

1. INHALT

VORWORT	6
---------	---

TEIL EINS

HILFE, ICH WILL MEIN LEBEN ZURÜCK	10
-----------------------------------	----

DIE VIER PHASEN DER TRENNUNGS-TRAUER	20
--------------------------------------	----

DEIN NOTFALLPLAN	26
------------------	----

1. NOT-TO-DOS – LASS FOLGENDES LIEBER BLEIBEN:	27
---	----

2. TO-DOS – DAS WIRD DIR HELFEN:	35
-------------------------------------	----

TEIL ZWEI

DIE BUCKETLIST	56
----------------	----

1. DAS EGO BOOSTEN!	57
---------------------	----

2. EINE NEVER-HAVE-I-EVER- LISTE ANFERTIGEN	61
--	----

3. SPONTAN UND SOFORT VERREISEN	64
---------------------------------	----

4. ALLEIN AUSGEHEN	67
--------------------	----

5. ALTE FREUNDE UND FREUNDINNEN WIEDERTREFFEN	72
--	----

6. EINEN/EINE HYPNOSE- THERAPEUT:IN SUCHEN	75
7. ETWAS NEUES LERNEN	83
8. TINDER, BUMBLE & HINGE	95
9. EAT PRAY LOVE YOURSELF	106
10. 100 DINGE, DIE ICH AN MIR LIEBE	111
11. UM DIE FINANZEN KÜMMERN	117
12. SELBSTLIEBE-RITUALE SCHAFFEN	124
13. EINE IKONE – ODER EIN KLISCHEE SEIN	137
DANKE!	140
HAPPY END!	142
QUELLEN UND LINKS	144
ÜBER DIE AUTORIN	147
ÜBER DEN MONTAGSHAPPEN VERLAG	148
»SCHREIBEN IST LEICHT. MAN MUSS NUR DIE FALSCHEN WÖRTER WEGLASSEN.«	150

Liebe Leserin,

wenn du dieses Buch liest, geht es dir wahrscheinlich zurzeit nicht besonders gut. Das tut mir schrecklich leid. Ich kann mir vorstellen, wie du dich gerade fühlst. Ich teile deine Traurigkeit, deine Wut, deine Hilflosigkeit. Wie sagen die Engländer so schön: »Been there – done that.«

Ja, ich bin weiblich, Ü40 und ich wurde verlassen. Verdammt! Das hat mich ganz schön aus der Bahn geworfen. Wie jedes Mal zuvor. Ja, ich wurde nicht zum ersten Mal verlassen. Nein, es fühlt sich, auch wenn ich inzwischen über eine gewisse Erfahrung darin verfüge, nicht besser an.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich die Trennung dieses Mal anders verarbeiten wollte. Vielleicht geht es dir nach der Lektüre ebenso wie mir: Nach ein paar Tagen Trauer und Tränen war der Schalter umgelegt und ich hatte überhaupt keine Lust mehr darauf, wieder einmal das heulende Elend zu sein. Vielleicht verfügt jede von uns nur über ein gewisses Kontingent an Traurigkeit in ihrem Leben und irgendwann ist es einfach aufgebraucht und sowohl Kopf als auch Bauch sagen: Dieses Mal machst du das aber anders. Ich hatte von Tag eins an keine Lust, das »Opfer« zu sein, das zuhause sitzt und sich bedauert. Klar, so ein bisschen Heulerei ließ sich nicht vermeiden. Und das ist auch gut so – warum erzähle ich dir später. Aber ich habe fast sofort eine Entscheidung getroffen, die ich seither jeden Tag neu treffe: Ich will nicht leiden. Zumindest nicht mehr als nötig.

Ja, ich habe getrauert und ich trauere immer noch um die Beziehung, die mir so wichtig war wie keine andere zuvor. Ich vermisse die Selbstverständlichkeit und Freundschaft, die mich mit meinem Partner verbunden hat und die Nähe, die mir entzogen wurde, die sich aber nicht so einfach wegzaubern lässt. Aber ich leide nicht. Stattdessen sehe ich alles das, was sich mir jeden Tag immer wieder bietet. Ich nutze meine neu gewonnene Freiheit dafür, all das zu tun, was ich schon immer einmal machen wollte und all das zu lassen, auf das ich im Grunde noch nie Lust hatte. Zu dieser Freiheit gehört es, dieses Buch zu schreiben, ohne Angst davor zu haben, was irgendjemand darüber denken könnte, dass ich meine Trauer und meine Erfahrungen so offen teile.

