

Was tun bei Liebeskummer?

Verlassen oder zurückgewiesen zu werden, kann einem komplett den Boden unter den Füßen wegziehen. Was einem in der Trennungsphase hilft und guttut.

Text: Andrea Söldi

Dass in seiner Beziehung nicht alles zum Besten stand, hatte sich schon länger abgezeichnet. Missverständnisse und Meinungsverschiedenheiten hatten sich über die letzten Monate gehäuft. Lisa hatte sich rarer gemacht. Die früher so angeregten Gespräche waren schweigsamen Nachtessen gewichen. Zuweilen hatte sich ein sarkastischer Tonfall eingeschlichen. Dennoch war Thomas perplex, als plötzlich diese Nachricht kam: Lisa beendete die gut fünfjährige Beziehung per sofort.

Nach seiner gescheiterten Ehe hatte sich Thomas heftig in Lisa verliebt. Die beiden teilten kulturelle Interessen und gingen oft zusammen in die Berge. Doch nachdem Lisa ihre Arbeit verlo-

ren hatte, wurde es schwieriger. Dennoch hatte der 38-Jährige gehofft, die Beziehung mit Gesprächen retten zu können. Und nun dies.

Nach der Trennung ging es dem Krankenpfleger nicht gut. Er konnte kaum essen und schlafen, nahm ab, trank zu viel und seine Gedanken drehten sich ständig um seine Expartnerin. An einigen Tagen schrieb er ihr mehrere Nachrichten, die sie meist unbeantwortet liess. Einmal ging er sogar zu ihrem Haus und versuchte, sie durch das Fenster zu erspähen. Um sich abzulenken, versenkte er sich schliesslich in die Arbeit und ging fast täglich joggen.

Die Erfahrung von Thomas dürfte den meisten bekannt



vorkommen. Eine Trennung oder die Zurückweisung durch eine geliebte Person kann uns in Zustände versetzen, die wir sonst kaum kennen. Studien haben ergeben, dass schwerer Liebeskummer im Gehirn biochemische Prozesse auslöst, die einem Drogenentzug oder einer körperlichen Verletzung gleichen, und dass im Extremfall sogar Herzbeschwerden auftreten können.

Komplizierter als Trauern

Bei den Emotionen, die gemeinhin unter dem Begriff «Liebeskummer» zusammengefasst werden, handle es sich um ein ganzes Paket von verschiedenen Gefühlsregungen, erklärt Guy Bodenmann, Psychologieprofessor an der Universität Zürich und Paartherapeut. «Meist spielen besonders schmerzhaft Gefühle wie Groll, Bitterkeit, Gram, Verzweiflung und Kränkung mit. Dies macht die Sache komplizierter als etwa die Trauerreaktion bei einem Todesfall.»

Wir seien es vielmehr gewohnt, mit Emotionen wie Angst, Trauer und Ärger umzugehen, sagt Bodenmann. Deshalb sei eine Trennung für viele ein besonders schwieriger Zustand. Kommt hinzu, dass beim Tod einer nahestehenden Person eingespielte Rituale zum Zug kommen, bei denen die Hinterlassenen Zuwendung und Unterstützung erfahren, während der Verlust einer noch lebenden Person meist viel weniger ernst genommen oder gar belächelt wird.

«Meist spielen besonders schmerzhaft Gefühle wie Groll, Bitterkeit, Gram, Kränkung und auch Verzweiflung mit.»

Guy Bodenmann

Psychologieprofessor an der Universität Zürich und Paartherapeut

Doch die Not ist gross. Gerade in Zeiten der Datingplattformen ist es einfacher geworden, sich nach einer neuen Liebschaft umzusehen und der alten den Laufpass zu geben. Während reifere Männer recht schnell wieder eine neue – oft jüngere – Freundin finden, haben es Frauen ab 50 auf dem Beziehungsmarkt schwerer. In Deutschland gibt es sogar Psychotherapeutinnen und Coaches, die auf Trennungen spezialisiert sind. Und sie werden überrannt.

