15. Trau dich 147
  16. Wenn er dich blockiert 153
  17. Du kannst es drehen 157
  18. Good energy vs. bad energy 163
  19. Fake Friends 173
  20. Love is a battlefield 183
  21. Be a Boss Bitch 189
  22. Forever alone? 195
  23. Time to say goodbye 201
- Dank 207

## EINLEITUNG

# LIEBESKUMMER IST EIN ARSCHLOCH

Karl Lagerfeld hat mal gesagt, wer Jogginghosen trägt, hat sein Leben nicht mehr unter Kontrolle. Bullshit! Ich trage Jogginghosen, seit ich das Licht der Welt erblickt habe. Und es gab viele Phasen, in denen ich mein Leben absolut unter Kontrolle hatte.

Außer wenn ich verliebt war. Da fing ich an, sie zu verlieren.

Natürlich kann es schön sein, mal außer Kontrolle zu sein. Du kannst dich überraschen lassen, du weißt nicht, was als Nächstes passieren wird. Aber wenn du mitten im Liebeskummer steckst, gerät dein Leben ECHT out of control! Das kann sich auf deinen Beruf auswirken, deine Gesundheit, deine Optik, dein Verhalten. Du bist schneller genervt. Der Umgang mit Menschen macht dir keinen Spaß. ER bestimmt deine Launen. Denn wäre mit ihm alles cool, wärst du ja glücklich und alles würde Spaß machen.

Genau das ist das Problem: Wir haben uns abhängig gemacht. Verliebt sein ist wie eine Sucht. Drunk in love.

Hat dir das gutgetan? Anfangs: Ja. Jetzt, wo Schluss ist: Nein. Und das sieht man dir an. Du bist frustriert. Du kannst keine Pärchen mehr sehen. Du denkst, keiner versteht dich.

Deine Augenbrauen sind zu einem Nike-Zeichen zusammengezogen. Dein Oberteil passt nicht zum Unterteil. Dein Haar, einst eine wunderschöne Löwenmähne, besteht nur noch aus einem zerzausten Knoten. Vorher hattest du keine Falten, aber durch den Liebeskummer hast du welche gekriegt. Du bist eins mit deiner Couch. Du fängst an Gelüste zu entwickeln. Deine Ernährung ist beschissen, du isst alles, was nicht gut für dich ist. Vor allem Unmengen Zucker. Du trinkst viel zu viel Kaffee, weil der warme Becher in der Hand dir das Gefühl gibt, dass du nachdenken und relaxen kannst. Stimmt nicht! Wasser wäre viel besser. Aber das guckst du nicht mal an. Wir wollen gar nicht erst von Körperflege reden. Einmal in der Woche? Reicht doch, denkst du.

Liebeskummer ist eine Krankheit, die bis zu einer Depression führen kann. Sie kontrolliert dein Leben, und sie macht vieles kaputt. In deinem Job, in den zwischenmenschlichen Beziehungen, bei den nächsten Männern, die du triffst. Das Leben wird stückchenweise aus dir rausgesaugt. Dementsprechend siehst du aus: abgemagert oder vollgefressen, schlechte Haut, strohige Haare. Du fühlst dich einfach nur hässlich. Und du hasst Menschen. (Okay, ich hasse Menschen eigentlich immer, aber wenn ich Liebeskummer habe, hasse ich sie noch mehr.) Vor allem Verliebte. HASS!

Wenn ich Liebeskummer habe, gebe ich Unmengen Geld aus. Ich habe sogar schon mal in einem Baumarkt ein Oberteil gekauft, so eine Männer-Karo-Jacke. Was ist?! Ich BRAUCHTE diese Jacke!

Außerdem tut mein Bauch weh. Ich habe überall Wehwehchen. Weil ich falsch liege, falsch schlafe, falsch esse, falsch atme, falsch denke. Nur wegen meinem Kummer.

Und wer hat ihn ausgelöst: ER. Warum? Er will mich nicht.  
Es ist alles eine KETTENREAKTION!

Neulich habe ich entdeckt, dass mir während einer Phase des Liebeskummers ein graues Haar gewachsen ist. MIR IST EIN GRAUES HAAR GEWACHSEN! An einer Stelle, die ich lieber nicht näher benennen möchte. Wow, dachte ich, ist es jetzt so weit? Ich hatte davon gehört, von dieser »Grauzone« ... Ich schwöre, so schnell bin ich noch nie zu dm gerannt!

