

Druckversion:

Rezepte gegen Liebeskummer

vom 25. November 2008 auf www.markenpost.de

Rezepte gegen Liebeskummer

Mit verweinten Augen sitzt Katja auf dem Sofa. Um sie herum liegen zerknüllte Taschentücher und Unmengen von Fotos. Die meisten Bilder zeigen sie und Sven in glücklichen Tagen. «Und das soll jetzt vorbei sein?», fragt sich Katja verzweifelt. Die Antwort darauf kennt sie, schließlich hat ihr Ex-Partner eine neue Beziehung.

Mit verweinten Augen sitzt Katja auf dem Sofa. Um sie herum liegen zerknüllte Taschentücher und Unmengen von Fotos. Die meisten Bilder zeigen sie und Sven in glücklichen Tagen. «Und das soll jetzt vorbei sein?», fragt sich Katja verzweifelt. Die Antwort darauf kennt sie, schließlich hat ihr Ex-Partner eine neue Beziehung. «Frisch nach der Trennung sollte man seiner Trauer freien Lauf lassen, Rotz und Wasser heulen, Kissen schlagen, die Wut herausbrüllen», sagt Angeline Bauer, Autorin eines Ratgebers zum Thema Liebeskummer. Alles sei gut, was befreiend wirke, sofern man bei sich selbst bleibe.

Ausdrücklich warnt die Autorin aus dem oberbayerischen Grassau vor Racheakten und Kurzschlussattacken. Wer zum Beispiel die Reifen am Auto der neuen Freundin des Ex zersteche, mache sich zum einen strafbar. «Außerdem bringen solche Angriffe auch emotional nur eine momentane Entlastung und schaden langfristig mehr, als dass sie helfen», sagt Bauer. Sobald die erste Wut und Enttäuschung abgeklungen seien, sollte man sich lieber kreativ mit seinen Gefühlen auseinandersetzen. Einige schrieben Gedichte oder malten Bilder, andere führen in die Berge, wanderten auf einen Gipfel und könnten stolz sagen: «Schau, das kann ich. So schön ist die Welt, auch ohne ihn.»

Bei Menschen mit Liebeskummer wechseln sich oft Emotionen wie Sehnsucht und Hoffnung, Enttäuschung oder Wut ab. «Diese Gefühle brauchen Raum und daher sollte man sie nicht unterdrücken», sagt Elmar Basse, Paartherapeut aus Hamburg. Betroffene müssten aber vermeiden, dass sie von Gefühlen regelrecht überflutet werden. Dies passiere oft Menschen, die eher rational seien und Emotionen nicht bewusst wahrnehmen. In einer akuten Krisensituation sollten sie sich dann fragen, was sie in dem Moment genau fühlten, ob sie körperlich angespannt seien und ob sich ihre Gedanken im Kreis drehten.

«Viele Leute glauben, dass sie sich etwas Gutes tun, wenn sie den Gedanken an die ehemalige Beziehung viel Raum geben», sagt Basse. Dies stimme aber nur bedingt, so der Psychologe: «Nach einiger Zeit ist das Grübeln Symptom für eine Fixierung auf ein Problem, für das es keine Lösung gibt.» Bevor alle Lebensbereiche über Wochen und Monate vom Liebeskummer beeinträchtigt werden, sollte man versuchen, die Gedanken an den Ex-Partner und die damit verbundenen Gefühle zu begrenzen. Man könne sich zum Beispiel einen festen Zeitraum setzen, in dem man sich pro Tag mit dem Thema beschäftigen dürfe, etwa eine halbe Stunde in der Mittagspause.

«Bei den meisten Menschen hat die Psyche bei Liebeskummer einen Selbstheilungsmechanismus, wobei Zeit und Ablenkung viel bewirken«, erläutert Basse. Dieser Prozess lasse sich auch bewusst forcieren. Dazu gehöre zum einen, dass man im Alltag gut mit sich selbst umgeht, sich etwa weiterhin schön zurechtmacht oder regelmäßig und genussvoll isst. Außerdem sollte man unbedingt wieder unter Leute kommen. »Selbst wenn man sich dazu zwingen muss, sollte man zum Beispiel mit Freunden ins Kino oder zum Sport gehen«, sagt der Psychologe.

Auch Angeline Bauer rät dazu, sich nicht hängen zu lassen. »Der sekundäre Gewinn dabei ist, dass wir von anderen bedauert werden und über diesen Weg wieder Zuwendung bekommen«, sagt die Buchautorin. Dies sei anfangs vollkommen in Ordnung und klappe einige Zeit lang. »Aber irgendwann gehen wir unseren Lieben damit auf den Nerv und bewirken das Gegenteil, nämlich deren Rückzug und Abkehr«, berichtet Bauer.

Sofern die Geduld der Freunde noch reiche, sollten sie dem »Liebeskummer-Patienten« mitfühlend zuhören, empfiehlt Elmar Basse. Dazu gehöre zum einen, dass man dessen momentanen Gefühle akzeptiere. »Als nächsten Schritt sollte man versuchen, ihn aus seinem Zustand herauszuführen«, sagt der Psychologe. Man könne den Freund zum Beispiel behutsam darauf hinweisen, wenn er seinen Ex-Partner und die Beziehung zu sehr idealisiere. Zudem lasse sich im Gespräch oft auch die Sehnsucht nach etwas Neuem entdecken, zu dem man den anderen dann ermutigen könne.

Eine Zusammenkunft mit dem Ex-Partner sei bei Liebeskummer eher kontraproduktiv. Denn solche Treffen verleiteten zu Hoffnungen und Wünschen, die nicht erfüllt würden, und bewegten den Ex-Partner nur in den allerseltensten Fällen zur Rückkehr. «Oft geht man mit dem Gefühl aus diesem Treffen, sich erniedrigt

zu haben, und stolpert zwei Schritte zurück statt einen vorwärts zu kommen», berichtet Angeline Bauer.

Wer Liebeskummer überwinden möchte, dürfe auch konkreten Andenken an den Ex-Freund und an die Beziehung nur begrenzten Raum geben. »Statt etwa die ganze Wohnung mit Fotos vollzupflastern, sollte man sich zum Beispiel auf eine Ecke in einem Zimmer beschränken«, sagt Elmar Basse. Auch konkrete Abschiedsrituale könnten hilfreich sein. »Wenn ich die gemeinsame Kuschedecke feierlich begrabe, dann setze ich damit ein Zeichen, dass ich das Vergangene loslasse und mich wieder mir und meiner Zukunft zuwende«, sagt Angeline Bauer.

Internet: