

SENNA GAMMOUR
Liebeskummer lohnt sich, my darling



SENNA GAMMOUR

**LIEBES
KUMMER
LOHNT
SICH,
MY DARLING**

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe November 2024

Copyright © 2024: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Unter Mitarbeit von Tina Gorf

Redaktion: Birthe Vogelmann

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Dhana Sabira Wallmeier

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

AR · CB

ISBN 978-3-442-18023-3

www.goldmann-verlag.de

*Ich widme dieses Buch der Liebe meines Lebens,
Jamani.
Ruhe in Frieden.*

INHALT

1. Queens and Sisters, I am back	9
2. Phoenix aus der Asche	18
3. Gefangenschaft vs. Freiheit	29
4. Er steht einfach nicht auf dich.....	41
5. Liebeskummer lohnt sich.....	52
6. Ziemlich falsche Freunde.....	64
7. Der Feind in deinem Bett	73
8. Ziemlich beste Freunde.....	86
9. Toxic.....	93
10. Vom Ende der Täuschung	105
11. Abschied nehmen	112
12. Ich, er und die andere	124
13. Big girls don't cry	140
14. Vergebung	147
15. Challenge accepted.....	155
16. Bewusst man selbst sein	164
17. Warum immer ich.....	178
18. Sei dein eigenes Wunder	189
19. DANKE.....	201

1.

QUEENS AND SISTERS, I AM BACK

Es war einmal *Liebeskummer ist ein Arschloch* und *In dein Gesicht – Erfolg ist die beste Rache*. Guess what. Ich bin zurück. Stärker, selbstbewusster, glücklicher und doch die, die ihr kennt, der ihr vertrauen könnt, die euch liebt und so stolz auf euch ist. Ihr fragt euch vielleicht, wo ich die vergangenen Jahre war. Warum ihr so lange auf das dritte Buch meiner Liebeskummer-Trilogie warten musstet. Ich werde euch die Gründe erklären, euch erzählen, was mir alles widerfahren ist, worüber ich nachgedacht habe, zu welchen Erkenntnissen ich gelangt bin. Warum ich heute glücklicher bin als je zuvor in meinem Leben.

Aber bevor wir zu mir kommen, sag mal ehrlich, wie ist es dir die letzten Jahre ergangen? Was ist alles passiert? Wie geht es dir? Jetzt? Heute? Wie fühlst du dich? Hast du Liebeskummer? Ist dein Herz gebrochen? Weißt du nicht weiter? Ich fühle so mit dir. Liebeskummer ist und bleibt ein Arschloch. All diesen Schmerz braucht wirklich niemand. Eigentlich. Moment. Wirklich nicht?, fragst du und schaust dir noch mal das Cover an. *Liebeskummer lohnt sich, my darling* ist der Titel. Richtig. Und nein, das ist kein Schreibfehler! Sondern eine meiner wichtigen Erkenntnisse. Denn mein Liebeskummer hat mich am Ende so motiviert, dass er mir meine größten Erfolge gebracht hat. Deswegen kann ich im Nachhinein auch sagen, dass es gut war, so zu leiden. Doch in diesem Buch geht es nicht nur um Liebeskummer. Es geht um Kummer aller Art. Kummer darüber, dass ein Lebensabschnitt vorbei ist. Kummer darüber, dass ein Freund zum Feind wird. Kummer

darüber, dass eine Fremde zur Freundin wird und dann plötzlich stirbt. Es geht um Schmerz, um Trauer, um Abschied und auch um Ungerechtigkeit. Aber vor allem geht es um die wichtigen Fragen: Wie kommst du aus dem tiefen Tal der Tränen wieder heraus? Welche Wege kannst du gehen, um wieder glücklich zu werden und zu bleiben? Wie flickst du dein Herz wieder zusammen? Wie schützt du es und dich in Zukunft? Dieses Buch, ihr Lieben, gibt euch viele Antworten, viele Ideen, um eine Lösung für euch zu finden. (Und bitte, vergesst nie: Es gibt nicht nur eine Lösung für ein Problem! Es gibt immer mehrere!)

