

Leonie-Rachel Soyel

Sinah Edhofer

COUCHGEFLÜSTER



Ein ehrliches Buch
übers Erwachsenwerden



**Leonie-Rachel Soyel
Sinah Edhofer**

COUCHGEFLÜSTER

Leonie-Rachel Soyel

Sinah Edhofer

COUCHGEFLÜSTER



**Ein ehrliches Buch
übers Erwachsenwerden**



Für meine Schwester Emilia

(Sinah)

Für meine 3Gs: Gabriele, Gürsel und Gerlinde, danke <3

(Leonie)



Vorwort	8
---------------	---

DAS ERSTE MAL... II

... richtig schwer verliebt sein	12
... wenn das Herz zerbricht	22
... let's talk about sex	30
... auf sich allein gestellt sein	38
... die Nacht zum Tag machen	45
... nicht darauf warten, dass jemand dein Talent erkennt	50

LIFE LESSONS 59

Wie du eine Beziehung beendest	60
Gestrandet auf Fuckboy Island	66
Das Dating-Game genießen	74
Nur für eine Nacht	82
„Ich konnte dir nicht widerstehen!“	86
Deine Wohnung ist das Spiegelbild deines Herzens	92
Bye-bye, Hotpants!	98
Been around the world	106
Die Familie, die man sich selbst aussucht	112
Wie sozial sind eigentlich soziale Medien?	117

ES WIRD ERNST 123

Glücklich bis ans Ende deiner Tage – oder so	124
Aus zwei mach eins – das Zusammenziehen	134
Richtig guter Sex – so geht's!	138
Own your money	142
Don't stop believin' in your dreams	149
Stay healthy – deine körperliche Gesundheit	154
Stay healthy – deine geistige Gesundheit	160

LERNE LOSZULASSEN 167

Heard it through the grapevine	168
Wir können keine Freund*innen sein	172
Es ist vorbei, wenn es vorbei ist	176
Toxische Beziehungen	180
Der einzige endgültige Abschied	188
Schluss mit dem Drama!	192
Selbstzweifel	197
Nachwort	202
Dankeschön	204



VORWORT

Als Leonie mich 2019 auf einem Presseevent ansprach und mich fragte, ob wir einen Podcast starten wollen, war ich zunächst skeptisch. Worüber wollten wir reden? Mittlerweile haben uns über 250.000 Menschen dabei zugehört, wie wir wöchentlich über Beziehungsprobleme jeglicher Dimension philosophierten, unsere Ängste auf den Tisch packten, unsere intimsten sexuellen Bedürfnisse voneinander ausbreiteten und gegenseitig unseren Horizont erweiterten. Ich war mir sicher: Nach spätestens einem Jahr muss doch alles gesagt sein, was es zu sagen gibt! Doch das Gegenteil ist der Fall.

Je mehr wir über Sex, Dating und Beziehungen sprachen, desto klarer wurde uns, woher unsere individuellen Vorstellungen kamen, wie gesellschaftliche Konventionen unsere Art zu lieben und zu leben prägten, was unsere Einstellung beeinflusst hatte – kurzum, warum wir eben so sind, wie wir sind. In den letzten drei Jahren sind wir gemeinsam erwachsen geworden. Wir haben Entwicklungsschritte miteinander durchgemacht und die der jeweils anderen miterleben dürfen, die weit über die Themengebiete Sex und Beziehung hinausgehen. Wir haben gelernt, dass das Leben als junge Frau manchmal ganz schön frustrierend sein kann und dass gerade andere Frauen viel Halt und Rat in Situationen geben können, die verunsichernd sind und aussichtslos scheinen.

Aus genau diesem Grund füllen wir auch heute noch unseren Podcast jeden Sonntag mit Themen, die uns berühren und beschäftigen und unsere Themenliste wird nicht, wie ursprünglich gedacht, kürzer. So viele junge Menschen im deutschsprachigen Raum senden uns regelmäßig ihre Lebens-, Liebes- und Leidensgeschichten zu und fragen uns um Rat. Ein kleiner Spoiler an dieser Stelle: Auch wir wissen nicht alles. Ganz im Gegenteil! Doch es gibt ein paar Dinge, die wir zwar gerne mit Anfang 20 gewusst hätten, aber erst jetzt wirklich verstanden haben. Und eben diese Dinge haben wir hier zusammengetragen. Für den Fall, dass deine beste Freundin irgendwann mal ein Auslandssemester in einer anderen Zeitzone macht, deine Mama kein Verständnis für dich hat oder du einfach gern den Rat einer großen Schwester hättest – dieses Buch ist für alle Twenty-Somethings da draußen, die genauso planlos sind, wie wir es einmal waren.

Wir wünschen dir viele erheitende und unterhaltsame Momente beim Lesen. Fühl dich umarmt, verstanden und sei dir immer bewusst, dass du mit deinen Sorgen, Ängsten und Erfahrungen niemals allein bist.

Deine Mädels von Couchgeflüster,

Sinah & Leonie - Rachel

Leonie: „Hey Sinah, wie wissen unsere Leser*innen eigentlich, wer gerade am Wort ist?“

Sinah: „Tja, anders als bei unserem Podcast, wo man uns nicht sieht, sondern uns nur hört, wird neben dem Kapitel bzw. der Anmerkung eine Illustration sein, damit unsere Leser*innen wissen, wer gerade am Wort ist.“

Damit du dich auskennst:



Leonie



Sinah

ANMERKUNG: In diesem Buch schreiben wir häufig aus unserer persönlichen Perspektive als Weiße, heterosexuelle Cis-Frauen und beschreiben unsere individuellen Erfahrungen in Bezug auf Liebe, Dating, Sex und Erwachsenwerden. Da uns Inklusivität wichtig ist, möchten wir dich vorab darauf hinweisen, dass unsere Gedanken und Tipps auch aus der Perspektive anderer Geschlechtsidentitäten sowie in Bezug auf diese gelesen und interpretiert werden können.