Durch Liebeskummer kommen wir auf sehr dumme Ideen. Einmal wollte ich mir für 2.000 Euro eine Gucci-Hose kaufen. Ich dachte, das muss jetzt sein. Weil ich ein trendiges Mädchen bin! Und weil diese Hose allen zeigt, dass es mir gut geht. Gleichzeitig wollte ich einen Hundewelpen adoptieren. Ich wollte etwas Gutes tun. Dann habe ich mich doch für eine Katze entschieden. Zum Schluss war es ein Fisch. Auf einmal fiel mir ein, dass Tiere doch besser in Freiheit leben sollten. Also habe ich versucht, eine Tierschutzorganisation zu finden, der ich beitreten kann. Ich fing an zu googeln, aber das wurde schnell langweilig. Plötzlich habe ich mir aber gedacht: Ich brauche sofort ein neues Projekt! Seine neue Freundin. Ich habe sie gestalkt. Als Nächstes habe ich beschlossen, ich will mein Leben komplett ändern. Ich werde meine Wohnung kündigen und nach Ibiza ziehen. Das alles ist an einem einzigen Nachmittag passiert. Es ging so lange, bis ich von meinen ganzen Ideen so müde wurde, dass ich eingeschlafen bin. Mit Mund offen und der Sabber lief raus.

In einer Krise suchen wir verzweifelt nach einem Neuanfang. Das Problem bei uns Frauen: Wir wollen den Neuanfang SOFORT. Wir haben überhaupt keine Geduld. Wir

haben viel Geduld mit anderen Menschen, nur mit uns selbst nicht. Dabei ist es so wichtig, dass du deinen Kummer geduldig durchlebst. Du kannst nicht einfach die Phasen des Liebeskummers überspringen. Heute macht dein Freund Schluss und morgen hast du schon deinen Mr. Right getroffen und ihr habt zwei Kinder? So läuft das nicht. Wer dir das verspricht, der lügt.

Du wirst Schmerzen durchmachen müssen.

Es fängt langsam an. Du bist lustlos, sperrst dich zu Hause ein. Du guckst dich an, deine Körperbehaarung ist in vollem Gange. Du hebst die Arme und merkst, oh Gott, das sind gar nicht meine Extensions! Du hörst Musik und verstehst zum ersten Mal die Songtexte. Erst singst du leise mit, dann lauter. Adele, die Queen des Herzschmerzes, läuft in Dauerschleife: *When will I see you again, you left with no goodbye, not a single word was said ...* Du stehst auf, drehst die Musik auf: *But don't you remember, don't you remember?* Dann schreist du es richtig raus: *THE REASON YOU LOVED ME BEFORE ...* (Das Endlevel ist erreicht, wenn du den Songtexten antwortest.)

Da ist er, der Liebeskummer. Und wir wissen beide: Er wird grausam.

Am schlimmsten ist es nachts. Wenn eure Chatverläufe deine Gute-Nacht-Geschichten sind. Wenn du sie dir immer wieder durchliest und dich fragst, ab wo es schiefgelaufen ist. Du wünschst dir nur eins: Bitte RUF MICH AN. Deine meistgestellte Frage ist: Warum ich? Warum passiert das immer mir?

Sein Online-Status ist dein Leben. Wenn er online ist, bleibt dein Herz stehen. Du denkst, jetzt endlich schreibt er dir. Aber das tut er nicht. Mit wem schreibt er dann? Be-

stimmt mit der Hässlichen ... Dann geht er offline und du hast nur einen Gedanken: Jetzt trifft er sich mit IHR.

Deine armen Freundinnen. Egal, was sie sagen, es passt dir nicht. Wenn sie dich bestärken, hilft es dir nicht, wenn sie dir widersprechen, hilft es dir auch nicht. Wie oft hast du ihnen die Geschichte erzählt? Bestimmt 100.000 Mal. Eigentlich können sie sie synchron mitsprechen. Aber sie tun immer noch so, als hörten sie die Story zum ersten Mal.

Es gibt keinen Zeitrahmen für Liebeskummer. Jedes Herz hat einen anderen Rhythmus. Finde deinen. Du kannst dein Herz mit einem Song vergleichen: Jeder hat seinen eigenen Song und jeder singt ihn anders. Mein Song ist nicht dein Song. Unser Schmerz ist derselbe, trotzdem haben wir unterschiedliche Textzeilen. Die meisten Songs gehen 3:30 Minuten – nicht drei Jahre. Gib dir diese Zeit. Deine drei Minuten dreißig.

