

Henri Guttman - Paar-und Familientherapeut
Rychenbergstrasse 48
8400 Winterthur
078 673 97 51
h.guttman@bluemail.ch
www.henri-guttman.ch

LÜK - Der Liebeskummerüberlebenskoffer

Begriffe: Liebeskummer, Verlassenheitsüberlebender, Trennungskrise,
Liebeskummer im normalen Ehealltag, Liebeskummer bei Jugendlichen

Hat Ihnen die Liebe Ihres Lebens vor kurzem den Laufpass gegeben? Wenn ja – dann machen Sie jetzt bloss keine Dummheiten! Konzentrieren Sie sich lieber auf die zwei verbleibenden Möglichkeiten:

1. Sie versuchen, Ihr Herzblatt wieder für sich zu gewinnen
2. Sie akzeptieren, dass es so ist wie es jetzt ist und setzen sich mit dem Trennungsschmerz auseinander

Vermutlich tendieren Sie im Gefühlschaos eher dazu, alles zu tun, damit die Liebe wieder zurückkehrt. Diese Chancen sind dann am günstigsten, wenn Ihr Liebster gerade einen kurzen Rückfall in die Verunsicherungsphase hat, eine ganz normale Phase in jeder Liebesbeziehung – man ist verunsichert und verliert für eine gewisse Zeit den Zugang zu den Liebesgefühlen. Dabei ist es wichtig – dem andern Raum zu geben sich zu besinnen und am wichtigsten keine Vorwürfe zu machen. Bleiben Sie ruhig und zeigen Sie sich von Ihrer besten Seite, also nicht mit verheulten Augen und vollgeschneuztem Taschentuch in der Hand.

Wenn es kein kurzer Rückfall in die Verunsicherungsphase war, dann stehen die Chancen schlecht, denn Ihr Partner hat gefühlstechnisch einen gewaltigen Vorsprung! Seine Entscheidung, die Beziehung zu beenden, ist nicht über Nacht gefallen.

In der Regel durchlaufen diese Menschen eine längere Phase des innerlichen Kampfs mit sich selbst. Sie schwanken zwischen – weg aus der Situation mit dem Partner und landen am Schluss bei: weg vom Partner. Häufig bekommt der Partner kaum etwas von diesem inneren Kampf mit und fällt dann aus allen Wolken.

An diesem Punkt begegne ich häufig Paaren in der Paarberatung. Dabei kann ich diesen Paaren sehr gut beistehen und sie begleiten, aber zusammen kommen sie häufig nur dann: Wenn bei beiden noch ein kleines Hoffnungsflämmchen lodert. Denn Liebe ist nicht therapierbar.

Ein Heilmittel gegen Liebeskummer oder einen Zaubertrank dagegen gibt es nicht. Jeder verarbeitet seinen Trennungsschmerz auf seine Weise, aber es gibt eine Menge Tipps aus dem **LÜK, dem Liebekummerüberlebenskoffer**, die Ihnen helfen können, damit auf konstruktive Art umzugehen.

Die Verlassenheitstrauer wird gesellschaftlich nicht als legitime Form der Trauer anerkannt – den Betroffenen werden keine Blumen geschickt – es gibt kein «Abdankungsritual» vor versammelten Freunden und Bekannten. Und doch ist das Gefühl der Verlassenheit wie jede Trauer, bei der ein geliebter Mensch verloren geht, ein Prozess, der seinem eigenen Weg folgt.

Viele Betroffene berichten, wie isoliert sie sich fühlen, wie schwierig es für sie ist, andern verständlich zu machen, was sie durchleiden.

Liebeskummer ein Trauma?

Das Trauma definiert sich aus den folgenden 3 Fragen:

1. **Verstehbarkeit:** Verstehe ich eigentlich, was hier vorgeht
2. **Beeinflussbarkeit:** Was habe ich für Möglichkeiten, die Situation zu steuern?
3. **Einen Sinn darin erkennen:** Gelingt es mir, einen positiven Sinn für mein Leben darin zu erkennen

Die Krux der Trauer um das Verlassenwerden liegt im Unterschied zur Trauer um einen Todesfall in dem Umstand, dass der Mensch, den sie lieben, nicht gestorben ist, sondern sich freiwillig entschieden hat, die Beziehung mit Ihnen zu beenden.

Die Intensität und Dauer der Trauer hängt weitgehend von der Art der Beziehung ab, von den Umständen des Verlustes und der emotionalen und körperlichen Verfassung des Betroffenen. Gemeinsam ist, mit dem Verlust des Partners verlieren Sie auch einen Teil von sich selbst. Der Verlust ist eine psychische Amputation und Sie spüren einen intensiven Phantomschmerz.