DAS ERSTE MAL



DAS ERSTE MAL verliebt sein, der erste richtig fiese Liebeskummer, die erste eigene Wohnung... Wie gut können wir uns noch an unsere ersten Male erinnern. Es waren schöne Momente, schreckliche Momente, traurige Momente und Momente, die wir am liebsten vergessen würden. Aber all diese Erfahrungen haben uns eben zu dem gemacht, was und wer wir heute sind. Erwachsenwerden ist kein Kinderspiel und wir alle haben Unsinn gemacht (und machen ihn noch heute). Ganz egal, ob du 13, 23 oder 33 bist: Das Leben hält laufend erste Male und Überraschungen für dich bereit.



...RICHTIG SCHWER VERLIEBT SEIN

Ich weiß noch genau, dass ich mir mit 14 gedacht habe: „Warum zur Hölle macht jeder so einen Wirbel ums Verliebtsein?“ Damals interessierte ich mich nicht wirklich für Jungs und das ganze Drama rundherum. Musik, Magazine und Bücher, das war es, was mich interessierte. Und ich war lange Zeit der Meinung, dass das für immer so bleiben würde.

Tja. *Little did I know*, würde ich mal sagen. Und vor allem: Wer hätte gedacht, dass Leonie und ich aus den Themen Liebe, Sex und Dating eine Karriere in Form eines der größten österreichischen Podcasts aufbauen würden? Hätte man mir damals gesagt, dass ich jemals so offen über Gefühle sprechen würde, ich hätte es nicht geglaubt. Genauso wenig, wie ich einmal geglaubt habe, mich jemals verlieben zu können.

Man weiß wohl erst, dass man verliebt ist, wenn man mittendrin steckt. Dieses Kribbeln. Diese Vorfreude. Dieses Gefühl, dass endlich alles Sinn ergibt: Wer verliebt ist, lebt in einem emotionalen Ausnahmezustand. Das Objekt der Begierde wirkt vollkommen, makellos und über jeden Fehler erhaben. Sätze wie „Ich habe mein Leben lang auf dich gewartet“, „Du bist perfekt“, „Mit dir fühlt sich alles endlich richtig an“ oder „Wir sind so viel besser als alle anderen Paare“ lassen dich erkennen, dass du dich in dieser berausenden Phase befindest, die dir im wahrsten Sinne des Wortes die Sinne vernebelt: Herzlichen Glückwunsch!

Es ist beinahe unglaublich, zu welchen Höhenflügen du in der Lage bist, wenn du dich gerade verliebt hast. Vor allem die erste große Liebe lässt dich alles andere rundherum vergessen. Es scheint, als hättest du dich über Nacht von sämtlichen profanen Bedürfnissen gelöst. Plötzlich brauchst du keinen Schlaf mehr. Es fällt dir schwer, konzentriert zu arbeiten. Du verspürst kaum Hunger. Freundinnen und Freunde sind genervt davon, dass du es tatsächlich irgendwie schaffst, den oder die Angebetete*n in *jedem* Satz zu erwähnen. Das Einzige, was zählt, ist: dieser einen Person nahe zu sein, mit ihr zu verschmelzen. Jeder Gedanke dreht sich um diesen Menschen und du hast das Gefühl, dass du ohne diesen Menschen nicht mehr leben kannst.

Obwohl ich persönlich mir prinzipiell schwer damit tue, Menschen in mein Leben zu lassen und zu Beginn einer Beziehung schon öfter den Satz gehört habe, dass ich erst auftauen müsse, drehte ich jedes Mal regelrecht durch, wenn ich dann doch Feuer gefangen hatte. Ich redete mir ein, jene perfekte Freundin sein zu müssen, von der ich glaubte, dass Männer sie wollen. Eine, die ständig sexy Dessous trägt, unkompliziert ist, über jeden unlustigen Scherz kichert, nicht zu fordernd ist und seine Freunde allesamt super findet (selbst dann, wenn von ihnen nur sexistische Kommentare kamen). Vielleicht war ich deshalb so lange Single, weil mir insgeheim klar war, dass ich dieses Klischee auf die Dauer ohnehin nicht erfüllen kann und will. Ich wollte einfach meine Ruhe vor dieser klassischen Rollenverteilung in Beziehungen und vor den Erwartungen der Gesellschaft, aber diese starken Gefühle zwangen mich dazu, ständig gefallen zu wollen.

Zum Glück kam irgendwann der Punkt, an dem ich genug hatte und mir vornahm: „Ab jetzt bin ich einfach ich. Ohne Rücksicht auf Verluste.“ Das war auch der Zeitpunkt, an dem ich verstand, dass man sein wahres Ich in einer Beziehung nicht verstecken darf und dass die krasse erste Verliebtheit ein vorübergehender Zustand ist. Verliebtsein ähnelt einem Drogentrip, und genau das ist sie neurologisch betrachtet auch. Im Gehirn von Menschen, die kürzlich zurückgewiesen wurden, aber immer noch

PLÖTZLICH BRAUCHST DU KEINEN SCHLAF MEHR. ES FÄLLT DIR SCHWER, KONZENTRIERT ZU ARBEITEN. DU VERSPÜRST KAUM HUNGER. FREUNDINNEN UND FREUNDE SIND GENERVT DAVON, DASS DU ES TATSÄCHLICH IRGENDWIE SCHAFFST, DEN ODER DIE ANGETETETE*N IN JEDEM SATZ ZU ERWÄHNEN.

verliebt sind, laufen nämlich ähnliche Prozesse ab wie im Hirn von Drogenkonsument*innen, fand die amerikanische Anthropologin Helen Fisher in der viel beachteten Studie „Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love“¹ heraus. Gerade die anfängliche Verliebtheit führt zu extremer Euphorie. Ein Phänomen, das die Forscher*innen in sämtlichen Kulturen beobachteten. Diese erste Phase der Verliebtheit hat zudem einen enormen Einfluss auf unser Sozialverhalten².

