

## **Liebeskummer**

**Kleines Selbsthilfebüchlein für die erste Schockstarre**

**Für Frauen und Männer, die Frauen verstehen wollen**

Es ist wieder passiert. Wieder einmal. Ein Aus ohne Grund. Einfach so.

8 Uhr Morgen. Herbstbeginn. Seine letzte Textnachricht erreicht mich. Nachdem seine Nachrichten immer seltener wurden und er dann gestern nicht anrief, obwohl er es angekündigt hatte, schrieb ich in der Früh: „Schade... Ich wünsche dir trotz allem alles Gute!“

Darauf antwortete er prompt: „Ich wünsche dir auch von Herzen alles Gute!“ Das war es dann wohl.

„Ghosten“ wie es in der Jugendsprache so schön heißt, ist vor allem bei Männern sehr beliebt. Sich unangenehmen Auseinandersetzungen nicht stellen und in der Versenkung verschwinden.

Wie feig.

Eigentlich habe ich es ihm zu einfach gemacht mit meiner Nachricht. Wenn ich sie nicht geschrieben hätte, ich könnte darauf wetten, er hätte nie wieder etwas von sich hören lassen. So habe ich ihm die Möglichkeit gegeben, sich zu verabschieden, ohne sich zu erklären. „Well done“ würde die englischsprachige Zynikerin in mir sagen.

Ob so oder so, es ist vorbei, warum auch immer. Ich werde es nie erfahren. Ich weiß nicht, ob ich einige Tipps geben kann, aber ich kann es versuchen.

### **Tipp 1: Mach dir keine Vorwürfe! Du bist sensationell so wie du bist!**

Nachdem ich schon in den Vierzigern bin, habe ich so ziemlich jeden Fehler schon mal gemacht, den man machen kann.

Einer der größten Fehler ist es, die Fehler bei sich zu suchen. Alle Textnachrichten durchgehen, sie mit Freundinnen besprechen, jedes Wort auf die Goldwaage legen. Dann kommt noch dazu, dass andere, wenn es keine wirklichen Freunde sind, sehr gemein sein können. Die möchten dann, dass es dir noch schlechter geht, als du dich jetzt in dem Moment schon fühlst. Das ist dann das Nachtreten, wenn du schon am Boden liegst.

In meinem Fall war die „gute Bekannte“ schnell gefunden. Im Gegensatz zu meinen wirklichen Freunden, die mir gut zuredeten und versuchten, mich aufzubauen, die mir Mut machten, lief die Konversation etwa so:

Wir trafen uns in einem Lokal. Ich hatte sie sicher schon über ein Jahr nicht gesehen und auch sonst nur sehr sporadisch Kontakt. Trotzdem erzählte ich ihr von meiner neuen Bekanntschaft und kam ins Schwärmen. (Achtung Fehler!)

Ich beschrieb, wie sich unsere Wege kreuzten. Also erzählte ich, dass wir uns über eine Internetplattform kennengelernt und einen sehr interessanten, tiefgehenden Austausch hatten. Er ist deutlich jünger als

ich, Mitte 30, und er sieht umwerfend aus. Er wollte mich bald persönlich kennenlernen und fuhr den langen Weg von sich zu Hause bis zu mir.

Wir erlebten sehr schöne Tage und kamen uns auch näher. Zu dem Zeitpunkt, als ich mit meiner Bekannten redete, wusste ich natürlich noch nicht, dass es wenige Tage später aus sein würde.

Also wie gesagt, zu dem Zeitpunkt hatte er sich etwa zwei Tage nicht gemeldet und ich rätselte, warum. Nachdem alle meine wirklichen Freunde sagten: „Da gibt es bestimmt einen Grund, warte bis zum Ende der Woche...“ sagte die Bekannte: „Ja klar, der wollte nur vögeln“.

Ich erwiederte: „Aber er hat gesagt, dass er eine Beziehung will.“

Sie konterte: „Das sagen sie alle.“

Ich fuhr fort: „Er hat meine Hand genommen und wir sind durch die ganze Innenstadt Hand in Hand gegangen.“

Sie meinte zynisch: „Was man nicht alles macht, wenn man eine Frau ins Bett kriegen möchte.“

Ich verließ vorzeitig das Lokal und fühlte mich elend.

