

# *Nie* WIEDER?

---

*Wenn eine LIEBE VORBEI ist, sind Kopf und Herz  
sich oft nicht einig: als emotionaler Selbstversorger  
durchs Leben gehen oder offen und verletzlich ...*

TEXT: KARINA LÜBKE



**B**ei meinem ersten großen Liebeskummer hatte ich eine Idee. Sie war schlicht und gleichzeitig so genial, dass ich mich wunderte, dass noch niemand dafür den Seelenfriedensnobelpreis bekommen hatte: Ich würde einfach nie mehr uneingeschränkt lieben und wäre auf der gefühlssicheren Seite dieser Himmelsmacht, bevor es die Hölle auf Erden werden könnte. Eine Weile hat das sogar funktioniert. Relativ unbeeinträchtigt in Schlaf, Planung und Arbeit führte ich Beziehungen, machte Karriere und nebenberuflich Männer unglücklich. Und irgendwann verliebte ich mich dann doch wieder, auf eine erwachsene, ruhige Art, die mir zukunftsfähig schien. Ja, ich traute mich sogar und bekam zwei Kinder, die mich eine ganz neue Dimension ewiger Liebe fühlen ließen.

Nun ist „für immer“ eine verdammt lange Zeit, die in meinem Fall nach fünfzehn Jahren vorbei war. Zum Glück habe ich es geschafft, von der Rosenkriegsfront heimzukehren, zu mir selber und innerem Frieden. Ich suchte nun bestimmt keinen neuen Ruhestörer, war aber positiv überrascht, dass es interessante, amüsante und attraktive Männer gibt, mit denen das Zusammensein sich nicht wie unbezahlte Beziehungsarbeitsüberstunden anfühlt; und die dazu durchaus nicht nur eine Affäre, sondern eine Frau suchen. Meine seelischen Intimzonen bleiben dabei allerdings so unzugänglich wie Nordkorea.

Wird das jetzt immer so bleiben? Ab wann weiß man zu viel, um noch zu glauben – an die Exklusivität einer Beziehung, die Unersetzlichkeit einer einzigen Person, die Wachstumschancen eines Gefühls? Wie weit kann man sich noch einmal einem fremden Menschen öffnen und hingeben, wenn man sich keinen Illusionen mehr hingeben kann? Ist es möglich, noch einmal in diesen Zustand emotionaler Unschuld zurückzukehren und zu riskieren, mein Wohlbefinden, meine seelische Balance abhängig von einer externen Quelle zu machen?

*Ich denke oft, körperliche  
Jungfräulichkeit ist heutzutage leichter  
wiederherzustellen als die seelische.*

Die Hamburger Paartherapeutin Christine Geschke hält Offenheit für die wichtigste Voraussetzung, sich wirklich neu zu verlieben: „Wichtig ist, dass man aufgeschlossen bleibt, sich nicht beziehungsabhängig macht und sich die Freude am Leben im Allgemeinen erhält. Das ist eine attraktive Andockstelle für Gleichgesinnte. Manche verlieben sich sogar noch mit 90 im Altersheim!“

Wenn mir allerdings geschiedene Singlefreundinnen um die vierzig von ihren Dates erzählen, denke ich oft, körperliche Jungfräulichkeit ist heutzutage leichter wiederherzustellen als die seelische. Bei allen gibt es eine geistige Kommentarfunktion, die dauernd eingeschaltet ist und bewertet: „Jetzt ist der dir zum dritten Mal ins Wort gefallen ... er schaut einem nie »

in die Augen... bestimmt das typische Anzeichen für Narzissmus!“

Dates ähneln Bewerbungsgesprächen, bei denen Interviews geführt und Checklisten von gewünschten Eigenschaften abgearbeitet werden. Kaum einer nimmt sich die Zeit, es langsam angehen zu lassen. ADHS scheint auch in Liebesdingen eine verbreitete Störung zu sein und die Liebe nur noch ein Kinderspiel. Elena Sohn, Autorin und Gründerin der Agentur „Die Liebeskümmerer“, die sich mit großem Erfolg professionell um gebrochene Herzen kümmert, rät beim Neuverlieben vor allem dazu, sich selber treu zu bleiben: „Alle Welt benutzt Dating-Apps? Alle Welt steht auf unverbindlichen Sex? Das heißt aber nicht, dass ich darauf stehen muss. Was uns für andere Menschen attraktiv macht, ist Authentizität. Also: In sich reinhören und sich von den Meinungen anderer unabhängig machen.“

Zwei Möglichkeiten gibt es, mit der Liebe umzugehen. Entweder man wird immer zynischer, ängstlicher und führt irgendwann ein relativ sicheres, ordentliches Leben als emotionaler Selbstversorger. Das ist völlig okay; so kann einem nichts mehr passieren – aber eben auch nichts Gutes. Oder man öffnet sich allgemein – dem Leben, anderen Ansichten, Menschen, neuen Träumen, Gedanken. Ja, man kann verletzt werden. Ja, man kann leiden. Aber weil man nicht nur älter, sondern auch klüger geworden ist, gibt es mehr zu gewinnen als zu verlieren.