Je mehr Leonie und ich uns mit unseren Zuhörer*innen austauschen, desto klarer wird es uns: Die erste Verliebtheit hält durchschnittlich drei Monate bis zwei Jahre an. Und dann...? Dann trennen sich viele Paare und begründen das mit Aussagen wie „Es hat einfach nicht mehr gepasst“, „Die Gefühle waren plötzlich weg“, „Ich habe mich entliebt“. Aber was ist wirklich passiert?

Fakt ist: Jeder Rausch hat irgendwann ein Ende, und das ist auch gut so. Unzählige Menschen kaufen sich Selbsthilfebücher, hören Podcasts, schauen Vorträge von Therapeut*innen oder Psycholog*innen und suchen eine Antwort auf die Frage: „Was ist mit unserer Liebe passiert?“ Dabei wäre die treffendere Frage, die man sich stellen sollte: „Was ist mit unserer Verliebtheit passiert?“, denn diese abflauende Welle von extremen Gefühlen lässt sich prinzipiell recht nüchtern und sachlich erklären und hat nichts, wirklich gar nichts mit einem Mangel an Gefühlen zu tun.

Evolutionär gesehen ist die Phase der Verliebtheit zwar wichtig, denn sie dient als emotionaler Kitt und soll die Fortpflanzung sichern. Den ersten Fehler, den man in einer neuen Beziehung daher machen kann, ist, zu glauben, dass dieses überwältigende Gefühl für immer anhalten wird. Der zweite Fehler ist, zu glauben, dass Verliebtheit, beziehungsweise die Abwesenheit von Verliebtheit, etwas über die Qualität der Beziehung aussagt. Der deutsche Paartherapeut Holger Kuntze rät Paaren in seinem Buch „Lieben heißt wollen“ dazu, zu lernen, Liebe von Verliebtheit zu unterscheiden. Wenn aus Verliebtheit allmählich Alltag und Normalität wird, bedeutet das Ende der Verliebtheit oftmals auch das Ende der Beziehung. Vielleicht hast du selbst auch schon mal von Paaren gehört, die beklagen, sich in ihrer Beziehung nicht mehr lebendig zu fühlen. Viele suchen die Lebendigkeit dann in Affären und neuen Beziehungen. „Es gibt auch andere Möglichkeiten, sich lebendig zu fühlen“, entgegnet Holger Kuntze in einem Interview mit mir³. Dieser Satz hat mir damals die Augen geöffnet und mir gezeigt, dass unsere romantisierte Auffassung von Liebe mit dem tatsächlichen



Lieben wenig bis nichts zu tun hat und dass wir Liebe ständig mit Verliebtheit verwechseln.

Es gibt Menschen, die für diese ständigen emotionalen Höhenflüge leben und immer auf der Suche nach dem nächsten Kick sind. Beziehungen werden gewechselt, das Schema bleibt aber meistens dasselbe. Wieder ein*e neue*r Partner*in. Wieder ein neuer Versuch. Wieder ist alles super, bis dann doch wieder alles den Bach runtergeht. Verliebtheit lässt uns

idealisieren, projizieren und ignorieren. Das Gefühl der Verliebtheit gilt als Voraussetzung für eine Beziehung, sein Schwinden als Todesstoß. Nicht selten trennen sich Paare eben genau dann und suchen ihr Liebesglück in anderen Menschen. Suchen manche Menschen vielleicht nach etwas, das es so gar nicht geben kann: die ewig andauernde, ekstatische Verliebtheit?

Gerade wenn man das Gefühl der Verliebtheit zum ersten Mal erlebt, lässt man sich bereitwillig und unreflektiert auf diese emotionale Achterbahnfahrt ein, ohne auch nur ansatzweise Distanz zu den eigenen Gefühlen bewahren zu können. Der emotionale Cocktail, der mit der ersten Verliebtheit einhergeht – Eifersucht, Drama, Spielchen – ist hochexplosiv und nüchtern betrachtet unglaublich anstrengend für alle Beteiligten. Gerade die erste große Liebe bleibt uns vermutlich deshalb so deutlich und überwältigend in Erinnerung, weil wir davor noch nie auch nur annähernd solch intensive Gefühle für einen anderen Menschen empfunden haben. Ich weiß, wovon ich spreche: Meine erste große Liebe war einerseits wunderschön, aber auch Drama pur, weil ich absolut keine Ahnung hatte, wie ich mit diesen Gefühlen umgehen sollte. Ich war unglaublich anhänglich, hatte plötzlich kein Selbstvertrauen mehr und opferte alles, was mir Spaß und mich selbst ausmachte. Nur, um ständig Zeit mit dieser Person zu verbringen! Es war der reinste Wahnsinn.

Viele Menschen erleben diese erste Verliebtheitsphase in jeder Beziehung aufs Neue als anstrengend und sind froh, wenn sie endlich wieder klar denken können und wieder ein bisschen unabhängiger werden. Das sind genau die Menschen, die uns auf den ersten Blick extrem abgebrüht und beinahe unromantisch erscheinen. Dabei scheinen Men-

VERLIEBTHEIT LÄSST UNS IDEALISIEREN, PROJIZIEREN UND IGNORIEREN. DAS GEFÜHL DER VERLIEBTHEIT GILT ALS VORAUSSETZUNG FÜR EINE BEZIEHUNG, SEIN SCHWINDEN ALS TODESSTOSS.

schen, die sich von eben jenem Verliebtheitsgefühl nicht allzu abhängig machen, verstanden zu haben, dass sich die anfängliche Aufregung irgendwann legt, und dass das (Nicht-)Vorhandensein der Schmetterlinge nicht zwangsläufig repräsentativ für die Beziehungsqualität steht.

