

# Der Liebesschmerz

Passende Musik: [Nothing Else Matters](#)

„Es geht vorbei.“ Natürlich geht es vorbei.

„Die Zeit heilt Wunden“, sagt man so schön.

„Du musst nur loslassen können“, ist ein anderer Spruch.

Aber es wirklich zu *fühlen* und ganz im Liebeskummer zu sein, ist nochmal eine andere Qualität.

Dem Menschen nur kurz begegnet zu sein und dann zu wissen, dass man ihn nie wieder sehen wird.

Es war eine große starke unendliche Liebe, doch sie dauerte nur wenige Stunden lang. Ein Tausendstel Wimpernschlag im Augenblick der Geschichte wart ihr zusammen. Die Begegnung war kurz und heftig.

Aber sie ist geschehen. Ein unendlicher kurzer Moment. Und doch reicht er aus, dich für ein Leben lang zu prägen.

Du wirst jetzt immer diesen Mensch suchen. Du wirst ihn überall sehen.

Deine Augen wurden neu kalibriert. Du wusstest vorher gar nicht, dass du so lieben kannst. Er ist gekommen und er passte sofort, ganz unbewusst auf dein Suchschema, dass anscheinend immer geöffnet, aber selten wahrgenommen wird.

Diese kurze Begegnung mit ihm führt dazu, dass du dich nun komplett ändern wirst. Du akzeptierst deinen eigenen Status nicht mehr. Du wünschst Dir eine Wandlung, denn du selbst fühlst dich inkomplett und unfertig.

Der andere Mensch hat dafür gesorgt, dass du dich entwickeln willst.

Eigentlich müsstest du ihm dankbar sein, aber dennoch fühlst du Groll und Ärger.

Er hat dich abgelehnt und liebt dich nicht. Du fragst dich, was Dir fehlt?

Wie müsstest du sein, dass er dich liebt? Dass du neben seinem Glanz nicht völlig untergehst?

Was hast du falsch gemacht?

Welcher Schalter in deiner Biografie wurde falsch gelegt?

Bist du zu dick? Zu hässlich? Zu alt? Zu naiv?

Stimmt was mit deinem Charakter nicht?

Bist zu männlich? Zu weiblich?

Verdienst du zu wenig?

Hast du die falschen Verwandten? Oder doch eher die falschen Hobbies?

Warum fühlst du dich plötzlich so leer? So schlecht?

Ist es nicht genug, so wie du bist? Reichst du nicht?

Und warum kannst du die Fehler nicht einfach bei *ihm* suchen.

Warum kannst du ihn nicht einfach ablehnen, abhaken und fallen lassen!

Der Liebesschmerz legt ein ganzes Bündel an schlechten Eindrücken und Erfahrungen frei. Die alte Schale wird weggesprengt und darunter kommt ein neuer Mensch zum Vorschein.

Ich bin mir sicher, die Natur will es so, dass wir uns eher „in die Falschen“ verlieben.

Es soll nicht zu einfach sein! Der andere Mensch, er soll uns dienen.

Er soll uns dabei helfen, dass wir uns entwickeln können.

Er soll unerreichbar werden, damit wir uns anstrengen.

---

# Verliebt – 2

Verliebt in wen oder was? – werdet ihr fragen.  
Ob ich das so genau weiß?

Ob ich das so genau klären sollte?

Braucht das Objekt meiner Liebe überhaupt ein Ziel, einen ganz bestimmten Menschen, ein ganz bestimmtes Ziel?

Oder kann ich nicht einfach die ganze Welt lieben?

Eine schöne Vorstellung: Der ganzen Welt Aufmerksamkeit und Rosen entgegen tragen.

Sie in das eigene Herz einschließen und sagen „du bist mir wichtig, ich liebe dich.“

Hey Welt, guten Morgen, ich liebe dich.

Und den Typ da, den liebe ich auch. Er ist aber nicht der einzige. Bilde er sich nicht soviel darauf ein!

Ich liebe auch meine Freundin, meine Brieffreundin, die entfernte Facebook-Bekannschaft, ich liebe meine Eltern, meine Verwandten, meine Kollegen – ich liebe sie einfach alle.

Wo soll die Liebe aufhören und wo soll sie beginnen?

Wer sagt mir, wie genau ich die Linien ziehen soll?

Wen darf ich lieben und bei wem ist es verboten?

Wer macht die Regeln, wenn nicht ICH SELBST.

Die Liebe zu den materiellen Dingen ist endlich, so wie die materiellen Dinge endlich sind.