Aber tauch irgendwann wieder auf aus deinem Kummer. Ich weiß, das ist einfacher gesagt als getan. Meine Großmutter hat immer gesagt: Selbst wenn du denkst, es wird nie wieder gut – doch! Irgendwann geht es vorbei. Eines Tages wirst du darüber lachen.

Ich glaube nicht, dass die Zeit alle Wunden heilt. Es bleiben Narben und erinnern dich an den Schmerz. Aber irgendwann gefällt dir die Narbe. Weil sie zu deinem Leben gehört. Kratz sie nicht auf, lass sie in Ruhe. Wenn du dich an den Schmerz erinnerst, tu das mit einem Lächeln. Shit happens. Mein Gott, ich war so bescheuert! Wie oft habe ich gesagt, dass es diesmal der Richtige ist. Und, BOOM!, war er doch bloß der Zwilling von den Losern, die ich schon hatte.

Liebeskummer ist kein cooler Stress. Aber du bist damit nicht alleine. Ich habe dieselbe Scheiße erlebt. Auch wenn jeder, der mich sieht, denkt: Sie hat doch alles. Das stimmt nicht. Es gibt auch in meinem Leben Augenblicke, in denen ich verzweifle. Augenblicke, in denen ich Hoffnung habe und die Hoffnung wieder stirbt.

Ich bin genau wie du, ich unterscheide mich nicht von dir. Aber meine Therapie ist es, alles laut auszusprechen. Irgendwann habe ich aus meinen Erfahrungen und Erlebnissen Stand-up-Comedy gemacht – und nun sogar ein Buch. Ich wünsche mir, dass du durch dieses Buch eine kleine Hilfestellung bekommst. Du kannst vor- und zurückblättern und gucken: Wie war das bei ihr? Wie ist sie über den Liebeskummer hinweggekommen? Ich verspreche dir: Die Stimmen in deinem Kopf, die dir einreden, dass du ihn vermisst und dass es doch so schön wäre, wenn er wiederkommen würde – diese Stimmen werden leiser. Wenn ich es schaffe, wieder glücklich zu sein, schaffst du es auch.

Denn glaubt mir: Es fühlt sich an, als hätte ich wirklich JEDES ARSCHLOCH dieser Welt gehabt.

Es geht nicht darum, dass ihr beim Lesen irgendeine Lektion lernt – nein, ihr sollt einfach nur erkennen, dass ihr auf euch aufpassen müsst. Behandelt euch gut, dann werdet ihr gut behandelt. Das habe ich zwar nicht erfunden, aber ich habe es durchlebt. Weil es Zeiten gab, in denen ich mich selbst nicht gut behandelt habe.

Dieses Buch ist für die gebrochenen Herzen da draußen, als kleines Geschenk. Als Dankeschön für die Liebe, die IHR mir in den letzten Jahren geschenkt habt. Vielleicht hilft euch das Buch, mit Liebeskummer ein bisschen besser umzugehen. Ich kann euch nicht versprechen, dass ihr da-

mit euren Traummann oder eure Traumfrau findet. Aber eins weiß ich: Ihr werdet euch selbst finden und ihr werdet glücklich sein.

## DIE 7 PHASEN DES LIEBESKUMMERS

Der Liebeskummer hat angeblich vier Phasen: Das Nicht-wahr-haben-Wollen, die Trauer, die Wut, die Akzeptanz. Ich sage: Das ist Bullshit. Es gibt mindestens sieben Phasen.

**1. Phase:** Er macht gar nicht richtig Schluss. Er kommt nur mit billigen Sprüchen. Das ist die Es-liegt-nicht-an-dir-es-liegt-an-mir-Phase. In der du dich fragst: Häh? Was? Wo ist eigentlich das Problem?

**2. Phase:** Du besprichst alles mit deinen besten Freundinnen. Ihr überlegt, was das zu bedeuten hat ...

Wir Frauen müssen endlich mal kapieren: Es muss nicht immer alles etwas zu BEDEUTEN haben! Wenn ein Vogel dir auf die Schulter kackt, sagt man: Oh, das bringt dir Glück. Nein! Es heißt nur, dass ein Vogel dich angekackt hat. Punkt. Wenn dein Spiegel runterfällt, heißt das nicht, dass du sieben Jahre lang Pech haben wirst – sondern nur, dass dein Spiegel fucking kaputt ist. Du solltest also schleunigst einen neuen kaufen.