Tatsache ist nämlich: Wenn die Verliebtheit abflaut, wird es erst richtig interessant. Jetzt zeigt sich, wie die unterschiedlichen Persönlichkeiten, Wertvorstellungen und Lebensmodelle tatsächlich harmonisieren.

Jetzt wird klar, ob man es schafft, vom Liebespaar, das die Finger nicht voneinander lassen kann, zu Teamplayer*innen im Alltag zu werden.

Jetzt zeigt sich, ob sich auf der gegenseitig empfundenen Liebe auch ein gemeinsames Leben aufbauen lässt.

Es gibt viele große Liebesgeschichten, aber ein Leben zusammen aufzubauen ist eine ganz andere Sache. Verliebtheit und Liebe sind zwei völlig unterschiedliche Dinge: Verliebtheit ist Action, Dopamin- und Adrenalinschübe, ekstatischer Sex und geballtes Gefühlschaos. Der Übergang zur Liebe gleicht eher einer Fahrt auf ruhigem Gewässer. Liebe heißt, ein Stück weit berechenbar zu werden, Beständigkeit, Ruhe und auch ein bisschen Langeweile zuzulassen. Während Verliebtheit Hollywood-Drama, Unsicherheit, ständiges Warten und Extreme bedeutet, ist Liebe das, was nach dem Abspann kommt. Verliebtheit ist Aufregung. Liebe ist zuhause ankommen.

Wie schön eine Beziehung werden kann, wenn sich die anfängliche Aufregung und Unsicherheit erstmal gelegt hat, durfte ich in den letzten Jahren erleben. Anfangs machte mich das Gefühl der Beständigkeit richtig unruhig und nervös. Aber allmählich habe ich verstanden, dass eben dieses Drama, die ständige Angst davor, den anderen zu verlieren und die Eifersucht lediglich der Anfang sind. Man könnte auch sagen: das Vorspiel. Die wirklich schönen, großartigen Seiten einer Beziehung offenbaren sich einem erst dann, wenn man aufhört, ständig Drama zu machen und die Beziehung zu sabotieren und stattdessen Intimität und Echtheit zulässt.

Bei echter Intimität stehen Gespräche über Darmprobleme, Familienplanung und Finanzielles gewissermaßen auf der Tagesordnung. Nicht immer sexy, aber das pure, echte Leben. Verliebtheit benötigt Illusionen, Distanz und Fremdheit. Dieses Gefühl von Aufregung, das wir verspüren, wenn wir verknallt sind, ist eigentlich Angst, erklärte mir Kuntze. Zwar könnte man durch diverse Aktivitäten, in denen man sich als Paar immer wieder in neue, fremde Situationen begibt, diese Aufregung zurück in die Beziehung holen. Wenn man allerdings sämtliche Swinger Clubs, Extremsportarten und Fernreisen als Paar durch hat, landet man zwangsläufig immer wieder an demselben Punkt: Jenem Punkt, an dem uns unsere Zuhörer*innen schreiben, dass sie nicht wissen, wie sie sich so schnell „entlieben“ konnten.

Sich selbst davon zu überzeugen, dass Verliebtheit zwar schön ist, aber nicht unbedingt notwendig für eine funktionierende Beziehung, ist durchaus eine wichtige Übung. Gerade wenn man genug von der ewigen Tinderei hat und endlich ankommen will. Wenn nach einiger Zeit Beziehung also die Bindungshormone Serotonin und Oxytocin überhandnehmen und es gemütlich wird, dann sollte man den Fehler nicht

sofort in der Beziehung suchen. Es ist völlig normal, dass irgendwann ein bisschen Langeweile einkehrt, obwohl viele Paare glauben: „Jetzt stimmt irgendwas nicht!“

**BEFREIT EUCH VON DIESEM
VERDAMMTEN DRUCK, STÄNDIG
DIE PERFEKTE, ROMANTISCHE,
INSTAGRAMTAUGLICHE BEZIEHUNG
HABEN ODER SUCHEN ZU MÜSSEN.
ES. GIBT. SIE. NICHT.**

Außerdem ist und war die romantische Liebe nie unbedingt das Non plus ultra und schon gar kein Garant dafür, dass eine Beziehung auch wirklich hält. Heutzutage werden wir von den Vorstellungen, was romantische Liebe ist und sein soll, geradezu überschwemmt. Noch dazu wird in Filmen, Serien und Songs häufig ein äußerst einseitiges Bild von Beziehungen vermittelt. Es ist ein Irrtum, zu glauben, Liebe und Verliebtheit wären Dasselbe – und vor allem, dass diese Gefühle ein Leben lang anhalten müssten.

Wir empfehlen euch: Befreit euch von diesem verdammten Druck, ständig die perfekte, romantische, instagramtaugliche Beziehung haben oder suchen zu müssen. Es. Gibt. Sie. Nicht. Euer Leben wird viel einfacher, wenn ihr Verliebtheit als den Anfang jener Reise betrachtet, auf die ihr euch gemeinsam mit eurem Partner oder Partnerin begeben werdet. Lasst die Ideen (und vor allem jene Influencer*innen auf Instagram!) los, die euch ständig vermitteln wollen, dass wahre Liebe nur aus romantischen Momenten im Sonnenblumenfeld und kitschigen Postingtexten besteht. Diese Liebe auf Instagram ist genauso inszeniert wie alles andere. Es ist nur eine Facette jener Liebe, die euch so viel mehr zu bieten hat. Jene Liebe, in der man sich um den anderen kümmert, wenn es ihm schlecht geht, Handschuhe teilt, wenn es draußen kalt ist, Tee und Süßigkeiten anbietet, wenn PMS so richtig fies kickt, schlechte Stimmung erträgt und es auch einfach mal gut sein lässt, wenn der andere gerade keinen guten Rat oder eure Meinung hören will. Diese Reise wird mindestens so aufregend wie zeitweise langweilig und manchmal auch sehr beschwerlich sein. Aber zwischen all diesen Phasen sollte man nie vergessen, dass eine intime Beziehung zu einem anderen Menschen eine unglaublich große Chance ist, sich selbst und die eigenen Fehler zu sehen – und damit ein bisschen weniger allein zu sein.