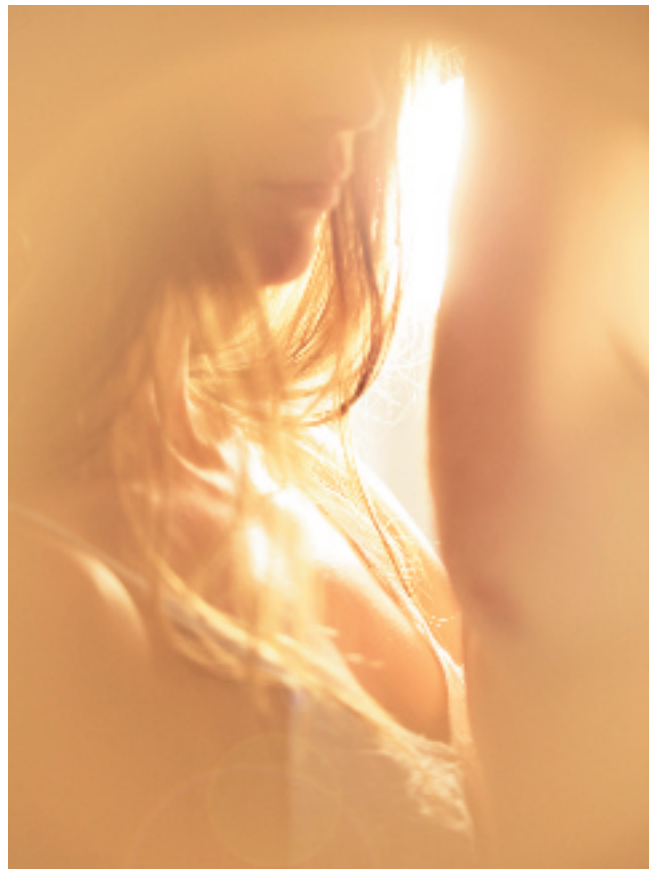
Außerdem ist alles vorübergehend; das ganze Leben, sämtliche Phasen, viele Gefühle. Liebe also auch. Das heißt nicht, dass es nie „echte“ Liebe war, weil sie nicht „ewig“ war. Auch fünfzehn Jahre können eine Ewigkeit sein. Lieber ausbrennen und eine Weile hell leuchten, als beim Hassen langsam zu verblassen. Elena Sohn bestätigt: „Dass meine Beziehung gescheitert ist, heißt nicht, dass ich grundsätzlich an der Liebe gescheitert bin. Es gibt keinen Grund, den Glauben an sie zu verlieren oder die vergangene Partnerschaft als Das-war-dann-wohl-doch-keine-Liebe abzuwerten. Sie war ein Teil meines Lebens, und ich behalte die schönen Erinnerungen für mich. Aus den schlechten lerne ich. Und jetzt geht es weiter, und es kann natürlich noch eine neue Liebe kommen.“

**A**lso einfach immer weiter authentisch, verletzlich und lebendig bleiben. Und klug genug, dieses geheime kitschige Land im Innersten, in dem Einhörner unter Regenbögen spielen und Jeans mit Kugelschreiberherzen an Bäumen der Liebe in den Himmel hineinwachsen, autonom sein zu lassen. Und sich daran freuen, ohne dass das übermächtige Großsein des rationalen Erwachsenenlebens einmarschiert und alles per Zwangsanschluss seiner Gesetzgebung unterwirft. Langsam würde ich mich liebend gerne mal wieder verzaubern lassen, statt eine emotionale Arbeitsgruppe zum Thema Sicherheit zu bilden.

Schmetterlinge im Bauch werden nicht älter oder klüger. Aber sie übertönen mit zunehmender Erfahrung auch nicht

mehr das ungute Gefühl, was nicht rational zu begründen ist, einem aber dringend rät, abzuhaufen. Und das oft instinktiv besser weiß, wer einem langfristig guttut. Wenn man jung verliebt ist, denkt man, den anderen und sich ändern zu können. Ein paar Lieben später weiß man, dass man niemanden ändern kann. Und verschwendet zumindest kaum noch Zeit dabei, es zu versuchen. Christine Geschke: „Die Voraussetzung für das Gelingen einer neuen Beziehung ist, dass man sich traut, zu vertrauen. Anderen – und seinem Gefühl, ob die neue Bekanntschaft ein gutes, ruhiges Gefühl auslöst oder schnell stresst.“

**U**nd so ist meine neue Idee gegen die Angst, der Liebe zu verfallen und von ihr fallengelassen zu werden: aus der Vergangenheit lernen, aber furchtlos voranfühlen und leben, denn, hey, es wird sowieso tödlich enden! Kein Grund, schon lange vorher abzusterben. Bis dahin will ich wieder Herzklopfen und Nervosität. Auf der Straße herumknutschen wie ein Teenager. Spontane Erotisierung im Supermarkt durch die Vibration einer eingehenden Nachricht im Handy spüren. Zusammen lachen, Geheimnisse haben und auf dem Sofa zusammengesuschelt BBC-Dokus gucken. Ja, dafür würde ich sogar wieder echten Liebeskummer riskieren, statt Beziehungsprobleme zu handhaben. Es ist ja wahr: Küssen kann man nicht alleine – im Gegensatz zu Sex. //



FOTOS: PLAINPICTURE / JANA KAY