Und die Moral von der Geschichte: Überlege genau, wem du was erzählst. Behalte mehr für dich.

(Kommentar zu dieser Passage am Tag 11 nach der Enttäuschung: Könnte sein, dass sie doch recht hatte. Wahrscheinlich wollte ich das nicht hören. Es traf mitten ins Herz, weil ich unbewusst vielleicht wusste, dass sie recht haben könnte. Auch wenn es jetzt nichts mehr bringt: Der beste Schutz vor schnelllebigen Enttäuschungen ist eben die Langsamkeit. Schau dir einen Mann gut an und gib ihm und dir die Zeit, euch gut kennenzulernen. So kann man Spreu von Weizen zwar nicht hundertprozentig trennen, aber die Wahrscheinlichkeit, verletzt zu werden, ist wesentlich geringer, wenn ein Mann um dich kämpfen muss.)

Er hat mir danach doch noch einmal geschrieben, gestern Vormittag und gesagt, dass er sich am Abend bei mir meldet, was er aber bekanntermaßen nicht gemacht hat.

Zu diesen Sätzen dieser Bekannten möchte ich Folgendes sagen: Ich weiß nicht, warum er sich nach und nach distanziert hat, ich werde es wahrscheinlich nie erfahren. Aber was ich mit Sicherheit sagen kann, ist, dass sein Interesse an mir ehrlich war. Er hat es – mit seinem Aussehen – gar nicht nötig, eine Frau nur ins Bett zu bekommen. Wer das will, findet viele Frauen, die genau das freiwillig machen. Darunter viele schöne, intelligente Frauen, die auch einfach nur Sex wollen. (Kommentar: Naja, das wollte ich zumindest am ersten Tag nach der Enttäuschung glauben.)

Bisher habe ich drei Kategorien von Männern kennengelernt bzw. von diesen Männern erzählt bekommen: Als erstes die, die eine Beziehung wollen und das dann auch sagen. Der größte Teil dieser Männer will auch wirklich eine Beziehung.

Wenige davon reizt es, vor allem Frauen zu gewinnen, die eigentlich eine Beziehung wollen (warum auch immer, es gäbe so viele andere) und diese wenigen wollen dann wirklich nur Sex mit einer Frau, die eigentlich eine Beziehung will. Aber das ist wirklich ein kleiner Teil meiner Erfahrung nach.

Zur zweiten Kategorie zählen Männer, die sagen: „Schauen wir mal!“. Das ist das Feigste. Das ist auch die größte Gruppe, meiner Meinung nach. Da lässt sich der Mann wirklich alles offen. Das heißt, er lässt die

Frau in dem Glauben, es „könnte“ etwas werden, jedoch existiert bequem und offen die Hintertür. Die meisten dieser Männer, hört man, wollen nur Sex und wenn es zufällig wirklich gut passt, dann meinetwegen eine Beziehung. Oder vielleicht sind darunter auch welche, die aufgrund von alten Verletzungen oder aus anderen Gründen vorsichtig angehen wollen. Don't blame them all.

Und die letzte Kategorie sind die, die offen aussprechen, dass sie nur das Eine wollen. Das ist mir sympathisch, weil ehrlich. Genauso ehrlich kann ich dann auch nein sagen.

Um nochmal zu dem Mann, der mir aktuell Herzschmerz verursacht, zurückzukommen. Er hat gesagt, er will eine Beziehung, aus dem Alter mit schnellen Intimitäten ist er raus. Er hat gesagt, er wünscht sich eine Frau, die reifer ist als er. Und er ging mit mir Hand in Hand durch die ganze Innenstadt.

Dazu möchte ich sagen, dass ich selbst nie mit einem Mann Hand in Hand gehen würde, auch keine zwei Schritte, wenn ich kein ernsthaftes Interesse hätte.

Manchmal überlegt man es sich anders. Und das ist auch völlig ok. Aber dem Mann vorzuwerfen, er hätte gelogen, ist schon sehr unverfroren. Und das, obwohl sie ihn nicht mal kennt. (Kommentar: Er hat aber definitiv gelogen, aber so kurz nach der Enttäuschung dreht man sich die Wirklichkeit, wie man will.)