

SENNA GAMMOUR

LIEBESKUMMER IST EIN ARSCHLOCH

NIE WIEDER FUCKBOYS

**SPIEGEL
ONLINE
Bestseller**



ullstein

SENNA GAMMOUR

**LIEBESKUMMER
IST EIN ARSCHLOCH**

NIE WIEDER FUCKBOYS

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
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 Destiny'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 Scherhauser

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, wärest 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 Körperpflege 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 Wehwehen. 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-