Deshalb ist »Weiblich, Ü40, Verlassen« ein Mutmachbuch, ein Tippgeber und ein Möglichkeitenaufzeiger. Also kein klassischer Ratgeber. Das Buch orientiert sich ausschließlich an meinen persönlichen Erfahrungen und meinem Wissen. Und es ist auf keinen Fall ein Männer-Basher. Ich finde Männer einfach großartig – zumindest ganz viele von ihnen. Auch mein Ex-Partner wird hier mit keinem bösen Wort oder Gedanken beworfen – im Gegenteil. Ich weiß jeden Tag unserer gemeinsamen Zeit sehr zu schätzen. Er ist mein ganz persönlicher »Mr. Big«, der mich so oft verärgert und genervt hat, der mich aber auch seine Liebe so sehr hat fühlen lassen wie noch keiner vor ihm. Von hieran nenne ich ihn konsequent Mr. C. Dass ich seine Liebe erfahren durfte, dass er meine Liebe für fast ein Jahrzehnt angenommen hat und für all das, was wir gemeinsam geschafft haben, bin ich dankbar. Er hat einen großen Teil dazu beigetragen, dass ich die Mona von heute bin. Auf die bin ich jeden Tag stolz, ich bin jeden Tag begeistert von ihr

und hin und wieder auch ziemlich genervt. Aber das Wichtigste für mich: Während ich dieses Buch geschrieben habe, musste ich ständig über mich selbst lachen. Und dieses Lachen hat mich durch viele Erinnerungen manövriert, die mich zunächst schwermütig sein ließen. Lachen tut so gut – egal wie verfahren eine Situation auch sein mag. Es hilft immer – ebenso wie das Wissen, dass ich mich und meine Gedanken nicht immer ernst nehmen darf oder sollte. Und es ist einfach großartig, jeden neuen Tag mit Humor zu nehmen. Ich hoffe du siehst das auch so und du lachst mit mir.

Von Herzen

Deine Mona

Übrigens, ich spreche in diesem Buch, wenn ich von Partnern spreche, nur von Männern. Das heißt nicht, dass all das nicht auch für Frauen gilt, die von Frauen verlassen wurden. Da ich das Buch aus meiner Geschichte entwickelt habe und von meinen Erfahrungen und Erlebnissen berichte, geht es dabei aber nur um Männer. Deshalb nutze ich ausschließlich die männliche Form.

Um mich herum passierte es immer und immer wieder. Regelmäßig meldete sich in den letzten Jahren eine Freundin bei mir mit denselben oder zumindest ähnlichen Worten: Er hat mich verlassen. Jedes Mal stellte sich bei mir die gleiche Reaktion ein. Ich war geschockt und fragte mich, wie das so plötzlich passieren konnte. In den meisten Fällen war, zumindest oberflächlich betrachtet, alles in Ordnung. Wenn man jedoch unter die Oberfläche drang, gab es Anzeichen, die einen oder anderen Schwierigkeiten und Streitereien. Und trotzdem gab es aus meiner Sicht nie einen wirklichen Grund. Jedes Mal, wenn ich diese Gespräche geführt hatte, blickte ich abends dankbar auf die rechte Seite meines Bettes und dachte: Ich bin so froh, dass ich dich habe und dass du anders bist.

Im Grunde war mein Leben perfekt – mehr oder weniger. Seit über 14 Jahren lebte ich in derselben Wohnung in Hamburg, der Stadt, in der ich immer wohnen wollte. Ich hatte tolle Freunde und eine Familie, auf die ich mich immer verlassen konnte. Mein Job als Autorin lief so gut wie noch nie und ich konnte mir alles leisten, was ich zum Leben brauchte, ohne ständig rechnen oder über kleine oder mittelgroße Ausgaben nachdenken zu müssen. Dann gab es da noch meine eigene kleine Familie: Vierbeiner Victor, mein perfekter Hund. Ein Husky mit eigenem Kopf aber auch mit einem Zugehörigkeitsgefühl, das kein Hase oder Reh der Welt für länger als ein paar Minuten von mir ablenken konnte. Er verspürte einen Bewegungsdrang, der meinem entsprach und eine Freiheitsliebe, die ich mit ihm teilte. Und dann war da noch Mr. C., mein wunderbarer Mann – oft etwas grummelig, aber stets loyal bis ins Mark. Wir teilten die Leidenschaft für Hot-Yoga, die Liebe zur Sonne und zum Reisen. Wir vertrauten uns gegenseitig und wir

konnten beide tun und lassen, was wir wollten – ohne Zweifel daran, dass wir zusammengehörten – jedenfalls aus meiner Perspektive. Ich mach's kurz: Ich liebte mein Leben genauso, wie es war.