Aber was machen wir Frauen? Wir analysieren: Was hat er gesagt? Wie sah er aus? Wie war der Ausdruck in seinen

Augen? Wir besprechen alles bis ins kleinste Detail. Wir beschreiben sogar, wie seine Nasenhaare gelegen haben! DAS ÄNDERT ABER NICHTS AN DEN FAKTEN.

**3. Phase:** Die Stalking-Phase. Stalken gehört zum Liebeskummer absolut dazu. Da musst du durch, ganz klares Ding. Du kannst es nicht unterdrücken, du wirst es so oder so machen. Es ist wie mit einer guten Serie. Du sagst dir jeden Tag, nein, ich darf nicht so viele Folgen auf einmal gucken! Ich muss mir was aufheben. (Bei jeder von uns ist das unterschiedlich – aber ich gucke definitiv immer ZU VIEL.) Eine meiner Lieblingsserien war *Empire*: Die erste Staffel war Bombe, die zweite okay, ab der dritten war ich raus. So sollte es auch mit dem Stalken sein. Irgendwann muss Schluss damit sein.

**4. Phase:** Durch das Stalken hast du rausgefunden, dass es nicht an dir liegt, sondern an einer anderen. Jetzt entwickelst du Hass. Diese Phase ist kurz und knapp. Du wünschst ihm alles Gute, aber eigentlich wünschst du ihm alles andere als Gutes. (Er soll noch hässlicher werden.)

**5. Phase:** Du kommst in die ADHS-Phase. Du willst ihm zeigen, was er nicht mehr bekommt. Wir können das auch die Ibiza-Phase nennen. Du zeigst der Welt, wie gut es dir geht und dass du wieder auf dem Markt bist!

**6. Phase:** Das ist die entscheidende Phase. Denn er wird sich noch mal melden. Gerade dann, wenn du richtig gut aussiehst, unabhängig bist und an dem Punkt angekommen bist, wo du denkst: Fick dich! DANN meldet er sich. Und

du lässt dich überzeugen und sagst: Alles klar, wir versuchen es noch mal. Dabei will er in Wahrheit nur rausfinden, ob er dich noch mal ins Bett bekommt. Wenn er dich wirklich ins Bett bekommt, landest du wieder bei Phase 1: Was ist los mit ihm? Warum ruft er mich nicht an?

**7. Phase:** Wenn du die 6. Phase endlich überwunden hast, weil du Nein zu ihm gesagt hast, kommst du endlich bei Phase 7 an. Das ist der letzte Schritt. Die Selbsterkenntnis. Du findest zu dir selbst zurück.

Diese Phasen können sieben Minuten dauern, sieben Stunden, sieben Tage, sieben Wochen. Im schlimmsten Fall bis zu sieben Jahren. Es liegt an dir, an deiner Persönlichkeit. Bei mir sind es eher Wochen – zum Glück aber keine Jahre.

Wenn du merkst, du bist bei Phase 3, weißt du, es kommen noch die 4, 5, 6 und 7. Aber dann ist es geschafft. Außer du würfelst bei Phase 6 falsch, gehst mit ihm ins Bett, und fängst wieder bei 1 an. Leider ist es wie bei Monopoly. Es kann dir passieren, dass du zurück auf Los musst.

Du darfst das mit den Phasen natürlich nicht wortwörtlich nehmen. Jeder hat seinen eigenen Rhythmus. Es ist richtig, sich Zeit zu geben. Wenn du aber selbst schon merkst, dass du es übertreibst – dann zwing dich, aufzuhören. Es ist genauso wie mit Schokolade. Wir alle lieben Schokolade. Weil die erste Packung so gut geschmeckt hat, machst du gleich noch eine zweite auf. Okay, gib dir die zweite. Aber die dritte? Und die vierte? Ganz ehrlich, das macht dein Bauch irgendwann nicht mehr mit. Deine Haut auch nicht. Hör auf, übertreib es nicht! Die vierte Tafel schmeckt doch

eh nicht mehr. Die isst du doch nur, weil du sie schon angefangen hast.

Auch Adele muss irgendwann weg. Muss eingetauscht werden gegen Destiny's Child: I'M A SURVIVOR! Unbedingt!