Auch der deutsche Psychiater Günter H. Seidler fand in seiner Studie zum Thema ohne Probleme zahlreiche Teilnehmende, die bereitwillig Auskunft erteilten. Gemäss dem Professor ist der Begriff «Liebeskummer» eigentlich eine Untertreibung: «Bei schwerer Ausprägung handelt es sich viel eher um eine

posttraumatische Belastungsstörung.»

Wie intensiv das Leiden an Liebeskummer ist, habe auch mit der Persönlichkeit zu tun, erklärt Guy Bodenmann: «Menschen, die zu einem gewissen Narzissmus neigen, tun sich schwerer. Sie bauen ihren Selbstwert zu einem grossen Teil auf der Wertschätzung durch andere auf. Fällt diese weg, erlebt man dies als besonders schmerzhaft.» Weitere Kriterien für das Ausmass des Leidens: Wie viel man in die Beziehung investiert und wie stark man an eine Zukunft mit dem Partner geglaubt hat. Oder welche Aussichten auf eine neue Beziehung bestehen, ob die Beendigung überraschend kam oder wie fair sie erfolgte, weiss der Forscher. «Eine Kurznachricht über Handy ist unwürdig.»

Nach einem Jahr war Thomas frei

Thomas, der unter der Trennung von Lisa stark gelitten hatte, erholte sich nach einem halben Jahr allmählich wieder. In einer psychologischen Beratung erkannte er viele ungünstige Muster, die sich in der Beziehung entwickelt hatten. Er setzte sich mit eigenen Schwächen auseinander, aber auch mit denen der Partnerin. Zudem hatte Thomas alte, vernachlässigte Freundschaften wiederbelebt und sich einem Wanderklub angeschlossen. Nach rund einem Jahr fühlte er sich wieder frei für eine neue Beziehung und streckte die Fühler aus. Diesmal mit klareren Vorstellungen, was für eine Frau zu ihm passen könnte. **MM**

So kommt man darüber hinweg

- Zuerst sollte man sich ausweinen, etwa bei einer guten Freundin oder einem Freund. Dabei darf man klagen und schimpfen.
- In der schlimmsten Krise sollte man für sich sorgen: regelmässig und gesund essen, Bewegung, Freunde treffen, Musik hören. Ablenkung ist in dieser Phase sehr wichtig, um innerlich Distanz zu gewinnen.
- Vielen hilft Aufschreiben: die Ereignisse Revue passieren lassen, reflektieren, die Gefühle von der Seele schreiben. Dies kann in Form eines Briefes an die oder den Ex sein, den man eher nicht abschickt.
- Nach dem ersten Schock heisst es weitergehen: selbstkritisch und realistisch über die Beziehung nachdenken. Viele tendieren dazu, Expartnerin oder -partner und die gemeinsame Zeit zu idealisieren – oder abzuwerten. Es gilt zu klären, wer wie viel zum Ende beigetragen hat. Danach wird klarer, was man in einer Beziehung anstrebt.
- Die Versuchung ist gross, sich in Flirts zu stürzen. Dabei besteht die Gefahr, dass die alte Beziehung nicht verarbeitet wird. Dies kann nächste Partnerschaften belasten, und ein Lerneffekt bleibt aus.
- Ebenso wenig sollte man im Vergangenen verharren. Mit der Zeit gilt es, die Trennung zu akzeptieren und im besten Fall zu verzeihen. Erst dann ist man frei für Neues.
- Mit der Beziehung geht oft der Verlust von Freizeitaktivitäten, Freundeskreis oder Wohnsitz einher. All dies muss man allmählich und bewusst wiederaufbauen. Es kann auch eine Chance sein, Neues zu wagen.
- Einigen Paaren gelingt es, später wieder einen freundschaftlichen Umgang zu finden. Sind Kinder im Spiel, ist dies besonders wichtig. Andernfalls sollte man prüfen, ob einem der Kontakt guttut.
- Wer längere Zeit nicht klarkommt mit der Situation, sollte sich professionelle Hilfe holen.



So war es zuvor auf Wolke sieben: migros-impuls.ch/verliebt
iMpuls ist die Gesundheitsinitiative der Migros.