Die Liebe zu anderen Menschen aber ist unbegrenzt, frei und stark.

Wenn man glücklich werden will, muss man die Liebe zu anderen Menschen entdecken.

Wer nur sich selbst liebt, bekommt nur einen begrenzten Anteil an Liebe zurück.

Wer die ganze Welt liebt, kann theoretisch die Liebe der

ganzen Welt zurück bekommen.

Daher ist die Hinwendung zu den anderen Menschen und das Mitgefühl so wichtig.

Man muss das, was nicht mehr lebt und was einem nicht mehr weiterbringt, loslassen und man muss neue Menschen in sein Leben lassen.

---

## Verliebt

Einfach nur verliebt. Ein schönes Gefühl.

Ich fahre im Auto durch die Gegend und in meinem Herz singt es.

Es kommt mir alles leicht und schön vor.

Ich fühle mich energetisch und stark. Aufgeladen bis in die Haarspitzen.

Eine Erkältung war im Anmarsch und wurde innerhalb von 24 Stunden wieder abgewehrt.

Das graue Wetter spielt keine Rolle und kann mich nicht runterziehen.

„Schön, dass *du* wenigstens heiter bist“ sagt meine Mutter zu mir.

Sie hatte die ganze Woche gejammert und geklagt.

Mein Papa bekommt nur mühsam die Worte raus und wenn, dann werden es lange Vorträge.

Beim Essen stelle ich fest, dass ich hektisch und schnell esse. Ich bin immer doppelt so früh fertig wie meine Eltern, bei denen alles langsamer geht.

Ich fühle mich unruhig. Ich will raus, spazieren gehen! Ich

gehe, nein ich *renne* mehr durch die Nacht. Dabei geht er mir ständig durch den Kopf. Ich kann einfach nicht abschalten. Ich habe Schlafstörungen. Ich sehe Bilder von ihm in meinem Kopf, ich fühle mich verfolgt.

Es ist wie eine Droge, nur stärker, nur schöner, nur reiner.

Wann kommt mal wieder ein Lebenszeichen denke ich mir?

Wann denkt er an mich? Denkt er überhaupt an mich?

Bilde ich mir alles ein?

Was ist mit mir geworden? Wer hat bestimmt, dass ich jetzt – genau jetzt! – so sein soll, wie ich bin? Ich komme mir verrückt und aufgedreht vor.

Alles ist verschoben, kein Stein mehr auf dem anderen.

Ich denke, ich bin verliebt.

---

# Leben & Tod

[Passende Musik: Klaxons Twin Flames](#)

und [Echoes](#)

## Leben

Da ist noch diese kurze Hoffnung.

Ein kleiner Funke, an den ich mich halten kann.

Ein kleiner Strahl aus Licht, der die 20 km durch den Tunnel gekrochen ist.

Es hilft mir, länger zu leben.

Aber hilft es mir auch, zu überleben?

Ich halte mich fest. Es geht kaputt.

Ich schöpfe Hoffnung. Dann ist sie weg.

Die Bitch hat mich enttäuscht. Die Kollegen waren blöd.  
Das Geld ist weg.  
Die Wohnung leer.

Da ist nichts, auch kein Leben mehr.

Warum sollte ich dann leben?

Wo ist der Sinn?

## **Tod**

Lebendig oder tot?

Es spielt keine Rolle.

Finsternis zieht die Seele herunter.  
Es scheint die Sonne, aber ich spüre es nicht.  
Das Essen schmeckt wie Pappe.  
Nichts macht Spaß.

Dann wieder diese tiefe Traurigkeit.  
Wie eine Welle, die alles fort reißt.  
Nicht nur eine Welle, nein ein ganzer Ozean aus Tränen und  
Schwermut.

Ich bin mittendrin. Da ist ein Strudel. Ich habe Angst.  
Kein Ausweg. Kein Sinn. Nur das große Nichts.  
Leere. Angst. Freiheit.

Ich habe die Freiheit zu wählen.  
Das Leben zu beenden.  
Einfach Schluss zu machen.  
Oder mich weiter zu quälen.

Die anderen werden es nicht verstehen.  
Es ist auch egal.

Danach – gibt es kein „Warum“, kein „Dadurch“, kein „wann“  
mehr.

Todessehnsucht. Kein anderes Gefühl.

Nur dieses Bewusstsein, dass das mein Weg ist.

Schon in kurzer Zeit. Dann macht es „peng“. Und ich habe es geschafft.

---

# Mutig

[Passende Musik](#)

Du tust Dinge, die Du früher nicht gerne oder nie gemacht hast.