Du musst deine Grenzen kennen. Das geht nur, wenn du auf dich hörst. Wenn du keinen Schlaf kriegst, wenn deine Haut beschissen aussieht, wenn deine Haare nicht liegen und du keinen Style mehr hast – dann hast du ein Problem. Du hast es übertrieben. Dann solltest du schleunigst mit dem aufhören, was du gerade machst. Du trinkst ja auch nicht deinen 15. Kaffee mit zitternden Händen, obwohl dein Herz schon so rast, dass du gleich in die Notaufnahme musst.

Mach alle Phasen durch, aber jede nur einmal. Es ist genau wie bei einer Grippe. Die kannst du auch nicht mit Grippostad kurieren. Du musst flach auf der Couch liegen, ohne Medikamente, du musst schlafen und dich von deiner Mama pflegen lassen. Nach drei Tagen hat der Körper es dann geschafft. Er hat sich selbst geheilt.

So ist es auch mit deinem Liebeskummer. Ich sage nicht, dass du von heute auf morgen wieder glücklich bist. Du musst geduldig sein. Aber unterdrück den Liebeskummer nicht! Das ist nicht gesund. Im Gegenteil. Das kann – wie bei einer Grippe – richtig aufs Herz gehen. Leg dich ins Bett, guck dir *Titanic* an, wünsch dir, dass Jack diesmal überlebt. Weine, weil er doch wieder stirbt. Es geht dir nicht gut, und das ist vollkommen in Ordnung. Aber hey, füll mit deinen Tränen nicht den Ozean. Das war der Typ doch gar nicht wert. Er ist doch nur einer von vielen. Er ist nicht DER eine.

Am Anfang tut es dir gut, mit deinen Freundinnen darüber zu reden, aber es wird die Zeit kommen, wo sie dir mit ihrem *UND* auf die Nerven gehen.

*UND, was machst du jetzt?*

*UND, hat er sich gemeldet?*

*UND, hast du ihn gesehen?*

Merk dir: Wenn du nervös bist, werden deine Freundinnen auch nervös. Wenn du in Panik bist, geraten sie auch in Panik. Sie sind unter Druck, dadurch kommst du noch mehr unter Druck. Außerdem geben sie dir falsche Ratschläge. Du kannst ihnen dafür gar nicht böse sein. Du hast sie doch in Phase 2 die ganze Zeit zugequatscht.

Hör damit auf. Erzähl nur das Nötigste. Und sag deinen Freundinnen, dass sie aufhören sollen, ständig nachzufragen. Wenn du eine Grippe hattest, fragen sie dich ja auch nicht noch ein halbes Jahr lang jeden Tag: *Wie geht's dir heute? Bist du noch schwach? Magst du noch einen Ingwertee? Hast du abends noch mal Fieber bekommen?*

Nicht falsch verstehen: Deine Freundinnen sind die besten Frauen der Welt, aber sie handeln aus Liebe und aus Wut, sie wollen ihm aufs Maul hauen. Genau darum sind sie unsere besten Freundinnen: Wer dir wehtut, tut auch IHNEN weh.

Pack lieber deine Koffer und flieg nach Ibiza. Hau ab. Und nimm deine Single-Freundinnen mit. Nimm deine Samantha aus *Sex and the City* mit. Du musst abgelenkt werden, also musst du mal weg. Ich sage nicht: Geh rumvögeln. Du musst dir keinen One-Night-Stand suchen. I'm sorry, ich bin mir dafür viel zu schade. Macht für mich keinen Sinn. Wir Frauen, die eine Beziehung haben wollen, denen schon wehgetan wurde – wir sind keine für einen One-Night-Stand.

Verreisen ist besser als hierzubleiben, wo jede Wand und jeder Ort dich an ihn erinnert. Wo du den ganzen Tag aufs Handy starrst und hoffst, dass er anruft. Genieß lieber dein Leben. FLIRTE! Push dein Ego, zieh nur Bikinis an, werd braun! Es ist unfassbar, was so eine Vitamin-D-Bombe mit dir macht! Wenn du wiederkommst, wird es dir besser gehen. Keiner sagt, dass du komplett vom Liebeskummer befreit bist. Aber du wirst dich besser fühlen.