Dieses Buch gibt euch aber nicht nur Ideen, wie ihr euren Kummer überwindet. Dieses Buch handelt vom Überleben. Denn ich, die ich es für euch schreibe, bin eine Überlebende. Eine Überlebende – und kein Opfer! Auch DU bist kein Opfer. Weil du und ich, weil keine von uns jemals aufgeben wird! Denn aufgeben ist NIE eine Option. Wir finden uns nicht hilflos mit unserem Schicksal ab. Oh nein! Wir stehen für uns ein, wir kämpfen für uns! Ich bin bei dir, während du das hier liest. Ich fühle deinen Schmerz, deine Unsicherheit, deine Verzweiflung, deinen Kummer. Ich spüre deine Wut und deinen Wunsch, aufzugeben. Ich höre deine Hilferufe. Glaub mir, ich weiß genau, wie du dich fühlst. Denn ich war selbst in so vielen Höllen, und immer habe ich es auch wieder herausgeschafft. Egal, wie traurig oder verletzt oder wütend du gerade bist, vertrau mir und lies bitte weiter. Denn ich verrate dir alles, was du brauchst, um aus diesem abgrundtiefen Loch der Einsamkeit, der Trauer und der Selbstzweifel wieder herauszukommen. Ich möchte dir helfen, deine Wunden zu heilen. Vielleicht unterstützen dich meine Erfahrungen dabei, eine bessere Beziehung zu führen. Dich auszusöhnen mit deiner Familie, mit alten Freunden. Mit DIR!

Aber vor allem verrate ich dir in diesem Buch, wie du gewinnst! In JEGLICHER Situation. Und dafür öffne ich mich und mein Herz. Mehr, als ich es je zuvor getan habe. Auch unangenehme

Themen werde ich nicht verschweigen, nichts verheimlichen. Warum erzähle ich euch erst jetzt von meinen vielen schmerzhaften Begegnungen, von unglaublichen Enttäuschungen, von all dem Verrat und Betrug? Weil ich Zeit brauchte. Viel Zeit, die ich damit verbracht habe, die Gedanken, die ich euch im ersten und zweiten Buch mitgeteilt habe, zu Ende zu denken. Das habe ich getan. Und jetzt möchte ich die Essenz mit euch teilen. Weil es mir wichtig ist, dass ihr eine Idee davon bekommt, welchen Weg ihr gehen könnt, um euch die eine oder andere bittere Erfahrung zu ersparen. Weil ich mir wünsche, dass ihr aus meinen Geschichten für euch etwas lernen könnt. Es besser machen könnt. Euch schützen könnt.

Wenn ihr euch also fragt, warum es so lange gedauert hat, bis ihr dieses Buch endlich in den Händen halten könnt: Ich war gebrochen. Ich hatte meine Flügel verloren. Ich lag am Boden, am Ende meiner Kraft. Ich habe nicht mal mehr funktioniert. Das war ab dem Jahr 2020. Ab da ging es mir richtig, richtig schlecht. Aber ihr wisst, dass ich niemals aufgebe. Egal, wie sehr mich das Leben fickt. Ja, ich war erschöpft und entmutigt. Aber ich wusste auch, was ich brauchte, um heilen zu können. Ein *break* war das Einzige, was geholfen hat, damit meine Flügel wieder wachsen und stark werden konnten. Also habe ich ihnen und damit mir die Zeit gegeben. Diese Pause war für mich wichtig, um überhaupt zu verstehen, was alles passiert war. Um all die Erlebnisse, Enttäuschungen und Verletzungen seit dem Start meiner Karriere zu verarbeiten.

Wir alle wissen, dass wir uns im Laufe der Jahre verändern. Ich habe mich natürlich auch verändert. Das ist es, was das Leben von uns fordert: dass wir uns entwickeln. Dass wir wieder aufstehen, wenn wir hinfallen, dass wir weitergehen, auch wenn wir Fehler machen. Dass wir uns nicht in die Knie zwingen lassen. Deswegen, wenn das Leben dich brechen will, dann zieh dich zurück, nimm dir all die Zeit, die du brauchst, um deine Wunden zu ver-

sorgen. Werde wieder gesund. Und dann komm zurück – du wirst stärker sein als zuvor. Daher habe ich mich so lange zurückgezogen. Um zu verstehen, nachzudenken und zu reflektieren. Dafür brauchte ich die Zeit für mich und mit mir.

