

Liebe für Anfänger♥innen

Liebe für Anfänger♥innen

von
Fräulein Heimlich

Impressum

Autorin: Ann-Kathrin Stärk *alias* Fräulein Heimlich

Kontakt: Ob dem Dorf 13, 79379 Müllheim, klamm.heimlich@gmx.de

Instagram: fraeulein_heimlich

Coverdesign: Autorin

1. Auflage, Januar 2023

Verlag: selfpublishing bookmundo, Mybestseller B.V., Rotterdam

© A. Stärk

ISBN 9789403685335

Inhalt

Vorwort.....	6
Warum ich gerne Single war.....	8
Männerprobleme.....	12
Frustrationsintoleranz.....	15
Das Prinzip Hoffnung.....	20
Der richtige Mann oder “Führungsqualitäten”.....	24
Wie man jemanden kennenlernt.....	26
Mutterkomplex.....	41
Bad Hairday.....	44
Prinzipien ade?.....	46
Verhüte sich, wer kann!.....	48
Man trifft sich mindestens zweimal im Leben.....	51
Kaum der Liebe wert.....	56
Seitenwechsel.....	59
Gentleman und Luxusweibchen.....	61
Perfektes Timing?.....	64
Der Furzindikator.....	67
Störfaktoren.....	71
Unvergleichlich.....	74
Zug UmZug.....	77
Das “Wir” gewinnt...nicht immer.....	81
Hormonopfer.....	85
Beziehungskisten.....	87
Liebe für Anfänger♥innen.....	90
Danksagung und Schlusswort.....	96

Vorwort

„Wann gibt es eine Fortsetzung?“ fragt man mich in letzter Zeit oft. Im Jahr 2018 hatte ich eine kleine Anekdotensammlung mit dem Titel „Das kleine Mutmachbuch für Singles und alle, die es werden wollen“ veröffentlicht. Das Ergebnis einer ganz persönlichen Schreibtherapie, die mich vor völliger Resignation oder Schlimmerem bewahrt hat, denn mein Glaube an die wahre Liebe wurde damals einige Male auf die Probe gestellt. Warum man als Single nicht glücklich sein darf, wann Trennung die beste Medizin ist oder wie einem, auf der Suche nach der perfekten Liebe, das Schicksal mit Murphys Gesetz um die Ecke kommt, sind nur einige Themen, die in jenem ersten kleinen Buch zur Sprache kommen.

Wie das „Schicksal“ es in meinem Falle wollte, begegnete mir kurz nach der Fertigstellung des Manuskriptes ein sehr eindrucksvoller Mann und ich finde mich nun, vier Jahre später, in einer Ehe mit Kleinkind wieder. Überrascht von dieser Entwicklung, konfrontieren mich nun seither immer wieder verschiedene Leute mit dieser Fortsetzungsidee.

“Was für eine Art von Buch soll das denn werden?”

“Hoffentlich kein Ratgeber!”

Herz und Hirn sind sich in ihrer Skepsis ausnahmsweise einig.

In Sachen Liebe bin ich nämlich eine blutige Anfängerin!

Doch wie es scheint, habe ich bereits mit dem Schreiben angefangen – also was solls! Da die Bezeichnung „Ratgeber“ wohl ausscheidet, schlage ich als Alternative „Anreger“ vor. Klingt ähnlich, erhebt aber nicht den Anspruch, anderen Menschen helfen zu wollen.

Bei Fortsetzungen ist es ja in der Regel so, dass das Publikum bestimmte Erwartungen hat – kennt man vom Film. Erwartet von mir bitte rein gar nichts, außer, dass ich mich durch das Schreiben wieder mal ein Stück weit selbst therapiere (zusätzlich zu den Psychotherapie-Sitzungen mit meiner Therapeutin).

Nehmt das Ergebnis als ein Buch zum Nachdenken, Schmunzeln, Kopfschütteln und zum Zeitvertreib.

Im Zweifelsfall erweitert damit Eure Kloklectürensammlung oder wünscht Euch am Ende *“Deren Problemchen möchte ich mal haben!”*. (→ Allerdings kann ich Euch bereits jetzt versichern: Wollt Ihr nicht!)

Wer sich gerade über die Form der persönlichen Anrede wundert:

In meinem Erstwerk gehe ich am Ende vom “Sie” zum “Du” über, weil die Leser*innen mich entsprechend gut kennenlernen und sehr persönliche Einblicke in mein Leben bekommen. Das Duzen behalte ich bei, weil ich es gegenüber einigen Leuten schlecht zurücknehmen kann und das auch nicht will. Wem das “Du” zu persönlich ist, darf gerne, mit einem Stift seiner Wahl, Änderungen an den entsprechenden Stellen vornehmen.

Um gleich irgendwelchen Mutmaßungen und Irritationen vorzubeugen noch eine Erklärung: Einige Kapitel sind, in Form von Tagebucheinträgen, bereits in meinem vorehelichen Leben entstanden, weshalb manchmal von “meinem Freund” und manchmal von “meinem Mann” die Rede ist. Seid versichert: Es handelt sich um ein und die selbe Person, ich bin eine treue Ehefrau!