WHAT LEONIE SAYS



ICH FINDE, dass es im Deutschen viel zu wenige Worte gibt, die die unterschiedlichen Facetten des Verliebtseins beschreiben. Denn ich war sehr oft „verliebt“, aber oft war es eben nur ein „Crush“, der sich schnell von selbst verflüchtigt hat. Verliebtsein löst in mir daher unweigerlich ein wenig Angst aus. Es erinnert mich immer an die gebrochenen Herzen danach. Wenn die Liebe doch nicht über die Verliebtheitsphase hinausreichte.

Dennoch war ich in meinen Twenties süchtig nach diesem Gefühl – auch wenn ich ahnte, dass es irgendwann ein Ende haben würde. Wenn ich jemanden kennengelernt habe, der mir optisch gefiel und mir auch nach ein paar Dates alles rundherum taugte, war ich schon verliebt. Meine beste Freundin fand es äußerst fragwürdig, dass ich mich so schnell in dieses Gefühl reinstürzte, obwohl oft nichts Gutes dabei rauskam. Aber ich habe das Potenzial in dem anderen Menschen gesehen. Was wir sein könnten.

Als junge Erwachsene waren das nicht immer Bilder á la Happy-Peppy-Hochzeit. Ich wollte eine

Rock'n'Roll-Beziehung führen. Bonnie und Clyde. Sid und Nancy. Er und ich. So kam es dann meistens auch, mit fatalem Ende. Und einem gebrochenen Herz.

Um ehrlich zu sein, ich war vielleicht auch ein wenig in den Schmerz danach verliebt. Denn nur in dieser Welt der Extreme hatte ich das Gefühl, wirklich lebendig zu sein.

Jetzt sehne ich mich nach dem Danach. Was nach dem Verliebtsein kommen mag. Der Rausch dieses Gefühls ist atemberaubend, keine Frage. Aber ich habe mein Leben aufregend genug gestaltet, sodass ich mir jetzt in einer Partnerschaft etwas anderes wünsche. Nämlich Ruhe. Ich will sehen, was die nächsten Steps sind und ich denke, dass man als Mensch immer das Bedürfnis hat nach Entwicklung und Wachstum. Deswegen: Genieß die crazy Zeit. Genieß jeden Augenblick. Verlieb dich ruhig. Verlieb dich ruhig heftig. Lass alle Emotionen zu.

Denn ich bin mir sicher, dass irgendwann der Punkt kommt, an dem wir uns alle nach dem Danach sehnen.

COUCHGEFLÜSTER-TIPPS:

★ Verliebtheit ist etwas Wunderschönes, aber sie wird höchstwahrscheinlich nicht für immer in derselben Intensität in deiner Beziehung vorhanden sein. Versuche daher, dich nicht allzu abhängig vom Gefühl der Verliebtheit zu machen.

★ Verliebtheit (oder die Abwesenheit von Verliebtheit) sagt nichts über die Qualität deiner Beziehung aus. Differenziere dieses Gefühl von der Qualität deiner Beziehung zu einem anderen Menschen.

★ Wenn das erste Gefühl der Verliebtheit abflaut und es ein bisschen gemütlicher wird, ist das kein Grund zur Panik, sondern der Beweis dafür, dass ihr euch miteinander wohlfühlt.

★ Du vermisst die Schmetterlinge? Spreche mit deinem/deiner Partner*in darüber – ihm oder ihr geht es vielleicht ähnlich. Tauscht euch über die aufregende Anfangszeit aus: Alleine das gemeinsame Schwelgen in Erinnerungen kann diese Gefühle wieder hervorbringen.

★ Frage dich, warum du das Gefühl der Verliebtheit so sehr brauchst: Ist es die Aufregung, die dir fehlt? Die Abwechslung? Das Unbekannte? Anstatt den Mangel dafür in deiner Beziehung zu suchen, werde selber aktiv. Sei die Veränderung, die du dir in deiner Beziehung wünschst. Oder unternehme Dinge auf eigene Faust – dann hat man auch wieder mehr zu erzählen...

★ Werde dir darüber klar, dass, egal wie sehr du deine*n Partner*in in- und auswendig zu kennen glaubst, du dennoch niemals die Garantie dafür haben wirst, dass dieser Mensch dir für immer treu ergeben sein wird. Anstatt ständig Liebes- und Vertrauensbeweise einzufordern, solltest du an deinem Selbstwertgefühl und -bewusstsein arbeiten. Werde dir klar darüber, was dich ausmacht und welche Eigenschaften andere Menschen an dir schätzen. Nur so kannst du dich von der Vorstellung lösen, dass einzig und allein eine Beziehung dein Leben lebenswert macht. Erst dann kannst du dich von dem Drang, ständig Verliebtheit verspüren zu müssen, lösen.





... WENN DAS HERZ ZERBRICHT

Placebo dröhnt lautstark aus den Musikboxen meines rosa Zimmers. Ich liege heulend auf meinem Himmelbett. Meine Kleidung ist schwarz, mein Eyeliner verschmiert von den Tränen. Ich schreibe eine SMS an meine beste Freundin. Hoffentlich ist ihr Inbox-Speicher nicht voll. Nur 140 Zeichen, um meinen Schmerz in Worte zu fassen. 140 Zeichen, um zu klären, wie ich jemals wieder die Schule betreten kann? Alle wussten davon.

