

Liebeskummer ist wie ein Salmonellenbefall im Herzen

Wobei dieser Text mit dem Titel nicht viel gemeinsam hat.

Was soll man eigentlich über ein Erlebnis schreiben, welches nicht einmal tragisch ist und einen dennoch irgendwie beschäftigt? Schließlich erlebt jeder einmal eine Abfuhr. Normalerweise auch kein Grund zur Sorge, denn manchen passiert so etwas ständig und sie haben Übung darin, abgeschoben zu werden.

Müll wird ja auch jeden Tag abgeschoben, ohne, dass er sich über die Gründe bewusst ist.

Für mich war es die 2. Abfuhr - umso dramatischer, da ich sonst immer das bekomme, was ich will. Wie eine verwöhnte kleine Prinzessin.

Nur leider trifft das auf Gefühle nicht zu, die kann man nicht steuern.

Und so stehe ich am Ende nach meinem Flirtfehltritt alleine da, der mir aber immerhin eine warme Adventszeit bescherte und mich davon abhielt, zu viele Lebkuchen zu essen.

Verliebtsein und Liebeskummer haben eine Sache gemeinsam: Man verliert die Lust auf's Essen.

Entweder ernährt man sich nur von Luft und Liebe ODER man kriegt vor lauter Kummer keine Liebe mehr rein.

Totaler Schwachsinn, aber egal.

Es war interessant nach langer Zeit mal wieder bisschen Liebeskummer zu haben und sich deswegen so richtig doll krank zu fühlen. Mit richtigen Symptomen einer mittelschweren Depression sogar, die nur wenige Stunden anhielten und doch eher oberflächlicher Natur waren. Mein Optimismus ist einfach zu stark für solchen Kram. Und ich kann mich einfach nicht ernst nehmen, wenn ich zu lange traurig bin.

Meine Zeit zu wertvoll, um sie mit Nichtstun zu verschwenden.

Und Tränen als Accessoire ein No-Go.

Mein Jahr begann mit 7 Tagen, die anders waren als sonst.

Viele verzweifelte Frauen nehmen sich ja vor, im neuen Jahr endlich abzunehmen und holen sich gleich voll motiviert die neuste Ausgabe der 'Brigitte' oder laufen in die nächste Apotheke.

Ich habe diesen Vorsatz bereits in der ersten Januarwoche erfolgreich geknackt. Mit einer ungewollten Nulldiät. Dabei gibt es an mir nichts mehr zu verlieren, da mein Körper kein Lager für Speckröllchen ist. Dennoch vermisse ich gerade 3 Kilo.

Eine Woche lang habe ich mich zu Hause hinter verschlossenen Türen verschanzt und habe keinen einzigen Schritt nachdraußen gewagt. Da mein Kater noch genug Futter im Schrank hatte, war das auch nicht nötig. Aber selbst der merkte, dass irgendetwas anders war.

Er schaute mich liebevoll an, nahm Rücksicht auf mich und bat mir seine Hilfe an, indem er sich endlich von mir auf meinem Schoß streicheln ließ. Das konnte er sonst nie leiden, da er kein verschmuster Kuschelkater ist.

Außerdem schlich er mir vorsichtig um die Beine und hatte überall bunte Fragezeichen auf dem Fell.

Was war nur los mit Frauchen? Warum hat die so komisches, schwarz verschmiertes Wasser im Gesicht?

Freunde wollten mir auch helfen, mit all ihren dämlichen Standardsprüchen, die praktisch nichts taugten.

Ich hatte mir Tipps erhofft, die mir noch nie jemand gegeben hat. Etwas Außergewöhnliches, was mich aus meinem Loch herausholen konnte. Etwas, das zu mir passt.

Ich bin eine Drama-Queen. Meine Freunde hätten mir also helfen können, indem sie mir Schmuck hätten schenken können. Schmuck aus Gold am besten. Das hilft immer. Denn ich war in meinem angeschlagenen Zustand zu schwach. Zum Homeshopping hat die Kraft nicht mehr gereicht und durch die Tränen in meinen Augen sah ich eh alles nur noch verschwommen.

Sogar ein männlicher Bekannter wollte helfen, der plötzlich wie aus dem Nichts auftauchte und die nun die große Chance bei mir witterte. Verzweiflungs-Sex für Singles oder sowas.

Der war schnell genauso enttäuscht wie ich, nachdem ich ihm erklärte, dass da nichts läuft und ging wieder auf Abstand. Er verschwand im Nichts der Ignoranz.

Er war im falschen Moment bei der falschen Person. Nun fühlte auch er sich schlecht.

Es ist schön, wenn man sein Leid mit jemandem teilen kann.

Mein bester, immer noch halbgeliebter Ex-Freund, leistete mir noch am selben Abend mit seiner latenten Anwesenheit Gesellschaft.

Er war genervt von der Situation, weil er extra im Regen mit dem Rad los musste. Aber DAS war genau das, was ich brauchte: Dass ER bei mir auf der Couch sitzt und fast gar nichts sagt.

Außer: Gibt Schlimmeres.

Nach einer Stunde verabschiedete er sich wieder mit einer gezwungenen Umarmung. Ohne Kuss. Seine Freundin hat es ihm schließlich verboten.

Und er hört brav auf sie. Wau wau.

Wobei er bei mir manchmal Ausnahmen macht, da wir jahrelang sehr offene Freunde waren.

Nur diesmal nicht.

Danach konnte ich mir dann mit einer Flasche Kirschlikör endlich die Kante geben und mich schon mal auf den anschließenden Toilettenbesuch vorbereiten.

Wann hat die Klobrille schon mal das Glück, umarmt zu werden. Eben.

Die Flasche führte mich in der Nacht noch mehrere Male zur Toilette, da ich das Zeug überhaupt nicht auf nüchternen Magen vertrug.

Aber vielleicht kam die Kotzerei auch vom Apfelmus, der kurz, nachdem ich ihn gegessen habe, pelzige Augen bekam. Schimmel, Alkohol und Liebeskummer.

Es haute mich um.

Und weg.

Auf einmal holte ich in der Woche all das nach, was ich mir sonst nie gönnte: Ruhe.

In meiner Wohnung gab es nur zwei Orte, an denen ich mich abwechselnd befand.

Couch oder Bett. Küche wurde völlig ignoriert und mein Kühlschrank redete nicht mehr mit mir.

Nachdem ich den ganzen Tag regenlos auf der Couch lag und elendig müde war, lag ich nachts wach im Bett und wirbelt mich wie ein gefangener nasser Aal von einer Seite auf die andere.

Auf der Couch hingegen ging es mir deutlich besser. Dort ließ ich mich von den Stimmen und den Lichteffekten aus dem Fernseher berieseln.

Angenehm.

Also entschied ich mich die nächsten Tage NUR für die Couch, auf der ich vor mich hingammelte.

Ungeschminkt, in zerissenen Strumpfhosen und in coolen XXL-Shirts.

Allerdings fand ich dann einen anderen Ort, an dem es reichlich mehr Wärme gab, die ich jetzt besonders brauchte: meine Dusche. Manchmal schäumte ich mir den Liebeskummer eine halbe Stunde lang um die Ohren.

Die nächste Affäre mit meinem Duschschwamm hatte begonnen.

Er war grün und rosa.

Manchmal geben Objekte viel mehr Nähe und Freude. Die muss man wenigstens nicht um Erlaubnis fragen.

© Frida Mai, alle Rechte vorbehalten.

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)