Du findest plötzlich den Mut. Es ist ganz leicht. Es ist so, als ob die „Schranken weg“ wären.

Du fragst Dich, warum Du Dich vorher so angestellt hast. Es ist doch eigentlich ganz leicht.

Du warst früher nie mutig. Du warst immer ängstlich. Du hattest immer Komplexe. Es war fast so, als ob sich die ganze Unfähigkeit und die ganze Trägheit der Welt in Dir vereint hätte.

Nichts hast du auf die Reihe bekommen. Mit anderen Leuten warst du schüchtern, Autofahren hat dir große Probleme gemacht, vor dem Schwimmbad oder der Sauna hattest du große Angst. Nacktheit war ein Problem. Arbeit war ein Problem. Telefonieren ging meistens gar nicht. In den sozialen Medien hast du nichts gepostet und in der Schule kein Wort raus bekommen. Meistens hast du dich ausdauernd und effektiv versteckt.

Du konntest nie dazu stehen, wer du bist. Du warst froh, wenn du „wenig Besucher“ hattest – in deinem Blog, aber auch ganz real. Menschen haben dich oft angestrengt oder überfordert. Die leisen Töne liegen dir mehr, daher ist auch die

Schreibstube dein liebster Ort. „Real Life“ oder „Alltagstest“ waren für Dich stets Schreckensworte. Das klang so endgültig, so real, so bedrohlich.

Die Welt „da draußen“ war eine Bedrohung für Dich. Schon immer. Wie eine unsichtbare Wand, die man nicht durchdringen kann. Eine Stufe, die einfach zu hoch ist. Sie ist schon immer dauernd gewesen, nie bist du darüber gekommen, warum sollte es jetzt anders sein? Die innere Welt kam Dir gemütlicher und vertrauter vor. Sollen die anderen doch was wagen, du bleibst lieber am Spielfeldrand und schaust zu.

Und doch ist es seit ca. einem Jahr anders. Die Dinge funktionieren plötzlich und auf eine Art, die dich überrascht. Es fing mit dem Klassentreffen an. Da hat es „zing“ gemacht. Du wolltest zuerst nicht. Warst wieder zögerlich und ängstlich. Hast alles hin- und hergedreht. Aber die Welt hat dir nicht mehr gefallen. Du hast gespürt, dass es anders gehen muss. Und nachdem du den Hebel endlich umgelegt und dich überwunden hast, wurde alles andere immer leichter.

Autofahren wurde plötzlich leichter, auch auf der Autobahn. Telefonieren geht plötzlich leichter, mit anderen Menschen hast du wieder mehr Spaß. Du postest ausdauernd und regelmäßig in sozialen Medien – und es ist dir völlig egal wie die Resonanz ist. Du merkst, dass es Dir einfach Spaß macht dich auszudrücken und du von anderen Meinungen nicht mehr abhängig bist. Die innere Kritikerin kannst du jetzt belächeln. Sie tut dir sogar leid! Du vergibst Deiner Kritikerin – und es ist ein gutes Gefühl.

Du bist das erste Mal „schwimmen“ gegangen und kannst jetzt nicht mehr davon genug bekommen. Du denkst sogar über verrückte Dinge nach, die du früher garantiert NICHT gemacht hättest- z.B. von einem 5 Meter Brett springen oder eine wilde Wasserrutsche fahren. Du willst plötzlich in einen Freizeitpark und Achterbahn fahren. Je schneller, desto besser! Beim Autofahren gibst du Gas. Es macht Dir jetzt Spaß, es macht Dir keine Angst mehr. Es fühlt sich alles so frei an



ohne Angst!

Du hast soviel Spaß am Reisen! Du willst Städte sehen! Länder bereisen! Menschen aus aller Welt kennen lernen! Du willst sie glücklich machen, deinen Horizont erweitern, Liebe verteilen und das ist ein wahnsinnig gutes und schönes Gefühl.

Du spürst schon jetzt, wie deine eigene Stärke auf andere übergeht und sie „mit ansteckt“. Du bist den anderen ein Vorbild. Ein Mensch kann ohne den anderen nicht reifen.

Du fragst dich, wo die Angst hin gegangen ist und woran es liegt? Ist es schlimm, wenn man keine „Barrieren“ mehr hat oder diese deutlich niedriger liegen?

Vermutlich ist es gut so. Es fühlt sich normal an. Das vorher war es nicht.

---

## Im Spiegelbild



Die 14-jährige in mir erwacht plötzlich und es ist so, als sei sie nie weg gewesen. Unklar vielleicht, unscharf, eine Zeit lang nicht zu spüren.