Mein Nokia 3330 läutet. „Du musst einfach so tun, als wäre nix. Wir schaffen das. HDL“

Wie kann ich so tun, als wäre nichts? Meine Welt steht nicht mehr. Und wann zur Hölle hört dieser Schmerz auf?

Ich wechsele die Musik. Höre „I miss you“ von Blink 182 und versinke wieder in mein Bett. Soll ich den Song als Hintergrundlied auf Myspace stellen? Dann weiß F. Bescheid, wie sehr er mir wehgetan hat.

Wenn ich zurückdenke an mein erstes Mal Liebeskummer, kommt vieles hoch. Viele Geschichten, alle verbunden mit diesem einen Typen. Ich war über Jahre so verliebt und wollte nur ihn. Klar gab es andere Flirtversuche und den ein oder anderen Schmuser, aber mein Herz gehörte in der Zeit ihm. Bis heute versetzt es mir einen leichten Stich in der Brust, wenn ich an ihn denke. Manche Sachen überwindet man wohl doch nicht so leicht. Rückblickend klingt das, was ich erlebt habe, wie ein schlechter Teenie-Film aus den 2000er Jahren.

Dennoch: Wäre er damals zu mir gekommen und hätte gesagt: „Hey, willst du mit mir gehen?“, ich wäre um die Welt mit ihm gegangen. Ich habe sogar extra meinen ersten Kuss mit einem anderen gehabt, damit,

wenn er mich küssen würde, ich nicht unbeholfen sein würde. So sehr wollte mein kleines Teenie-Herz diesen Jungen. Nennen wir ihn 677b. Denn das war der Code für ihn zwischen meiner besten Freundin und mir, wenn wir uns kleine Zettelchen in der Schulstunde schrieben.

677b war alles, was mein Emo-Herz begehrte. Er war kreativ, sah sich selbst als Fotograf und war anders als die Mainstream-Boys. Eben richtig cool, weil er älter war. Und natürlich schenkte er mir genau so viel Aufmerksamkeit, dass ich ihn mochte, aber so wenig, dass es ein ständiger Kampf war. Ich erinnere mich an einen ganzen Sommer voller Schmerz, der darin gipfelte, dass ich in Frankreich bei der Klassenreise eine Flasche Rotwein trank und in einen Kaktus rannte. Aber vielleicht sollte ich von vorne beginnen.

Mit 14 Jahren bemerkte ich ihn zum ersten Mal. Ich ging gerade in die Oberstufe und er ging in eine Klasse über mir. Er besuchte die Filmklasse, zu der ich mich deswegen anmeldete, und trug Converse, die ich mir natürlich auch kaufen musste. Ein Grund, wieso ich keine Converse mehr besitze oder trage, ist diese tragische Teenie-Love-Story.

Erst versuchte ich, über eine gemeinsame Freundin Kontakt aufzunehmen, dann begegnete ich ihm zufällig am Schulweg, so dass wir gemeinsam gehen konnten. Ich fing an, meinen Stil zu verändern, trug Röhrenjeans und schwarz-weiß gestreifte Shirts und versuchte, möglichst cool zu sein. Alles nur, damit er mich bemerkt. Ich las Kafka, Kundera und Sartre, damit wir am Schulweg darüber reden konnten. „Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins“ wurde mein Lieblingsbuch und ich fühlte den darin beschriebenen Schmerz. Ich war hoffnungslos verliebt in 677b.

Irgendwann muss ihm aufgefallen sein, dass ich ihn mochte, und er lud mich zu Filmabenden ein. Wir schmusten und er machte Fotos von mir. Natürlich analog und in schwarz-weiß. Das Ganze war rückblickend sehr unschuldig und süß. Zwei Teenager, die glaubten, sie sind so cool wie ihre Vorbilder aus den 1960er Jahren.

Schließlich war es soweit. Sommerferien, wir trafen uns zunächst im Park, danach gingen wir zu ihm. Das erste Mal. Im Hintergrund lief der Film „Reservoir Dogs“. Es war komplett anders als erwartet. Ich weiß noch, dass ich am Heimweg dachte: Und darum machen alle so einen Aufstand?

In den 2000er Jahren war es schwerer in Kontakt zu bleiben, als es jetzt ist. SMS kamen nur dann an, wenn der Inbox-Speicher nicht voll war, man hatte keinen Internet-Empfang am Handy und Ghosting war damals noch kein Begriff. Also machte ich mir nicht viel daraus, als

ich nichts von ihm hörte. Die Sommerferien gingen zu Ende. Erster Schultag. Ich war mega aufgeregt! Als ich die Schule betrat, wusste ich, dass etwas nicht stimmte. Die Blicke, die mich verfolgten, verrieten es.

DER ERSTE GROSSE LIEBESKUMMER IST DER SCHLIMMSTE, HAT MIR MAL JEMAND GESAGT. ICH DENKE, DASS JEDER LIEBESKUMMER SCHLIMM IST. JEDER MENSCH, DER GEHT, ERZEUGT EINE EIGENE ART VON SCHMERZ.

Eine Freundin kam schließlich auf mich zu und sagte es mir: „Alle wissen es... du warst eine Wette. Er ist einen Tag später mit XY zusammengekommen.“

Ich weiß nicht mehr, wie ich die Zeit im Klassenzimmer ausgehalten habe, ich wollte nur mehr nach Hause. Mein Herz war gebrochen. Ich hasste die Welt, ich hasste mich und vor allem hasste ich ihn. Wie konnte er mir das antun? Zwei Jahre war ich hinter ihm hergerannt, tat alles, um ihm zu gefallen – und er hatte mich für eine Wette benutzt? Ich war fassungslos.

