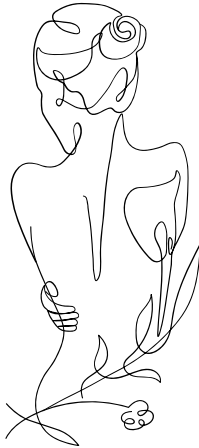
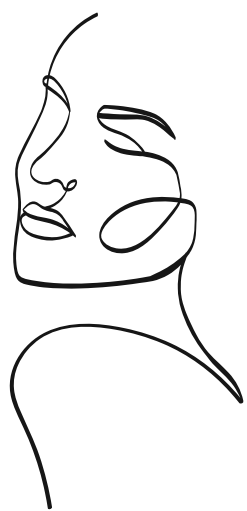


Lia Morgenstern

*Hoffst du noch oder
lässt du schon los?*

Befreie dich vom Liebeskummer und
finde zurück zu dir





Inhalt

Vorwort	4
Kapitel 1: Über Liebeskummer.....	5
Kapitel 2: Gedanken über Liebeskummer.....	6
Kapitel 3: Akzeptiere den Schmerz	81
Kapitel 4: Komm ins Tun	88
Kapitel 5: Selbstbewusstsein stärken	97
Kapitel 6: Loslassen lernen	105
Kapitel 7: Neue Wege gehen	112
Kapitel 8: Dein Leben wartet.....	124

Vorwort: Willkommen im Gefühlschaos



Liebeskummer fühlt sich an, als würde einem der Boden unter den Füßen weggezogen.

Als ob die Welt stehen bleibt, während alle anderen einfach weitermachen. Es ist ein Schmerz, der sich nicht nur im Kopf abspielt, sondern im ganzen Körper spürbar wird – ein Ziehen in der Brust, ein Kloß im Hals, eine Leere, die sich nicht füllen lässt.

Vielleicht hoffst du noch. Vielleicht klammerst du dich an Nachrichten, Erinnerungen oder den Gedanken, dass sich doch noch alles ändern könnte. Vielleicht stellst du dir immer wieder die gleiche Frage: „Was wäre, wenn...?“

Aber was wäre, wenn du stattdessen anfängst, dich selbst wieder in den Mittelpunkt zu stellen?

Dieses Buch ist kein Ratgeber mit klugen Sprüchen und leeren Versprechungen. Es wird deinen Schmerz nicht mit einer simplen Lösung wegzaubern. Aber es wird dir helfen zu verstehen, warum du fühlst, was du fühlst – und warum es so wichtig ist, all das zu durchleben, um wirklich loszulassen.

Hier geht es nicht darum, die Vergangenheit zu vergessen oder so zu tun, als wäre nichts gewesen. Hier geht es darum, dich selbst wiederzufinden, Schritt für Schritt, Wort für Wort. Und vielleicht, ganz vielleicht, wirst du am Ende nicht nur loslassen, sondern auch etwas viel Wichtigeres entdecken: die Liebe zu dir selbst.

"Du kannst niemanden dazu bringen, dich zu lieben. Aber du kannst lernen, dich selbst genug zu lieben, um nicht mehr darauf zu warten."

Bist du bereit?



Kapitel 1: Über Liebeskummer

"Eines Tages wirst du zurückblicken und merken: Dieser Schmerz hat dich nicht zerstört. Er hat dich neu erschaffen."

Jeder, der schon einmal jemanden geliebt hat, kennt vermutlich auch den Schmerz, wenn diese Liebe zerbricht. Liebeskummer ist mehr als nur eine Phase oder ein trauriges Gefühl – er kann sich anfühlen wie ein innerer Sturm, der alles mit sich reißt.

Studien haben gezeigt, dass Liebeskummer nicht nur emotionale, sondern auch körperliche Symptome verursacht:

Schlaflosigkeit, weil die Gedanken sich im Kreis drehen. Oft gepaart mit "Overthinking".

Appetitlosigkeit oder Heißhunger, weil der Körper unter Stress steht.

Ein tatsächlicher, physischer Schmerz in der Brust – das sogenannte „Broken-Heart-Syndrom“.

Warum tut es so weh?

"Das Herz vermisst nicht nur die Person – es vermisst die Gewohnheit, die Zukunftspläne, das Gefühl, geliebt zu werden."