Der Verlassenheitsüberlebende und derjenige, der über den Tod seines Partners hinwegkommen muss, muss damit klarkommen, sich dem Leben allein zu stellen.

Die 6 Phasen der Trennungskrise bei Liebeskummer:

1. Schock (Nicht wahrhaben wollen)

Gleich zu Beginn einer Trennungskrise fühlt man sich wie betäubt, desorientiert und fassungslos. Das Leben scheint stillzustehen. Fragen Sie in dieser Phase den Partner, ob Sie für ihn noch ein Türchen offen halten sollen.

2. Kummer – aufbrechen der Gefühle (Trauerphase)

Zu Beginn der Kummerphase trauern Sie nicht nur um den Verlust des anderen. Sie trauern auch um die Zeit, die Sie miteinander verbrachten, um die Träume, die Sie beide teilten, und um das nicht erfüllte Versprechen, das Leben gemeinsam zu verbringen.

In dieser Zeit sind Sie erhöht reizbar. Angebote von Freunden, Sie wieder aufzurichten, lehnen Sie ab. Sie spüren den unwiderstehlichen Drang, den früheren Partner anzurufen und nochmals seine Stimme zu hören.

In dieser Phase treten oft Depressionen auf – wenn diese zu lange- mehr als einen Monat dauert ist es sinnvoll fachliche Hilfe anzunehmen.

3. Schuldzuweisung (Wutphase)

Wenn die Phase des Kummers nachlässt, hat man das Bedürfnis, dem Geschehen einen Sinn zu geben. In dieser Zeit beginnt die Analyse dessen, was schiefgegangen ist. Man beginnt danach zu forschen, was letztendlich dazu geführt hat, dass die Beziehung in die Brüche ging.

Fragen tauchen auf: Was habe ich falsch gemacht? Was haben wir falsch gemacht? Man macht sich selbst, den Partner oder andere Menschen überhaupt für den Bruch verantwortlich.

Manche versuchen auch die Lebensumstände die Schuld dafür zu geben:

Stress im Beruf - Umzug zum falschen Zeitpunkt - Finanzkrise - gesundheitliche Probleme.

Neben diesem Schmerz tritt zu diesem Zeitpunkt als stärkstes Gefühl Zorn, der eventuell durch unterschiedliche zwanghafte Verhaltensweisen ausgelebt wird: Esssucht, Alkohol und Drogenmissbrauch, aber auch wahllose sexuelle Abenteuer.

Die Wut kann sich auf den anderen Partner richten, weil er einem so viel Schmerz zugefügt hat, aber auch gegen sich selbst – da einem die eigene Selbstachtung vorübergehend abhanden gekommen ist.

Aus Wut lassen sich manche auch gleich auf eine neue Beziehung ein, um dem Ex-Partner «eins auszuwischen» und um den eigenen Schmerz zu missachten und zu überdecken.

Doch wenn man dieser Phase Raum lässt und ihr auf konstruktive Weise den nötigen Ausdruck verleiht, können Sie nach einer Weile erkennen, dass Sie eigentlich mehr verdient haben. Sie sind dann soweit, Ihre Selbstachtung wieder aufzubauen.

4. Verzicht – die Phase des Abschieds, Phase des Akzeptierens des Verlusts

Der Übergang von der Phase der Schuldzuweisung in die Phase des Akzeptierens des Verlusts ist vielleicht die schwierigste beim Liebeskummer. Man kommt zum Punkt, an dem man sagen kann: Der andere ist aus meinem Leben ausgeschieden. Ich kann in Trauer oder Wut weiterleben, kann mich aber auch motivieren, neu zu orientieren. Ich muss akzeptieren, dass die Beziehung nun aus und vorbei ist. Ich muss mich vom anderen Partner lösen und alle Energie die ich in diese Beziehung investiert habe, zurückziehen. Man fühlt sich erleichtert, loslassen zu können, andererseits ist man traurig, loslassen zu müssen.

Man kann dann als Unterstützung alte Liebesbriefe verbrennen oder in den Fluss werfen, Natelnummer oder alte SMS aus dem Handy löschen.

5. Phase des Bedauerns

In dieser Phase kommt man zur Erkenntnis, dass man bedauert, dass alles so gekommen ist. Sie können Ihre Verantwortung an Ihrem Anteil an der Trennung sehen und übernehmen, ohne sich abzuwerten und den Selbstwert zu verlieren. Vielleicht gelingt es nach einer längeren Beziehungspause, die es unbedingt braucht, Freunde zu bleiben.