Nun bin ich wieder da. Voller Energie, Kraft, Freude und Geschichten, um endlich dieses dritte Buch zu schreiben. Für jede von euch. Ich erzähle dir, wie auch du es schaffst, wieder aufzustehen, egal, was passiert. Egal, wie hart das Schicksal auf dich einprügelt. Egal, wie sehr du glaubst, nie wieder glücklich sein zu können. Mir geht es nicht darum, ein Vorbild zu sein. Nein, nein, nein. Alles, was ich möchte, ist, Gutes zu tun, zu helfen, dich zu unterstützen, damit du ein guter, ein glücklicher Mensch sein kannst. Ganz ehrlich, ich kann dir nicht sagen, wo du den perfekten Partner fürs Leben findest. Aber ich kann dir zeigen, wie du eine gute Beziehung zu dir selbst haben kannst. Ich kann dir sagen, wie du aus den Enttäuschungen und Kränkungen, aus den Dramen deines Lebens, das Beste für dich ziehst. Ich weiß, wie du Menschen, die dich verletzt haben, den Mittelfinger zeigst und weitermachst, wenn dich das Leben mal wieder fickt. Also, setz dich, nimm dir eine große Tüte Popcorn, mach den Fernseher aus und fang an zu lesen. Hier kommt auch gleich meine nächste Frage an dich. Kennst du diesen Moment, wenn alles so scheiße läuft, dass du dich wie leben-dig begraben fühlst? Du verspürst diese Lähmung, die dich hilflos macht. Es ist, als würdest du ersticken. So habe ich mich früher oft gefühlt. Und dann hat irgendwer mal zu mir gesagt, *Senna, stell dir vor, du liegst unter dem Rasen.* (Eine gruselige Vorstellung, oder?) *ABER wenn du jetzt die Perspektive änderst, dann bist du gar nicht begraben, sondern du bist neu gepflanzt.* Diese Sicht war ein *wake-up call*. Plötzlich habe ich verstanden, wenn ich meine Einstellung ändere, dann verändert sich alles andere auch. Also habe ich beschlossen, meine Perspektive zu verändern.

Seit ich das tue, ist vieles so viel leichter, sehe ich vieles positiver. Sogar das Älterwerden. Ich meine, als Teenager und auch in

unseren 20ern und 30ern erschienen uns doch alle, die älter als 40 waren, uralt. Scheintot. Und heute? Es ist so gut, in den 40ern und älter zu sein, auch wenn viele Frauen Angst davor haben. Dabei ist es so toll, endlich erwachsen zu sein. Ich schwöre euch, ich habe die beste Zeit meines Lebens. Klar hatte ich jede Menge Spaß in meinen 20ern und 30ern. Aber der hört doch nicht einfach auf, wenn eine Vier oder Fünf oder sonst eine Zahl davorsteht. Ich habe immer noch jede Menge Spaß und ich bin jetzt Mitte 40. Aber mein Spaß am Leben ist jetzt anders. Freier. Ruhiger. Und ja, glücklicher. Ehrlich. Ich liebe mein Leben, wie es ist. Es ist so angenehm, zu wissen, ich kann alleine sein. Ich kann *Nein* sagen. Ich kann meine Gedanken aussprechen. Ich muss nicht gleich reagieren. Ich kann der Beobachter sein. Ich treffe gute Entscheidungen. Ich verliere weniger Energie und bekomme gleichzeitig mehr. Ich bin nicht mehr abhängig von der Meinung anderer. Ich genieße mein Selbstbewusstsein, das mir das Leben ermöglicht, das ich jetzt lebe. Mehr als einmal musste ich durch die Hölle und zurück. Aber es hat sich gelohnt. Jede einzelne Challenge, jede Lektion, hat mich zu der gemacht, die ich heute bin. Ich weiß jetzt, was ich brauche. Wie ich gut für mich sorge. Wie ich genau das bekomme, was ich brauche, damit es mir gut geht.