Wenn eine Beziehung endet, geht es nicht nur um den Verlust eines Menschen, sondern auch um den Verlust von Träumen, gemeinsamen Routinen und der Identität, die man in dieser Liebe hatte. Unser Gehirn reagiert darauf ähnlich wie bei einem Drogenentzug – kein Wunder also, dass es sich so überwältigend anfühlt. Doch so schmerzhaft dieser Zustand ist, er ist nicht für immer. Liebeskummer ist ein Prozess – ein schmerzhafter, aber auch ein heilender. Und genau darum geht es in diesem Buch: Nicht nur den Schmerz zu verstehen, sondern auch einen Weg hinaus zu finden.

Gedanken über
Liebeskummer

Ich hätte niemals gedacht, dass es so endet.
Nicht mit einem Knall, nicht mit einem Drama – sondern mit
Schweigen. Mit dieser leeren Stille, die lauter schreit als
jedes Wort.

Ich sitze hier mit all den Erinnerungen, die mir nicht gehören.
Weil du längst weitergegangen bist, während ich noch immer
an dem Ort stehe, an dem wir aufgehört haben.

Man sagt, man verliert nie jemanden, der für einen bestimmt
ist.

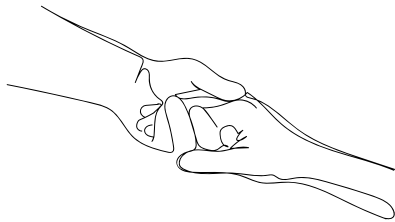
Aber was, wenn ich dich nicht verloren habe?
Was, wenn du mich einfach nie richtig gewollt hast?



Ich dachte, ich müsste da allein durch.
Dass niemand meinen Schmerz wirklich verstehen kann,
dass ich niemandem damit zur Last fallen sollte.

Aber du warst da –
nicht, um meine Trauer zu übergehen,
sondern um mit mir hindurchzugehen.
Du hast mich nicht gedrängt, schneller zu heilen.
Hast mich nicht mit leeren Floskeln getröstet.
Du hast einfach zugehört, wenn ich reden wollte,
und geschwiegen, wenn Worte zu viel waren.

Durch dich habe ich verstanden,
dass es okay ist, schwach zu sein.
Dass man nicht immer stark sein muss,
wenn jemand da ist, der einen auffängt.
Vielleicht habe ich mich selbst vergessen,
aber du hast mich daran erinnert,
dass ich nicht weniger wert bin,
nur weil jemand mich nicht lieben konnte.



War meine Liebe zu erdrückend, oder hast du einfach nie
gelernt, sie anzunehmen?

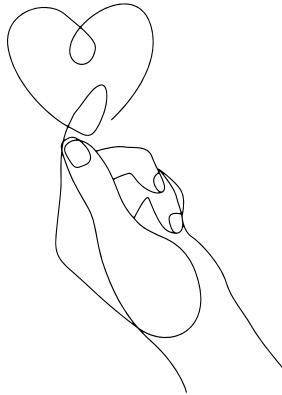
Habe ich dich noch gehalten, als du längst gehen wolltest?

Ich habe mir den Kopf darüber zerbrochen, ob ich es war, die
falsch geliebt hat.

Ob ich zu intensiv war, zu emotional, zu sehr „alles auf einmal“.

Aber vielleicht war nicht meine Liebe zu groß.

Vielleicht war dein Mut zu klein.



Ich hätte nie gedacht, dass es so schnell geht.
Dass du mich aus deinem Leben streichst,
als wäre ich nur ein Kapitel,
das du ohne Zögern zugeklappt hast.
Und jetzt sehe ich dich.
Mit jemand Neuem.
Lachend, als wäre nichts gewesen.
Als hättest du mich nie geliebt, als wäre ich nur eine
Geschichte, die du längst vergessen hast.

