

Leonie-Rachel Soyel

Sinah Edhofer

# COUCHGEFLÜSTER



**Ein ehrliches Buch  
übers Erwachsenwerden**

**Leonie-Rachel Soyel  
Edhofer**

**Sinah**

# **COUCHGEFLÜSTER**

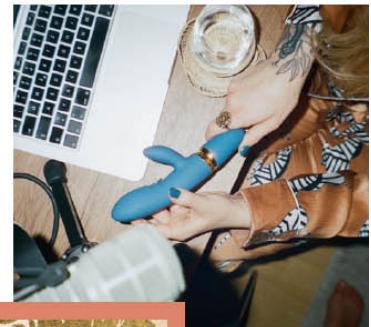


# **Ein ehrliches Buch übers Erwachsenwerden**



Für meine Schwester Emilia  
(*Sinah*)

Für meine 3Gs: Gabriele, Gürsel und Gerlinde, danke <3  
(*Leonie*)



## Vorwort

### **DAS ERSTE MAL...**

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

### **LIFE LESSONS**

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

### **ES WIRD ERNST**

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

# **LERNE LOSZULASSEN**

Heard it through the grapevine  
Wir können keine Freund\*innen sein  
Es ist vorbei, wenn es vorbei ist  
Toxische Beziehungen  
Der einzige endgültige Abschied  
Schluss mit dem Drama!  
Selbstzweifel

Nachwort  
Dankeschön



## **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 voreinander 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 erheiternde 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 Ausnahmestand. 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 berauschenden 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 generell 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.

**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 ERWÄHNNEN.**

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 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“<sup>1</sup> 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 Sozialverhalten<sup>2</sup>.

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 mir<sup>3</sup>. 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 sogar 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 Menschen, 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 harmonieren. 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.

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

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!“

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.

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

Wir empfehlen euch: Befreit euch von diesem verdamten 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 wünscht. 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 wechsle 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