Und geh raus, mach die geilsten Fotos von dir. Er soll STERBEN! Er soll SEHEN, dass du ohne ihn schöner, besser, erfolgreicher bist und dass es weitergeht in deinem Leben. Wozu gibt es denn Instagram? Zeig, dass es dir super gut geht: Ich habe keine Probleme! Ich liebe meinen Körper und ich liebe es, frei zu sein! Und benutz Hashtags: #Iamso-singlerightnow!

Ich habe das alles gemacht – und natürlich hat er sich wieder gemeldet. Wenn das passiert, musst du HART bleiben. Schenk ihm keine Aufmerksamkeit, auch nicht, wenn er bettelt. Ja, es gibt die Ausnahme. Wenn er vor deiner Haustür steht und sagt: »Ich habe nachgedacht, es war ein Fehler. Hier ist der Ring, ich will, dass du die Mutter meiner Kinder wirst.« Aber wenn DAS nicht passiert, brauchst du ihn nicht mehr. Denn er schläft nur mit dir und ruft dich danach nicht wieder an. Du fängst von vorne an, Phase 1, 2, 3. Wieder stundenlang mit deinen Freundinnen reden, wieder stalken, wieder Hass, wieder wegfliegen. Und Ibiza ist echt teuer! Das kannst du nicht dauernd machen.

Deshalb: Egal, was kommt, schlaf nicht mit ihm! Denn du kriegst nur dasselbe wie vor einem Jahr. Dieselben Kopfschmerzen, dieselbe endlose Geschichte.

Doch selbst wenn du in Phase 7 an kommst, heißt das nicht, dass es nicht wieder passieren kann. Liebeskummer wird dir wieder zustoßen. Weil die Liebe nicht ausstirbt. Weil das Verknalltsein nicht ausstirbt. Und weil die Fuckboys nicht aussterben. Aber du wirst weiser und die Phasen werden kürzer. Als ich Ende zwanzig war, habe ich mich ein Jahr lang mit Liebeskummer gequält. Jeden Tag derselbe Schmerz, jeden Tag dasselbe Stalking. Das passiert mir heute nicht mehr!

Was noch hilft, die Phasen zu verkürzen? Wenn ich Liebeskummer hatte, habe ich mir meine Erfolge angeschaut. Das hat mich gestärkt. Du musst dafür kein Superstar sein, du hast trotzdem viele Erfolge im Leben. Ob es eine Ehrenurkunde beim Sport ist, eine gute Note in der Schule, eine Beförderung im Job oder ein Bild, das du gemalt hast, ein schöner Augenblick, den du erlebt hast. Egal! Jeder Mensch erlebt aufregende Momente. Daran musst du dich erinnern.

**Es geht nicht darum, das Herz komplett abzuhärten.** Das wäre doch viel zu schade! Lieben ist so geil – und Männer sind super und das Gefühl, verliebt zu sein, ist der Hammer. Du sollst nicht zum Eisblock werden. Dein Herz kann nicht überleben in Kälte. Es soll weiter schlagen, nach seiner eigenen, schönen Melodie. Aber sei ein bisschen vorsichtiger. Dein Herz kann in Zukunft ruhig Security kriegen.

Es muss natürlich gute Security sein. Scheiß Security sagt: *Du kommst hier nicht rein, nur für Stammgäste!* Aber Security, die erst mal fragt: *Woher kommst du, wer bist du, was sind deine Absichten?* Das ist gute Security. Bevor der Typ eintritt, sagt sie zu ihm: *Ich beobachte dich, weil du neu bist. Wenn du Scheisse baust, fliegst du raus und kommst hier nie wieder rein.* Vergleich dein

Herz mit einem guten Club. Du betreibst keine Bruchbude, du bist ein Edelclub. Und deine Security sollte die beste in der ganzen Stadt sein.

Aber wie man es auch dreht: Kummer kann man nicht verhindern, er gehört dazu. Das ist das Gleichgewicht des Lebens. Glück und Leid, Liebe und Liebeskummer, das gehört zusammen. Wenn du NIE WIEDER Liebeskummer haben willst, musst du dein Herz raußschneiden und in einem Museum ausstellen. Dann ist dein Leben aber nur noch eine »Es war einmal«-Geschichte: Es war einmal vor vielen Jahren, da lebte eine Prinzessin. Sie verliebte sich, aber er war ein Arschloch, und seitdem hat sie niemanden mehr in ihr Herz gelassen. Jetzt lebt sie allein in ihrem dunklen Schloss. Das willst du nicht! Du willst doch die »Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute«-Geschichte werden.