Der Schmerz hielt lange an. Auch als 677b sich Jahre später vor einem Pub bei mir entschuldigte, konnte ich nicht wirklich loslassen.

Der erste große Liebeskummer ist der schlimmste, hat mir mal jemand gesagt. Ich denke, dass jeder Liebeskummer schlimm ist. Jeder Mensch, der geht, erzeugt eine eigene Art von Schmerz. Manche lassen sich leichter verarbeiten, andere haften einem länger an. Es gibt kein Allheilmittel, das allen gleichermaßen hilft. Das durfte ich lernen. Das Einzige, was man tun kann: das, was wehtut, aufarbeiten.

Eben nicht so tun, als wäre nichts. Als Teenager fiel mir das schwer, denn ich musste und wollte cool vor den anderen wirken. Jetzt weiß ich, dass man Gefühle zulassen muss und darf. Man muss sich bewusstwerden, dass das nun mal gerade so ist, aber auch wieder vorbeigehen wird, auch wenn man es für unmöglich hält. Der Schmerz kommt in Wellen. Die erste Welle ist wie ein Tsunami und man denkt, die eigene Welt steht nicht mehr. Die nächsten Wellen werden schwächer und die Abstände dazwischen länger. Bis sich das Meer wieder geglättet hat und man selbst wieder in Balance ist.

Reden, Tagebuch schreiben und Sport machen sind Tipps, die banal klingen, aber wirklich helfen. Alkohol hingegen macht es schlimmer. Und ja, mir ist vollkommen bewusst, dass diese Tipps jeder kennt. Dennoch trinken wir mit der besten Freundin, wenn es uns mies geht, versenden seltsame Drunk-Messages und fühlen uns am nächsten Tag noch mieser als zuvor. Been there, done that!

Den einzigen Liebeskummer, den ich wirklich gut hinter mich gebracht habe, war jener, bei dem ich in den ersten zwei Monaten nach der Trennung keinen Tropfen Alkohol getrunken und mich auf Yoga und Sport konzentriert habe. Der Liebeskummer tat zwar auch höllisch weh, aber ich habe nicht so viel im Nachhinein bereut.





WHAT SINAH SAYS

ES GIBT keine allgemeingültige Regel dafür, wie lange du leiden darfst oder wirst, wenn dir dein Herz gebrochen wurde. Es ist okay, wenn man sich nach einer Trennung schrecklich fühlt und leidet. Die Frage ist aber: Wie viel Leid willst du aushalten? Wir bekommen täglich unzählige Nachrichten von Menschen, die verlassen wurden und auch viele Monate nach einer Trennung noch immer nicht damit klarkommen, dass der oder die

Partner*in sie verlassen hat. Wenn du das Gefühl hast, eine Trennung nicht verarbeiten zu können, dann sei nicht zu stolz, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. In einer Therapie bekommst du Werkzeuge an die Hand, die dir dabei helfen werden, Situationen und Lebensabschnitte abzuschließen und den Fokus wieder auf dich zu richten. Es ist keine Schande, um Hilfe zu bitten, ganz im Gegenteil. Es zeugt von Stärke, Hilfe anzunehmen.

COUCHGEFLÜSTER-TIPPS BEI LIEBESKUMMER

1. HEULEN, JAMMERN, SELBSTMITLEID

Wenn das Ganze noch super frisch ist, denk nicht daran, dass morgen schon wieder alles super sein muss. Eines können wir dir versprechen: Du wirst jetzt für einige Zeit das meiste nicht im Griff haben. Aber das ist ok. Es ist wichtig, alles rauszulassen. Weine so viel du kannst, tu dir ruhig selbst leid. Es ist in Ordnung, sich so zu fühlen. Auch dieses Gefühl wird wieder verschwinden.

2. REDEN HILFT!

Ruf die beste Freundin an, sudere (*österr.* für jammern) soviel du kannst. So wie deine Tränen deine Seele reinigen, so musst du dir auch alles von der Seele sprechen. Und ja, diese Zeit kann als beste Freundin oft hart sein, wenn man sich zum hundertsten Mal anhören muss, wie er war und was er getan hat.

Dennoch hilft es. Denn die Freundin hat oft das große Ganze eher im Blick als du selbst. „Ja, der Wanderurlaub mit ihm war ein Traum, aber hat er nicht auch...“ – und dafür lieben wir unsere Besties. Sie erinnern einen an die Abers. Sie vergessen nicht.

3. DIE BLACKLIST

Notiere alle negativen Eigenschaften und Taten. Alles, was in der Beziehung passiert ist, was dir gegen den Strich ging. Und wir meinen wirklich ALLES! Und dann lies diese Liste immer und immer wieder, wenn du einen Moment der Schwäche hast und dich melden willst.

4. RÄUM AUF UND MISTE AUS

Vielleicht nicht gerade mit dem Mantra von Marie Kondo: „Bringt es dir Freude?“ Denn dann stehst du bald in einer leeren Wohnung. Aktuell bist du wahrscheinlich nicht so gut drauf. Aber miste aus, räume auf und putze. Das Chaos in deiner emotionalen Welt kannst

du aktuell noch nicht ordnen, aber du kannst dir deine Umgebung so gestalten, wie du es brauchst. Und wir schwören: Ein Liebeskummer-Wut-Putzen zaubert die sauberste Wohnung der Welt.

5. ES LEBE DER SPORT

Sei es Yoga, Bouldern oder Cardio, mach irgendwas. Du bist verzweifelt, wütend, hilflos und todtraurig und hast null Bock, dich jetzt zu bewegen? Ja, wir kennen alle dieses Gefühl. Aber es hilft. Es muss nicht in den ersten Wochen sein, aber raff dich so bald wie möglich auf. Trage dir zwei bis drei fixe Termine im Kalender ein, an denen du Sport machst. Am besten an einem anderen Ort als Zuhause, noch besser, wenn du dich mit einer Freundin dazu verpflichtest. Das schützt davor, spontan abzusagen. Du wirst sehen, wie gut dir das tun wird.