Es war und ist ein Prozess. Ich kann ihn dir nur empfehlen, denn er ist das Geheimnis für ein zufriedenes, ein glückliches Leben. Bei diesem Prozess möchte ich dich gerne begleiten, wenn du es mir erlaubst. Auch deswegen schreibe ich dieses Buch. Es hat seine Zeit gedauert, den Punkt zu erreichen, an dem ich jetzt bin. Es gab so viele Hochs und so viele verdammte Tiefs. In all den Jahren habe ich eine Menge toller und noch mehr schlechter Erfahrungen gesammelt. Und deswegen weiß ich inzwischen sehr genau, was ich will: ein friedliches, erfolgreiches, gutes Leben führen. Gut essen können, gute Menschen um mich haben. Jeden Tag etwas Gutes tun, weil es meiner Seele guttut. Das ist es.

Bis hierher war es ein langer, ein steiniger, ein intensiver Weg. Und er wird weitergehen, so Gott will, solange ich lebe. Weil der Weg das Ziel ist. Das haben mir die vergangenen Jahre gezeigt. Und, dass ich alles schaffen kann, was ich mir vornehme. Nichts und niemand wird mich aufhalten. Es ist für mich mit das Schönste, dass ich endlich weiß, wie ich ein erfülltes, glückliches Leben führen kann. Möchtest du das auch? Willst du wissen, was du brauchst, um die Schönheit des Lebens zu sehen und zu genießen? Es ist viel leichter als du vielleicht glaubst. Erkenne deine Chancen und ergreife sie! Es gibt so unfassbar viele Chancen im Leben. Manche bekommst du geschenkt, andere musst du dir selbst erarbeiten. Egal, wie, Hauptsache du ergreifst sie. Das ist das Wichtigste. Vielleicht ist es nicht die Gelegenheit, auf die du gehofft hast. Ergreif sie trotzdem! Denn damit machst du neue Erfahrungen – und die kann dir niemand mehr nehmen. Vielleicht hilft dir genau diese Erfahrung, die nächste Chance schneller zu erkennen?

Ich sage dir, das Leben war nicht sanft zu mir. Ich habe nichts geschenkt bekommen und viele Möglichkeiten musste ich mir hart erarbeiten. Darauf bin ich stolz. Wenn ich zurückblicke auf die vergangenen Jahre, dann bin ich überrascht, wie schnell die Zeit verstrichen ist. Wie viel ich in den letzten 20 Jahren schon erreicht habe. Ganz ehrlich, ich vergesse es immer wieder, staune darüber, was ich alles schon geschafft habe in diesen zwei Jahrzehnten. Ja, so lange stehe ich als Künstlerin auf der Bühne, produziere inzwischen für euch Woche für Woche meine Podcasts, poste Tag für Tag für euch meine Storys und Reels auf Instagram. Und jetzt schreibe ich mein drittes und letztes Buch zum Thema Liebeskummer. Einige von euch sind in meinem Alter, einige jünger, einige älter. Aber was uns doch alle verbindet, ist der Wunsch, ein glückliches Leben zu führen, zu lieben und geliebt zu werden und anzukommen.

Bis wir das können, müssen wir einen Haufen Erfahrungen machen. Viele von uns müssen echt viel Scheiße fressen, bis wir wissen, was wir wirklich wollen und brauchen. Ich würde sagen,

erst mit 30 sind manche von uns wirklich erwachsen. Aber egal, wie alt wir sind, wir müssen immer und immer wieder wichtige Entscheidungen fällen – hoffentlich die richtigen. Und während wir erwachsen werden und sind, dürfen wir das Kind in uns nicht verlieren. Müssen es beschützen und ihm den Raum geben, den es manchmal verlangt. Genau das tue ich, und deswegen kann ich auch sagen, dass ich glücklicherweise sehr oft die richtige Abzweigung genommen habe. Dazu gehört, dass ich in meinen 20ern viel ausprobiert habe. Wir alle treffen in diesem Alter ja auch viele schräge Entscheidungen, die wir hinterher als echt bescheuert entlarven. Erst mit 30 fragst du dich bewusst: *Warum bin ich so, wie ich bin, und wer bin ich eigentlich?* Und das ist der Moment, in dem wichtige Entscheidungen getroffen werden.