Hätte dieses Buch einen Leitsatz, könnte er wie folgt lauten:

“Was echter Liebe alles in die Quere kommen kann und wie wir selbst noch mehr dazu beitragen können.”

Frei nach dem Motto “Jedes Ende ist ein neuer Anfang”, schreibe ich nun da weiter, wo ich zuletzt aufgehört habe und komme vom Suchen zum Finden der Liebe...

...oder zumindest ganz nah dran.

Viel Spaß beim Lesen!

P.S. Ich werde zugunsten des Leseflusses nicht kontinuierlich “gendern”, sondern alle möglichen und unmöglichen Bezeichnungen für Menschen wild durcheinander verwenden. Es möge sich bitte jede Person gleichermaßen im Erzählten wiederfinden und angesprochen fühlen (oder entsprechend nicht).

Warum ich gerne Single war

Es mag mir vielleicht nicht jeder glauben, da ich das eine ums andere Mal den Wunsch nach einem Mann an meiner Seite kundgetan und mich aktiv auf die Suche nach "Mr. Right" begeben hatte, aber:

ICH WAR GERNE SINGLE!

Manchmal mehr, manchmal weniger – unterm Strich jedoch mehr als weniger – denn ich war glücklich!

Bitte nicht falsch verstehen: Glücklich bin ich jetzt immer noch, nur anders. Und es ist nicht so, dass ich mir mein Single-Leben zurück wünsche, ganz im Gegenteil, ich erinnere mich nur gerne daran.

Alles war so schön einfach! (Mit Betonung auf "ein"... doch lassen wir das mit den Wortspielen vorläufig lieber.)

Single zu sein hat sehr viele Vorteile, um die man von Menschen in Paarbeziehungen schonmal beneidet wird:

- ◆ man kann in der größten Unordnung leben und es stört niemanden
- ◆ man hat keine Diskussionen um offene oder geschlossene Klodeckel, Zahnpasta-Tuben und ähnliches
- ◆ man weiß immer genau, in welchem Küchenschrank die Tassen und Teller stehen
- ◆ man kann spontan sein und muss sich mit niemandem absprechen
- ◆ man muss sich niemandem erklären, wenn man ohne erkennbaren Grund schlecht gelaunt ist
- ◆ man weiß immer, wem das letzte Bier im Kühlschrank gehört
- ◆ man muss das übriggebliebene Essen vom Vortag mit niemandem teilen
- ◆ man kann zum 100. Mal seine Lieblingsserie anschauen ohne, dass einer meckert
- ◆

Kurz:

Man kann jederzeit tun und lassen was man will und muss bei seinen Entscheidungen keinerlei Rücksicht auf jemanden nehmen.

“Schaatz, was wollen wir heute Abend essen?”

“Also was DU essen willst, weiß ich nicht. MIR wäre es nach einer großen Portion Quatsch mit Soße!”

Doch nicht nur in, sondern auch außerhalb der Wohnung, kann ein Single tun und lassen was er möchte. Zum Beispiel habe ich es sehr geliebt, um die Häuser zu ziehen. Hier und da ein Flirt, Tanzen, Party bis zum Morgengrauen, Neues entdecken, frei sein, “Ich” sein.

Mein Leben ein wunderbarer Ego-Trip! Dass ich sieben Jahre lang alles andere als egoistisch, sondern beinahe bis zur Selbstaufgabe gelebt hatte, mag einen großen Teil zu dieser Freiheitsliebe beigetragen haben. Auf alle Fälle ließ ich es in meiner Single-Zeit so richtig krachen, mit allem, was sich für mich zwischenmenschlich und partymäßig gut anfühlte. Jedes Erlebnis war in gewisser Weise ein Abenteuer.

Wenn man keine feste Bindung anstrebt, ist alles so schön locker und unkompliziert. Es gibt nichts zu verlieren, nur zu gewinnen!

Im Zweifelsfall lediglich an lehrreicher Erfahrung, aber das ist ja im Grunde ein persönlicher Gewinn.

Eine besondere Lektion lerne ich eines Abends im Zusammenhang mit einem One-Night-Stand bei mir zuhause. Wir sind uns körperlich bereits bis aufs Innerste nahegekommen, als er plötzlich nach seinem Mobiltelefon greift.

Mein Gehirn ist alarmiert: *“Will der uns jetzt etwa filmen!?”*

Frage ihn daher etwas kritisch: *“Was machst Du da?”*

Er legt es mit einem *“Ach nichts.”* zur Seite und widmet sich wieder dem eigentlichen Vorgehen.

Ziemlich irritiert und erleichtert, dass man mit mir keinen Amateur-Porno drehen möchte, versuche ich mich wieder zu entspannen.

Gerade als mir das gelingt, greift er erneut nach seinem Telefon, schaut kurz drauf, springt wie vom Affen gebissen auf, schnappt sich seine Klamotten und stürmt aus meiner Wohnung.

“Was war DAS denn jetzt!?!?” sage ich laut vor mich hin, völlig perplex und nur langsam realisierend was soeben passiert ist.