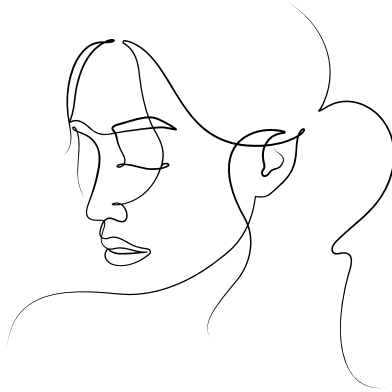
Ich frage mich, ob sie die gleichen Worte von dir hört.
Ob du ihr dieselben Lieder schickst,
die du mir geschickt hast.
Ob du sie ansiehst, wie du mich angesehen hast.
War ich nur Platzhalter, bis jemand „Besseres“ kam?
War ich nur eine Zwischenstation auf deinem Weg?
War ich die, die dich geliebt hat, während du nur gewartet hast,
bis jemand anderes deinen Erwartungen mehr entspricht?
Ich weiß, ich sollte nicht vergleichen.
Nicht nach ihr suchen, nicht nach dir suchen.
Nicht darüber nachdenken, ob du jemals wirklich an mich
gedacht hast, seit du mich hinter dir gelassen hast.
Aber es ist schwer, zu wissen, dass ich noch heile,
während du längst weitergegangen bist.
Doch irgendwann –
werde auch ich nicht mehr zurückblicken.
Irgendwann wird dein Name mir nichts mehr bedeuten.
Und an diesem Tag werde ich erkennen:
Ich war nie ersetzbar.
Du hast mich nur nie wirklich gesehen.

Ich habe stundenlang wach gelegen und mich gefragt, was ich hätte anders machen können. Ob ich hätte mehr lieben, weniger klammern, anders reden oder einfach weniger fühlen sollen.

Ich habe jedes einzelne Wort von dir analysiert, jede Nachricht, jede Pause zwischen den Sätzen – als könnte ich irgendwo darin den Moment finden, in dem du aufgehört hast, mich zu wollen.

Aber die Wahrheit ist: Ich war genug.

Ich war einfach nur nicht das, was du gesucht hast. Und das tut weh. Aber das macht mich nicht weniger wert.



Ich frage mich, ob es einen Moment gab, in dem ich alles hätte retten können.

Ob ich zu viel war. Oder zu wenig.

Ob ich zu oft geschrieben habe oder nicht oft genug.

Ob ich das Falsche gesagt habe oder das Richtige nie laut genug.

Mein Kopf spielt jede einzelne Szene durch, als könnte ich im Nachhinein den Fehler finden. Als könnte ich in all diesen Erinnerungen eine versteckte Bedeutung entdecken, die mir endlich erklärt, warum du mich nicht mehr wolltest.

Habe ich dich weggedrängt?

Oder hast du mich nie richtig gehalten?

Ich hasse diese Gedanken. Sie sind laut, auch wenn es still ist. Sie sind endlos, auch wenn ich weiß, dass sie sinnlos sind. Ich frage mich, ob du auch so viel über mich nachdenkst. Aber tief in mir kenne ich die Antwort schon.

Und trotzdem kann ich nicht aufhören zu überlegen, was ich hätte anders machen können.

Ich frage mich, ob du manchmal noch an mich denkst. Ob du ein Lied hörst, das dich an uns erinnert. Ob du durch deine Galerie scrollst und alte Fotos siehst – und wenn ja, ob du sie löschst oder heimlich ein bisschen länger darauf schaut.

Ich frage mich, ob du überhaupt etwas fühlst.

Und dann frage ich mich, wann ich endlich aufhören werde, dich zu fragen, ohne eine Antwort zu bekommen.

Als ich mich verloren fühlte, hast du mich daran erinnert, wer
ich bin.

Als die Nächte zu lang und die Gedanken zu laut waren,
warst du da – nicht, um alles zu reparieren,
sondern einfach, um mich nicht allein damit zu lassen.
Du hast nicht versucht, meinen Schmerz kleinzureden.

Hast nicht gesagt, dass es „schon wieder wird“.
Hast einfach zugehört, auch dann, wenn ich zum hundertsten
Mal die gleichen Fragen gestellt habe.

Du hast mich daran erinnert, dass mein Wert nicht davon
abhängt, ob jemand bleibt oder geht.

Dass Liebe nicht bedeuten darf, sich selbst aufzugeben.
Dass mein Herz irgendwann heilen wird – auch wenn es sich
jetzt nicht so anfühlt.

Und vielleicht werde ich dich nie richtig in Worte fassen
können.

Aber ich hoffe, du weißt:

Ohne dich hätte ich diesen Schmerz allein getragen.
Und mit dir war er ein bisschen leichter.