Jetzt wird mir plötzlich alles klar- so glasklar, einfach und gut. Ich fühle mich, als ob ich endlich vollständig „materialisiert“ bin... vielleicht kennt ihr die Transporter von Raumschiff Enterprise? Wenn man einen Menschen von einem Ort an einen anderen „beamen“ möchte: Zuerst ist da nur ein Zaubernebel und lustige Geräusche, er ist noch nicht ganz da... und man braucht immer mehr Energie, muss den Hebel weiter umlegen und – schwupps-! Ist der Mensch plötzlich da.

Ich schaue in den Spiegel- und sehe mich zu 95% wieder so, wie

ich eigentlich bin und sein muss.

Und schon kommt wieder Kritik und Gemecker vom weiblichen Ich, „das hier passt nicht und jenes passt nicht“.

Es ist wirklich zum Verzweifeln. Wie schaffen das Mädchen in der Pubertät? Wie schaffen sie es, stabil zu bleiben und sich zu akzeptieren wie sie sind?

Ich bin 39... hab einiges an Lebenserfahrung hinter mir.. kenne mich mit dem Feminismus aus... weiß sovieles mehr... und bin im Moment doch betroffen wie jede andere Frau und denke über mein Aussehen nach.

Da ist z.B. meine Nase. Ich weiß, sie ist zu groß und sie passt eigentlich in mein zartes, weibliches Gesicht. Sie wirkt auf mich wie ein großer Klotz. Egal von welcher Seite ich schaue, ich mag sie einfach nicht. Sie hat eine zu große Oberfläche, zieht Dreck und Schmutz an und braucht stets eine Sonderbehandlung. Ich weiß, dass sie aus meinem alten Leben kommt und dieses alte Leben möchte ich doch vergessen und endlich abhaken. Aber es holt mich immer wieder ein. Jeden Tag guckt es mich im Spiegel an, frech und verwegen, drängt „er“ sich in mein Leben. Frauen haben keine großen Nasen, Frauen haben kleine und zarte Nasen. Sie passen in ihr unauffälliges Gesicht, in ihre zurückhaltende Weiblichkeit. Spitz darf die Nase noch sein, so wie bei Marietta Slomka, das wäre okay. Aber bitte nicht groß und breit so wie bei Wladimir Klitschko!

Doch jetzt erwache im Körper einer 39-jährigen. Ich habe keine Angst und keine Skrupel, meinem Körper irgendwas an zu tun, so groß ist der Druck und das „Schiefgefühl“. Meine Nase zu verkleinern, das kommt mir so vor, wie Zahnstein entfernen oder einen Pickel ausdrücken. Unangenehm- muss aber sein. Weg damit !! Ich bin mir sicher, wenn ich 6.000 Euro Taschengeld auf dem Konto hätte und zwei Wochen Zeit- nichts würde mich aufhalten. Ich würde das Geld nehmen, zur Schönheitsklinik meines Vertrauens fahren (von denen gibt es genug) , meine Probleme vortragen und dann würden sie mich in Narkose legen

und alles ist vorbei.

Ich habe letzte Woche sogar schon darüber recherchiert und die (lange verschollenen) Gedanken werden wieder ganz groß und mächtig.

Sie werden so mächtig, dass sie eventuell bald Realität werden.

Dann sind da aber diese Schattenseiten. Was alles passieren kann! Alleine jede Narkose ist eine Belastung. Und die Komplikationen bei der OP. Da kann irgendwas in die Nebenhöhlen laufen (Eiter, Blut). Schwellungen entstehen am Auge. Die Nasen-OP gilt als schwierige OP. Wenn sie schief geht, siehst du gleich alles. Die Atmung kann durcheinander kommen. Man darf ewig lang keine Brille tragen.. Also müsste ich mir vorher Kontaktlinsen holen.

Meine weiblichen Ängste sind ein bisschen stärker als mein weiblicher Mut. Wie so oft.

Und dann ist da noch mein großes Ego, mein Gehirn, das alles zerdenkt. Das allwissende Über-Ich, das stets das letzte Wort spricht.

Ich frage mich, ob die größere Nase auch Vorteile haben kann? Sie ist sowas wie ein „Alleinstellungsmerkmal“. Wenn man eine Nase hat, die etwas größer oder „anders“ ist, prägt sich das bei den Menschen ein. Warum will ich unbedingt mit der Masse schwimmen und eine „Einheitsnase“ haben? Warum kann ich nicht darauf stolz sein, so wie ich bin? Ich bin ja auch ein besonderer Mensch mit besonderer Vergangenheit.