DER ERSTE SCHLAG

Dann starb mein geliebter Hund Victor. Dank Corona – ich versuche hier dem Ganzen etwas Positives abzugewinnen – waren wir monatelang jeden Tag von morgens bis abends zusammen. Wir unternahmen trotz seiner Arthritis und seines hohen Alters immer noch schöne Gassirunden an der Elbe, weil er Spaß daran hatte. Irgendwann wurde er dann immer müder. Das einst stolze Tier kam nicht mehr richtig auf die Beine, knickte immer öfter mit den Hinterläufen weg und wollte nur noch im Garten schlafen. Ich musste den Tatsachen ins Auge sehen: Er würde nicht mehr lange bei mir sein. Dass es dann so schnell ging, hätte ich nie für möglich gehalten.

Mr. C. und ich sind auf einer Veranstaltung in Braunschweig gewesen und haben Victor, wie immer, wenn wir beide weg waren, bei unserem Freund Olaf untergebracht. Die beiden waren ein Herz und eine Seele. Der arme Olaf wollte ihn morgens in den Garten lassen. Da lag Victor bereits tot in seiner Küche. Der Stinker hatte sich einfach vom Acker gemacht und dafür die erste Gelegenheit genutzt, zu der wir beide nicht zuhause waren. Ich gebe es zu, ich habe Victor jeden Tag erzählt, dass er 100 Jahre alt werden würde. Vielleicht hat er das nicht verstanden. Aber er hat sicher gespürt, dass ich ihn nicht loslassen wollte. Ich fühlte mich unendlich schuldig, dass ich an diesem

Morgen nicht bei ihm war. Ich machte mir Vorwürfe, dass ich ihn mit den letzten Spaziergängen überfordert hatte, dass ich noch einmal mehr zum Tierarzt oder Heilpraktiker hätte gehen sollen und und und. Warum erzähle ich das? Weil es viel über die Art aussagt, wie ich an Beziehungen herangehe. Und weil damit das Ende anfang. Victor scheint der Kleber gewesen zu sein, der Mr. C. und mich zusammenhielt. Danach wurde es schwierig. Ich wollte sofort wieder einen Hund, weil ich es ohne Victor kaum ausgehalten habe – Mr. C. wollte auf keinen Fall einen neuen. Ich wollte im Ausland arbeiten und unterwegs sein, Mr. C. dachte über die Kosten nach. Ich wollte mehr gemeinsam erleben, er zog sich immer weiter zurück, verbrachte Tage und Nächte im Büro und war zunehmend genervt von mir. Ich verstand es nicht und er redete nicht, egal wie sehr ich auch drängte. Sollten wir nicht jetzt in dieser schwierigen Zeit noch mehr zusammenhalten als zuvor?

Zu der Zeit, in der Corona in Deutschland ein echtes Problem war, hockten wir zu viel aufeinander und erlebten zu wenig, um uns davon zu erzählen. Immer mehr drehten sich unsere Gespräche nur noch um den Job und wahrscheinlich haben wir uns beide ziemlich gelangweilt. Ich lernte es auf die harte Tour: Tagelanges gemeinsames Netflixen bringt keine Erfüllung. Trotzdem hatte ich nicht eine Sekunde daran gezweifelt, dass wir zusammengehörten. Dann plötzlich und völlig unerwartet fiel mitten in einem Gespräch, in dem ich mich einmal mehr über seinen Abstand und die mangelnde Liebenswürdigkeit und Nähe beschwerte, der Satz: »Dann beenden wir das jetzt.« Es traf mich wie ein Schlag in die Magengrube. Ich dachte, der macht einen schlechten Witz. Das kann er nicht wirklich meinen. Aber Mr. C. packte seine Koffer und ging.