

Auch der schlimmste Herzschmerz geht irgendwann vorbei

Liebeskummer sorgt für Gefühlschaos / Gute Freunde können Beistand leisten

Liebeskummer lohnt sich nicht, my darling“, wusste schon die schwedische Schlagersängerin Siv Malmkvist vor 50 Jahren. Damit hatte sie zwar Recht, doch besonders aufbauend ist diese Liedzeile für Betroffene nicht. Zumal Malmkvist schon in der vierten Textzeile irrte: „Weil schon morgen dein Herz darüber lacht.“ Doch so schnell geht der Herzschmerz nicht vorbei. Tröstlich dabei ist aber: „Spätestens nach einem halben Jahr ist man damit durch“, meint der Hamburger Psychotherapeut Michael Schellberg.

Doch dieses halbe Jahr hat es in sich: Verzweiflung, ein Gefühl von Ohnmacht, Selbstzweifel, Angst, vielleicht sogar Hass machen das Leben schwer. Im Kopf dreht sich alles um die immer gleichen Fragen, die meist mit einem „Warum?“ anfangen. Manche Menschen essen kaum noch was, andere viel zu viel. Der eine mag nicht mehr aus seinem Bett aufstehen, der andere findet im Gefühlswirrwarr gar keine Ruhe mehr.

Viele ziehen sich zurück. Nichts bereitet ihnen mehr Freude. Einige Menschen denken sogar an Selbstmord, weil ihnen ein Leben ohne den Geliebten sinnlos erscheint. „Es werden dieselben Urgefühle angesprochen wie bei der Trauer um einen gestorbenen Menschen. Es ist deshalb völlig normal, herumzuheulen“, erklärt Christa Roth-Sackenheim aus Andernach, Psychotherapeutin und Vorsitzende des Bundesverbands Deutscher Psychiater (BVDP).

Selbstmitleid ist laut der Mannheimer Psychotherapeutin Doris Wolf ein Zeichen für „Phase zwei“ des Liebeskummers: die Phase der aufbrechenden Gefühle. Im Gegensatz zu „Phase eins“ (Verleugern) schwindet hier die Hoffnung, und Verzweiflung bricht aus. Wenn die ersten Rachegeanken und Wut auftauchen, ist das im Prinzip ein gutes Zeichen. Es zeigt, dass sich die schlimme Zeit dem Ende zuneigt und die Phase der Neuorientierung bald beginnt.



Alkohol betäubt vielleicht den Schmerz, heilt aber geknickte Herzen nicht.

Foto: tmm

„Jeder Betroffene braucht seine eigene Zeit, um den Liebeskummer zu überwinden“, stellt Wolf fest. Auch die äußeren Umstände beeinflussen Dauer und Intensität des Liebeskummers. Wenn das Verhalten des Ex-Partners immer wieder Anlass zur Hoffnung gibt, macht es das zwar kurzzeitig leichter – langfristig jedoch schlimmer. Kommen noch weitere Verluste hinzu, zum Beispiel das gemeinsame Haus oder das Kind, das nun beim Ex-Partner lebt, wird es ebenfalls deutlich schwieriger. Außerdem hinterlassen längere Partnerschaften tiefere Spuren als eine Drei-Monats-Liebelei.

„Besonders schlimm ist es auch für Menschen, die sich nur auf ihren Partner konzentriert und wenige Kontakte haben“, erklärt Roth-Sackenheim. Für sie bricht eine Welt zusammen. Sie haben das Gefühl, ihr Ex-Partner nimmt ihnen das Leben weg. Deutlich besser dran sind Betroffene, die über ein gutes soziales Umfeld verfügen. Sie haben Menschen,

denen sie alles erzählen können und die sie trösten.

„Freunde sollten zuhören, Tee kochen und Taschentücher reichen“, rät die Psychotherapeutin aus Rheinland-Pfalz für die erste Zeit des Liebeskummers. Kluge Sprüche wie „Der war doch eh nichts für dich“ oder „Das wird schon“ sind dagegen nicht hilfreich. Wenn der erste Schmerz sich verabschiedet hat, ist Ablenkung ein guter Freundschaftsdienst.

Gedanken drehen sich im Hamsterrad

„Ein bewährter Trick ist es, den anderen um einen Gefallen zu bitten“, rät Schellberg. So zum Beispiel, mit ins Theater oder ins Kino zu kommen, weil man ansonsten ganz alleine gehen müsse. Diese fordernde Taktik hat im fortgeschrittenen Stadium des Liebeskummers mehr Erfolg als die gut gemeinte „Ich-mache-alles-für-dich“-Strategie.

Wer sich selbst aus dem Liebeskummer-Loch herausziehen will, sollte auf jeden Fall etwas unternehmen. Mögliche Alternativen zum Weinen auf der Couch sind Sport, Kurse an der Volkshochschule oder ehrenamtliches Engagement.

Wichtig für die Dauer und die Intensität des Liebeskummers ist auch der Ablauf einer Trennung. Mit deutlich weniger Verletzungen muss derjenige klarkommen, der sich im Guten trennt, anstatt gegen den Ex-Partner zu kämpfen. „Es ist wichtig, sich voneinander zu verabschieden“, findet Schellberg.