Die einen entscheiden sich dafür, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen – was man eigentlich will, warum man so ist. Sie suchen nach Antworten. Andere schauen sich die Welt an, um Antworten zu finden und um ihren Horizont zu erweitern. Vielleicht kündigen sie ihren Job, weil er nicht der richtige ist. Vielleicht trennen sie sich von ihrem Partner, weil er doch nicht der richtige ist. Vielleicht ziehen sie in eine andere Stadt, die mehr Chancen bietet. Sie alle haben eine Sache gemeinsam: Sie fangen von vorne an und investieren in sich selbst und in eine erfüllte Zukunft. (Das ist, was ich auch getan habe.) Dann gibt es die anderen Menschen, die all diese Fragen lieber beiseiteschieben. Weil es unbequem ist und anstrengend, sich ihnen zu stellen. Diese Personen geben sich damit zufrieden, wie es ist. Hinterfragen nichts, wollen keine Veränderungen ihrer Gewohnheiten. Und das ist genauso in Ordnung. Ich war auch eine von ihnen. Die Party hat noch zu viel Spaß gemacht. Die Musik war laut und hat die unbequemen Fragen übertönt. Ich war zu abgelenkt vom Rauch der süßen Sünden.

Doch die Frage ist: *Und was dann?* Was, wenn die Musik aus ist, die Party vorbei ist? Kennst du die Antwort? Ich kenne sie. Dann

wird die unbequeme Stimme lauter. Wenn du nach den Vorstellungen der anderen lebst, wenn du Entscheidungen triffst, ohne zu wissen, ob sie dich wirklich glücklich machen, dann wirst du irgendwann diese ganze Kacke ausbaden müssen. Du wirst herumirren auf der Suche nach Liebe, Glück und Frieden. Und plötzlich bist du 50 und machst immer noch dieselben Fehler wie mit 20 oder 30. Klingt uncool? IST uncool. Denn die Fragen werden immer mehr. Irgendwann stehst du vor einem Riesenberg von Fragen – und weißt überhaupt nicht mehr, wo du anfangen sollst.

Es gibt viele, die geben dann einfach auf. Deswegen ist es so wichtig, eigene Entscheidungen zu treffen. Ja, dafür brauchst du Mut. Und Selbstbewusstsein. Ich helfe dir, diesen Mut zu entwickeln und mehr Selbstbewusstsein zu bekommen. Weil ich weiß, dass der Glaube an dich selbst dich dahin bringt, wo du hinmöchtest. Ich bin ein gutes Beispiel dafür. In diesem Buch findest du die Essenz von allem, was ich herausgefunden, begriffen und umgesetzt habe. Dazu gehört übrigens auch die Erkenntnis, dass eine selbstbewusste Unabhängigkeit unsere Marvel-Power ist! Sie ist nichts Exklusives. Die Marvel-Power steckt in uns allen. In jedem von uns. Ja, auch in dir. Du kannst sie erlernen und dann anwenden. Egal, in welchem Bereich. Denn das ist das Geheimnis: DU triffst eine Entscheidung – und DU musst dann auch die Konsequenzen tragen. Deswegen ist es so wichtig, gute Entscheidungen zu treffen. Das bist du dir schuldig: dass du das Beste aus allem machst, was dir passiert. Wenn du gute Entscheidungen triffst, ist es viel leichter, als wenn du mit den Entscheidungen leben musst, die andere für dich getroffen haben. Und das sind all diejenigen Entscheidungen, die dich unglücklich machen. Denn jede Entscheidung im Leben hat eine Konsequenz. Deswegen trifft deine eigenen Entscheidungen. Und wenn es mal nicht so läuft, wie du es dir gewünscht hast, mach das Beste draus. So einfach ist das? Ja. So simpel. Das Schwierigste daran ist, mir zu glauben, dass es so einfach ist.

**Königinnen fallen nie,
sie ruhen nur kurz,
um STÄRKER zurückzukehren.**

2.