6. Phase der Neuorientierung und der Loslösung

Sie beginnen damit, Ihr Leben aktiv neu zu reorganisieren. Die glücklichen Tage überwiegen die traurigen. Sie bemerken, dass Sie das zwanghafte Verhalten während der Zeit des Liebeskummers wieder ablegen können. Sie wollen wieder ausgehen und wirklich wieder anfangen zu leben. Sie können wieder freudvoll lachen und fühlen sich offen für neue Begegnungen.

Winterthur 15. April 2009

LÜK - der Liebeskummerüberlebenskoffer

Paar-und Familientherapeut Henri Guttman mit Praxis in Winterthur:

Liebeskummer kommt selten geplant, meist überraschend und garantiert zur falschen Zeit

Suchen Sie den Fehler nicht nur bei sich. Beim Verlassenwerden liegt es zu 90% an dem, der weggeht. Aber übernehmen Sie 100% die Verantwortung für die restlichen 10%.

Fragen Sie den Verlassenden, ob Sie ihm ein Türchen offen lassen sollen, damit er zurückkommen kann. Wenn er Nein sagt, haben Sie wenigstens eine klare Situation. Wenn noch eine kleine Hoffnung besteht, dass er/sie zurückkommt, gilt die 2000 Jahre alte chinesische Regel: Einem Pferd, das einem abwirft, sollte man nicht nachrennen – gehe ruhig und selbstbewusst nach Hause. Wenn es Dein Pferd war, kommt es von alleine zurück. Wenn es nicht zurück kommt, war es nicht Dein Pferd.

Kein Sex mit dem Ex – nach der Trennung. Die Trennung tut danach nur noch mehr weh. Vermeiden Sie weitere Aussprachen oder Treffen mit dem Expartner. Wunden heilen nicht in dem man sie immer wieder aufreisst (wenn man es unvermeidlich ist, dann unterschiedliche Ebenen einführen und einhalten - reden wir jetzt als Eltern oder als Paar miteinander?).

Schreiben Sie Ihre Rachegefühle ins Tagebuch, aber setzen Sie sie nie in die Tat um. Rache verschafft nur kurzzeitige Erleichterung.

Nehmen Sie nicht die Opferrolle ein. Hilfreicher ist der Gedanke: Wer mich nicht will, hat mich nicht verdient.

Seien Sie zuversichtlich. Die ersten 3 Wochen sind die schlimmsten. Danach wird's besser. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Gefühle auszudrücken z.B. über Musik machen, malen, schreiben, mit Freunden sprechen.

Von sich nicht erwarten, dass man normal funktioniert (auf kleinem Feuer kochen).

Auf Ernährung achten (wenn man keine Kraft zum Kochen hat: viel Obst und Gemüse essen, viel trinken (natürlich nicht Alkohol)).

Freundschaften pflegen und Freunde einladen und für sie kochen (dann werden Sie nach einer gewissen Zeit wieder bei Ihren Freunden eingeladen).

Seine berechnete Wut in Bewegung ausdrücken (putzen, Ordnung schaffen, joggen).

Gedankenstopp einsetzen, um mit immer wiederkehrenden negativen Gedanken fertig zu werden (für Radiohörer erklären wie das geht).

Immer wiederkehrende Gedankenbilder mental kleinbeamen und auf den Mond schießen mit virtuellem Gummiband. (für Radiohörer kurz erklären).

Verlangen Sie nicht von sich, dass die Trennung spurlos an Ihnen vorübergeht. Geben Sie sich mildernde Umstände. Sie sind im Augenblick nicht voll belastungs- und leistungsfähig.

Reservieren Sie sich jeden Tag eine bestimmte Zeit, in der Sie sich mit Ihrem Ex- Partner 7 Minuten befassen und den Liebesschmerz ganz bewusst zulassen. Zu den andern Zeiten unterbrechen Sie die Gedanken an ihn/sie und sagen Sie sich: Pssst: Jetzt ist nicht Deine Zeit!

Sammeln Sie Gegenstände in der Wohnung ein, die Sie an den Ex-Partner erinnert. Verpacken Sie diese in eine Kiste und stellen Sie diese in den Keller. Stellen Sie Ihre Wohnung ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen um.

Vermeiden Sie – wenn immer möglich – den Kontakt zum Partner - Ihre Seele braucht jetzt Ruhe, auch wenn es schwerfällt. Jeder Kontakt belebt den Liebeskummer und den Schmerz neu.

Vermeiden sie es, sich mit Alkohol, Tabletten, Drogen oder Essen zu betäuben. Ihr Schmerz wird weniger werden – auch ohne den Einsatz von Suchtmitteln. Bei Medikamenten, die hilfreich sein können, nur in Absprache mit Ihrem Arzt.