Schwarzwald

2006

Dazu fällt mir eine Geschichte ein: Es war irgendwann 2006, wir waren im Schwarzwald wandern. Nach einem langen und schönen Tag in der Sonne kehrten wir abends im Gasthaus ein.

Wir mussten dann an den wartenden Gästen vorbei. Wie so üblich, wird man erstmal gemustert. Wir setzen uns hin und ich bekomme mit, wie am Nachbartisch von anderen Frauen getuschelt wird. Sie machen das aber so indiskret, das ich jedes Wort verstehen kann und dabei rot werde. „Ja die Frau soundso, die hat doch auch so eine kräftige Nase..“ es war nicht besonders abschätzig, aber mir ist aufgefallen, dass ich sofort am Gesicht gemustert wurde und bei den Leuten dann irgendwas im Kopf abläuft. Es wäre schön, wenn sie sich über meinen Charakter unterhalten hätten oder über mein mitfühlendes Ich oder meine tollen Ideen... aber nein, was machen sie? Sie charakterisieren mich als erstes anhand meines Aussehens, ob ich will oder nicht. Und so geht es einem doch mit Millionen anderen Menschen. Es ist der erste Eindruck, der zählt. Wenn ich mit einem Pferdeschwanz und T-Shirt in den Supermarkt gehe, werde ich anders angeguckt und beachtet, als wenn ich mit offenen Haaren, einer weiblichen Bluse und hohen Schuhe daher komme.

Mit dem ersten Eindruck wirst du in eine Schublade gesteckt und entweder als „hässlich“ , „interessant“ oder „sympathisch“ einsortiert.

Zum Verbessern des ersten Eindrucks reicht das Lächeln alleine nicht. Aussehen ist Kommunikation und es gibt unendlich viel Kommunikation im Leben, die völlig ohne Worte geschieht. Es heißt ja auch „Facebook“ und nicht „Gehirn und Geist und selbstloses Miteinander- Book“. □



20 kg  
leichter,  
aber genauso  
verwegen wie  
heute ;-)

Ich überlege weiter: Wenn ich meine Nase weiblicher machen lasse, dann passt vielleicht das Kinn nicht mehr. Die Harmonie im Gesicht gerät durcheinander. Und meine etwas tiefere

Stimme? Dann sind die Kontraste wieder größer..

Außerdem, meine Nase und mein ganzes Gesicht sind ein Buch. In dem meine Vergangenheit steht. So wie sie mich eben geformt hat.

Soll ich Angst davor haben? Oder soll mich jeder „lesen“ können?

Wieviel Offenheit lasse ich zu und was will ich mir antun für ein Schönheitsideal?

Wieviel Einzigartigkeit kann ich in meinem Leben ertragen?

Und warum in aller Welt denke ich ständig darüber nach? ☐

---

## Zu heiß



Man Leute war das heute mal wieder heiß heute! Die ganze Zeit schon irgendwie. Echt voll nervend.

Und dann haben wir kein Internet. Seit über 10 Tagen!!! Maaaaan wie mich das nervt. Wollte dringend was schönes shoppen gehen, hab aber nur dieses Schnecken-Internet über mein Handy. Gerade in den Kleiderschrank und voll den Schreck bekommen. Wer hat denn da gehaust und alles eingerichtet? Auf jeden Fall kein Geschmack, die Tussi. Muss ich dringend ändern.

Tja Facebook geht mir im Moment auch ganz gut ab. Wollte eigentlich mit den Mädels ein Termin zum Treffen ausmachen.

Geht aber jetzt alles nicht.

Voll der Frust. Dazu ruft mich meine Mutter ständig an und fragt wie's mir geht. Ääätzend!

Mein Typ war voll streng heute zu mir und ich musste voll viel

arbeiten. Kompliziertes Zeug am Computer, hatte null Bock drauf und nix verstanden. War froh, als es endlich rum war.. Hätte bei dem schönen Wetter lieber abgehangen und die schöne Sonne genossen. Um 14 Uhr hatte ich dann endlich frei und hab erstmal was gegessen. Voll übel, wollte eigentlich die ganze Woche fasten, ging aber nicht ganz. Also mussten doch drei Pflaumen und ein halbes Glas Milch her. Ich weiß, ich bin verfressen.

Aber diese ganze Zittrigkeit im Moment, die bringt mich voll, um ey.

Also was solls. Chick machen und Party on. Yeah!