PHOENIX AUS DER ASCHE

Mit Anfang 30 hat Elena alles, was sie sich je erträumt hat: einen tollen Job, ein tolles Zuhause, einen tollen Freundeskreis, eine tolle Beziehung. Sie plant, mit ihrem Freund zusammenzuziehen, ihr Chef hat ihr eine Beförderung in Aussicht gestellt. Elenas Work-Life-Balance ist perfekt. Und dann, von einem Tag auf den anderen, bekommt sie die Kündigung, denn ihre Firma ist pleite. Ihr Freund unterstützt und tröstet sie, verspricht, dass sie das schon hinbekommen. Elena zieht zu ihm, und in der Anfangszeit funktioniert ihr Zusammenleben wunderbar. Denn Elena kümmert sich um den Haushalt, kocht und putzt. Doch bald kommt ihr Freund immer öfter nach Feierabend nicht direkt nach Hause. Verabredet sich mehrmals die Woche mit seinen Kumpels. Das ist normal, redet sich Elena ein und versucht, die Situation zu akzeptieren. Was schwierig ist, denn sie findet einfach keinen neuen Job. Stattdessen wird Elenas Mutter plötzlich krank – und stirbt kurz darauf. Elena bräuchte ihren Freund mehr denn je. Stattdessen findet sie raus, dass er eine andere hat. Und das schon länger. Innerhalb weniger Monate ist nichts mehr, wie es war. Elena muss sich entscheiden: Versinkt sie in Kummer und Selbstmitleid oder schlüpft sie in ihren Superwoman-Anzug und stellt sich den Herausforderungen des Lebens?

Wir alle wissen, das Leben ist eine Sinuskurve. Die kennen wir aus dem Matheunterricht. Die Sinuskurve ist quasi eine Welle. Es geht hoch und runter. Hoch und runter. Manchmal ein bisschen

steiler, manchmal ein bisschen flacher. Aber immer hoch und runter. Und weil das Leben eben viele *ups* und *downs* hat, passieren eben nicht nur schöne Dinge, sondern auch richtig schlimme. Menschen, denen du bedingungslos vertraut hast, belügen oder betrügen oder verlassen dich. Deine Katze stirbt, obwohl sie noch keine zwei Jahre alt ist. Du bekommst eine schwere Krankheit. Dein Freund betrügt dich mit deiner Cousine oder deiner Schwester oder deiner besten Freundin. Die Liste von furchtbaren Dingen, die uns passieren können, ist endlos lang. Glaubt mir, NIEMAND ist vor solchen Abstürzen geschützt. Es kann jedem von uns passieren. Jederzeit. Das gehört nun mal zum Leben.

Natürlich habe auch ich schon viele üble Sachen ertragen müssen. Keine Ahnung, wie oft schon. Und es wird vermutlich auch wieder passieren. Aber egal, wie schlimm es mich erwischt hat, wie oft ich nicht wusste, woher ich die Kraft nehmen sollte, um weiterzumachen: Ich bin immer wieder aufgestanden! Denn ich lasse mich nicht unterkriegen! NIEMALS. Weißt du, warum? Weil wir immer die Wahl haben! Vergiss das nicht. Es gibt nur einen Menschen, der entscheidet, ob und wie es weitergeht. Und das bist DU! DU entscheidest: Willst du aufgeben (*No way!* KEINE OPTION!) oder wie Phoenix aus der Asche aufsteigen? (NATÜRLICH willst du das!) Einige von euch erinnern sich bestimmt, wie schwierig es nach dem Ende von Monrose für mich war. Vier Jahre lang Überholspur. Vier Jahre lang Erfolg, Preise, Auszeichnungen, Partys, Applaus, viel Geld verdient. Und dann war alles vorbei. Es war unsere gemeinsame Entscheidung. Und trotzdem war es schwer ohne die Mädchen, ohne den Ruhm, ohne das Gefühl, jemand zu sein. Dazu die Männer, die mich verletzt und gekränkt und ausgenutzt haben, und die falschen Freunde, von denen ich dachte, ich könnte ihnen vertrauen und mich auf sie verlassen. Dann war da die Krankheit meiner Mama. Das alles waren so krasse Einschnitte in meinem Leben, tiefe Täler. Aber es