Erstellen Sie sich einen Aktivitätsplan – ganz besonders für die Wochenenden und die Feiertage. Überfordern Sie sich dabei nicht, indem Sie zu viel von sich verlangen, aber werden Sie aktiv, auch wenn Ihnen nicht danach zumute ist.

Geben Sie Ihrer Wut und Hass Raum – aber auf unschädliche Weise. Schreiben Sie Briefe an den ehemals Geliebten, indem sie ihm Ihre Vorwürfe ausdrücken – aber senden Sie diese Briefe keinesfalls ab – sondern vergraben Sie diese im Wald.

Schreiben Sie auf, was Sie glauben, in der Partnerschaft falsch gemacht zu haben und beenden Sie den Satz mit: Ich habe das getan, was mir möglich war. Ich bin bereit, mir zu verzeihen.

Ganz wichtig: Erinnern Sie sich an Ihre positiven Eigenschaften, Fähigkeiten und Erfolge.

Suchen Sie nach Aktivitäten, die Sie dem Partner zuliebe nicht oder nicht mehr gemacht haben, und gehen Sie diesen jetzt nach. Beginnen Sie endlich, Tango zu tanzen oder wollten Sie nicht wieder Fischen gehen?

Experimentieren Sie mit Ihrem Kleiderstil oder einer neuen Frisur.

Treffen Sie keine vorschnellen Entscheidungen wie z.B. der Kündigung Ihrer Stelle, dem Verkauf Ihres Hauses oder Ihrer Auswanderung. Sie sind jetzt im Schockzustand und können noch nicht distanziert und objektiv lebenswichtige Entscheidungen fällen.

Sich im Internet mit Gleichgesinnten auszutauschen ist nur in der Akutphase zu empfehlen - längerfristig reisst dies die Stimmung herunter.

Treffen Sie Freunde und Bekannte. Gespräche über die vergangene Beziehung haben in der Beiz allerdings nichts zu suchen.

Das Handy ist des Liebeskummers Feind! Den Ex-Partner nicht mit SMS bombardieren – es bringt nur Ihrer Telefongesellschaft etwas.

Holen Sie Hilfe bei einer Fachperson, wenn Sie das Gefühl haben, die Trauer dauert Ihnen zu lange (länger als 3 Monate).

Woher kommt dieser fast unerträgliche Schmerz nach einer Trennung, den man als Liebeskummer bezeichnet?

Der Liebesschmerz hat viele unterschiedliche Ursachen: wir sind immer noch geprägt vom romantischen Liebesbild aus dem 16. Jahrhundert. Ganz nach dem Motto – bis dass der Tod uns scheidet. Und dies bei 52% Scheidungsrate im Kanton Zürich.

Wir sind emotional nicht darauf vorbereitet, dass uns eine Trennung wiederfahren könnte. Wir setzen zu hohe Erwartungen in unsere Partnerschaft, der andere muss für unser dauerndes Glück zuständig sein.

Dies bedeutet, wenn die Partnerin uns verlässt, glauben wir, nicht mehr liebenswert zu sein. Trennung konfrontiert uns mit zahlreichen Verlusten: dem Verlust des Partners, gemeinsamer Zukunftspläne, der Rolle als Liebhaber, dem Status als Paar, finanzielle Absicherung, evtl. auch einen Teil des gemeinsamen Freundeskreises, unserem Lebenskonzept usw.

Trennung führt meist auch zu grossen Selbstzweifeln. Was habe ich falsch gemacht? Bin ich nicht gut genug? Was stimmt nicht mit mir?

Das Ausmass des Liebeskummers ist abhängig von unserem Alter, unserer Fähigkeit, mit Konflikten umzugehen, unseren bisherigen Erfahrungen mit Verlusten, unserem Selbstvertrauen, von unserem Freundschaftsnetz (80% der Männer haben nach 4 Jahren Ehe keinen Freund mehr), ob es uns gelingt, aus andern Quellen schöpfen zu können, unserer finanziellen Situation, der beruflichen Situation, der Regelung und Sorgerecht für die Kinder und der Wohnsituation.

Ganz entscheidend für den Liebeskummer ist, wie stark wir glauben, den Partner zu benötigen.

Reden wir uns ein, ohne den Partner nicht leben zu können, ohne diesen Partner nicht mehr glücklich sein zu können, dann ist unser Liebeskummer besonders stark.

Dann klammern wir uns an und unser Liebesschmerz ist dann besonders stark, wenn wir verlassen werden.