6. GÖNN DIR!

Jetzt ist nicht die Zeit, dass du zurücksteckst. Du willst Eis essen? Iss es! Du willst ein neues Kleid, das du vielleicht nach dem Liebeskummer nie mehr tragen wirst, weil es dich daran erinnert? Kaufe es dir dennoch. Du kannst es ja dann einer Freundin schenken oder wieder verkaufen. Tu das, was dir guttut, denk an dich.

Ein super Tipp: Geh zu Massagen! Klingt verrückt. Aber Körperkontakt ist auch etwas, was uns nach einer Trennung fehlt. Denn die Person, die uns verlassen hat, fehlt uns nicht nur auf emotionaler Ebene.

7. KEIN STALKING!

Die Handy-Bildschirm-Zeit steigt ins Unermessliche. Man wartet auf Nachrichten und schaut ständig auf Social Media, ob der Ex was postet. Lass es. Es tut weh. Es tut weh zu sehen, dass der andere Spaß hat. Denn dazu kommt, dass jeder mit Trauer anders umgeht und Männer bekanntlich erstmal feiern und sich ablenken, während Frauen ihre Emotionen rauslassen. Bei Männern kommt diese Phase oft zu einem späteren Zeitpunkt. Und wie immer gilt, kein Mensch ist gleich. Jeder ist anders und auf Social Media zeigen die wenigsten, dass es ihnen beschissen geht. Also schalte ihn auf stumm oder, noch besser, blockiere ihn. Let the man go.

8. NEUE RITUALE

Wenn die erste Phase des Kummers vorbei ist, wirst du merken, dass da eine Lücke ist. Denn ihr habt wahrscheinlich viel Zeit gemeinsam verbracht. Diese leere Zeit wirkt nun bedrohlich und ist schmerzhaft. Deswegen fülle sie mit neuen Ritualen. Melde dich zu einem Kurs an, was auch immer das sein mag. Geh töpfern, erlerne eine neue Sprache oder schnupperere in eine neue Sportart rein. Oder mach das, wofür du früher kaum Zeit hattest. Und wieder hilft: fixe Termine. Routine.

9. SELBSTWERTGEFÜHL STÄRKEN

Geh zum Friseur, aber bitte mach das nicht am Anfang der Trennung, Selbsterfahrungen haben gezeigt, dass dies nur schiefgehen kann! Du brauchst keinen Alles-muss-neu-sein-Look, ein frischer Schnitt tut es auch. Wie auch bei Punkt 6 („Gönn dir!“), mach jetzt einfach alles, was dein Selbstwertgefühl steigert. Außer Dating, das lass sein. Klar, es gibt Menschen, denen das hilft, und gegen kleine Flirts ist nichts einzuwenden, aber wer sich zu früh ins Datingleben schmeißt, will oftmals nur fliehen vor der Auseinandersetzung mit sich selbst und dem Schmerz.

Ach ja, und: Schreib eine Liste, was du an dir magst bzw. was an dir toll ist. Denn das bist du! Du bist toll. Du machst nur eine schwere Zeit durch.

10. AUF UND DAVON: ADIEU!

Herzschmerz erlebt sich in fremden Ländern irgendwie besser. Vor allem ist es Leonies Taktik. Allein durch Vietnam für sechs Wochen oder einfach nach Berlin ziehen? Ein Ortswechsel tut gut. Es muss kein Umzug sein oder eine Reise nach Südostasien. Aber welche Stadt wolltest du immer mal sehen? Mach dir einen Plan, was du dir ansehen willst und ja, das wird nicht die happy-peppy Reise deines Lebens, aber sie lenkt ab. Sie zeigt dir schöne Orte.

Warum du die Reise alleine machen solltest? Wenn du eine Freundin mitnimmst, redest du wieder nur vom Liebeskummer (und die Reise selbst ist dann für sie vermutlich nur schwer zu ertragen). Zu sehen, dass man alleine in einer fremden Umgebung zurechtkommt, stärkt den Selbstwert enorm. Spür deine Stärke wieder.

Bildverzeichnis

Aelia & the Camera: S. 21 links oben; S. 161

Couchgeflüster: S. 6 oben links, oben rechts, unten rechts; S. 21 (außer links oben); S. 47; S. 49; S. 73; S. 83; S.

84; S. 123; S. 203 alle (außer Mitte)

Leonie-Rachel Soyel (privat): S. 25; S. 67; S. 87; S. 105; S. 107; S. 111 oben links und rechts; S. 139;

Marko Mestrovic: S. 6 unten links, S. 31; S. 51; S. 99; S. 147;

Monami: S. 6 Mitte; S. 113; S. 193; S. 203 Mitte

Stefanie Jaksch (privat): S. 10, S. 39, S. 58; S. 122; S. 125; S. 166; S. 169;

Sinah Edhofer (privat): S. 6 unten Mitte; S. 15; S. 61; S. 62, S. 76; S. 93; S. 103/103; S. 111 oben Mitte, Mitte,

unten; S. 135; S. 143; S. 154; S. 159; S. 177; S. 182-186; S. 189

Tessa Viktoria Kutsam: S. 151; S. 173; S. 181; S. 193

www.kremayr-scheriau.at

ISBN 978-3-218-01293-5

© 2022 Verlag Kremayr & Scheriau GmbH & Co. KG, Wien

Alle Rechte vorbehalten

Schutzumschlaggestaltung, typografische Gestaltung und Satz: Christine Fischer

Cover- und Kernillustrationen: Blagovesta Bakardjieva

Lektorat: Stefanie Jaksch

Druck und Bindung: Druckerei Florjancić, Maribor