

Gegen Liebeskummer

GEFÄHRLICHE LIEBSCHAFTEN von Choderlos de Laclos

Beginnen Sie mit dem Roman über den grössten Wildfang des 18. Jahrhunderts, der Zeit des Liberalismus. Der Kerl hüpfte mit jeder Frau ins Bett, benimmt sich wie ein Schweinehund und schafft es dennoch, für alles, was er in seine Finger nimmt, bewundert zu werden.

Sie dürfen von der Seitenlinie aus zusehen und sich ganz in ihrem Selbstmitleid suhlen. Ganz nebenbei lernen Sie auch, wie man gute Liebesbriefe schreibt – vielleicht war das ja der Grund, weshalb Ihre Liebe nicht erfüllt wurde.

ÜBER DIE LIEBE von Stendhal

Vielleicht machen Sie sich die Liebe madig, bevor Sie etwas darüber wissen. Als nächstes empfehle ich deshalb den Klassiker «Über die Liebe». Stendhal beleuchtet darin mit viel Humor alle möglichen Schattierungen unseres Bedürfnisses, zu lieben und geliebt zu werden: Begierde, Eifersucht, Selbstliebe – alles kommt vor und wird bis ins schönste Detail ausgeführt. Und dabei zeigt er auch mögliche Wege auf, den schmerzvollen Seiten der Liebe entgegenzutreten. Stendhal hat dieses Buch 1818 geschrieben, um seine eigene unerwiderte Leidenschaft für Métilde zu heilen.

DIE BALLADE VON TRAUERIGEN CAFE von Carson McCullers

Die Lektüre Stendhals lässt einen ein wenig melancholisch zurück, deshalb sollten Sie gleich zum nächsten Buch greifen: Lesen Sie zum Beispiel «Die Ballade vom traurigen Café» von Carson McCullers. Sie werden darin aufgefordert, darüber nachzudenken, was Liebe für Sie selbst bedeutet – unabhängig vom Blick der Gesellschaft (und unabhängig vom Einfluss eines guten Buches).

LIEBE UND ANDERE KRANKHEITEN von Yoram Yovell

Gut. Nach der Lektüre von McCullers Erzählung haben Sie lange an Ihrer eigenen Definition von Liebe gefeilt. Sie haben die Liebe so genau untersucht wie die Tierforscher die Signale der Wale. Jetzt geht es daran, Ihre Definition wieder kaputt zu machen. Der renommierte Psychotherapeut Yovell erzählt Ihnen in diesem Buch die Liebesgeschichten von acht seiner Klienten. Das Wort «Krankheit» im Titel trägt: Vergleichen Sie eine dieser Geschichten mit Ihrer eigenen!

DIE KUNST, FREI ZU SEIN von Tom Hodgkinson

Dies ist ein Buch, aus dem Sie erfahren, wie man das Leben ohne das fehlende Liebesobjekt genießt. Hodgkinson plädiert dafür, sein angefaultes bisheriges Leben hinter sich lassen, erfinderisch zu werden und Verantwortung für die eigene Zukunft zu übernehmen. Seine Vorschläge fasst er in klare Sätze: Geh in den Wald spazieren! Ignoriere den Staat! Meide die Warenhäuser! Mach Musik! Nimm drei Monate Urlaub! Brate ein Schwein! Iss Kapaune und gute Schinken! Ein solch hedonistischer Lebensentwurf eignet sich ausgezeichnet für ein Herz, das sich bereits auf dem Weg der Heilung befindet – ein Angebot, dem Liebeskummer Adieu zu sagen!