Zudem rät er, die eigene Idee von Liebe kritisch zu hinterfragen. Liebe ich den anderen wirklich? Oder will ich ihn nur besitzen? Wenn ich ihn wirklich liebe, möchte ich doch, dass er glücklich wird – wenn es sein muss, auch ohne mich. „Hinter dem Liebeskummer stecken oft selbstsüchtige und egoistische Motive. Wer sich dies klarmacht, kommt schneller wieder auf die Beine.“ (tmm)

Nachles-Bar

Liebesneurotiker enttarnen

Liebeskummer schmerzt ein halbes Jahr (siehe Bericht links) – und trotzdem tappen verzweifelte Frauen andauernd in dieselben Venusfallen. Das Spiel wiederholt sich immer wieder, weil die Prägung in der Kindheit viele in vertraute Bahnen lenkt – egal, wie negativ sie waren. Rhonda Findling öffnet selbstkritischen Leserinnen die Augen. Nach ihrem erfolgreichen Ratgeber „Ruf bloß nicht an – Wie Sie Ihren Ex-Partner loslassen und stattdessen das Leben genießen“ hat der Reichel Verlag nun einen zweiten Band der Psychotherapeutin aufgelegt: „Wenn Männer vor der Liebe flüchten“. Die Flüchtenden lassen sich in sechs Kategorien einteilen: „der Wegläufer“, „der Spielchentreiber“, „der Fehlerfinder“, „der Liebesabenteurer“, „der ewige Junggeselle“ und „der Internet-Lover“. Diese Beziehungsneurotiker bieten durchaus einiges – aber oft nur für kurze Zeit. Wer eine Heirat mit ihnen ins Auge fasst samt Kinderwunsch, der hat indes ein Problem. Die Expertin aus den USA listet präzise auf, bei welchem Typ Mann die Leserin besser den Rückwärtsgang

einlegt, bevor es schmerzt und die Frage auftaucht, was sie denn diesmal falsch gemacht hat ... Die Antwort gibt Findling dem weiblichen Publikum allzu gerne: nichts! Der „ewige Junggeselle“, der „Internet-Lover“ oder der „Liebesabenteurer“ treiben ihre Spielchen bewusst oder unbewusst, bis es ihnen zu heiß wird und eine längere Beziehung angedroht wird. Anhand von zahlreichen Beispielen und Fragen aus ihrer Praxis zeigt die Therapeutin auf, wie man die sechs Beziehungsneurotiker (oder Mischformen) enttarnt. Ganz die Hoffnung muss die Frau bei den Typen aber nicht aufgeben, denn gelegentlich lohnt doch trotz aller Hindernisse beherztes Zugreifen! Wann dieser Fall vorliegt, dafür hat Findling Indizien parat. Im Übrigen ist das Buch ebenso für männliche Beziehungsneurotiker und künftige Frauenversteher interessant! (ham)

Rhonda Findling, „Wenn Männer vor der Liebe flüchten“, Reichel Verlag, 264 Seiten, ISBN 978-3-941435-14-8, Euro 16,95.

Denken kommt später

Studie: Jugendliche handeln spontan

Auch wenn viele Jugendliche genügend Wissen und Verstand haben, um rationale Entscheidungen wie Erwachsene zu treffen: Sie wenden diese einer Studie zufolge oft nicht an, sondern handeln, ohne vorher zu überlegen. Erst später beginnen sie damit, ihre Handlungen zu planen, wie Forscher in dem „Magazin“ „Child Development“ schreiben.

Die Wissenschaftler um Dustin Albert von der Temple University in Philadelphia ließen 890 Personen im Alter zwischen zehn und 30 Jahren den für den Computer weiterentwickelten Planungstest „Tower of London“ machen. Dabei geht es, kurz gesagt, darum, einen Plan zu erstellen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen und

diesen Plan dann auch möglichst erfolgreich umzusetzen. Je älter die Teilnehmer waren, umso besser schnitten sie ab, sowohl bei der Planung als auch bei der Umsetzung ihres Plans. Bei den schwierigsten Problemen erreichten erst Probanden ab dem Alter von 22 Jahren die volle Leistung. Das Ergebnis komme nicht unerwartet, erklärten die Forscher: Bei dem Test werde der Frontal- oder Stirnlappen des Gehirns besonders gefordert und dieser sei bei Jugendlichen noch in der Entwicklung.

Weitere Auswertungen legten die Vermutung nahe, dass die älteren Teilnehmer auch eine bessere Impulskontrolle haben, ihre Lösungsversuche also durchdenken und erst dann handeln. (tmm)

Beschönigende Urlaubsmärchen

Ein Drittel der Reisenden flunkert daheim

Ein Drittel aller deutschen Urlauber neigt zum Idealisieren, wenn es um die Berichterstattung bei den Daheimgebliebenen geht. Dies belegt eine Umfrage des Online-Reisebüros Opodo.de unter rund 600 Teilnehmern. Urlaubstabus sind dabei unter anderem schmuddelige Hotels, Beziehungsstress oder das Faulenzen am Strand. Diese werden in Erzählungen zumeist verschwiegen oder ins Gegenteil verkehrt. Nur ein Drittel der Beschönigungen werden später als Flunkerei enttarnt.

Wer liegt im Urlaub gern am Strand? Niemand. So zumindest, wenn es nach einem knappen Drittel aller Befragten geht. Diese prahlten nach dem Urlaub gern mit Sport und Elan, anstatt das Faulenzen auf der Poolliege vor Kollegen und Freunden zuzugeben. 27,9 Prozent erheben den eher faulen Strandurlaub im Nachhinein gern zum sportlichen Ac-

tionstrip. Besonders Frauen ergänzen gern einen imaginären Pilateskurs oder Wanderausflug, wenn daheim nachgehakt wird.

Männer erzählen hingegen lieber von heißen Urlaubsaftären, die nie stattgefunden haben. Dies gaben immerhin zehn ausschließlich männliche Prozent der Befragten zu. Dafür sind die Herren bei der Unterkunftbeschreibung ehrlicher: Hier gaben einzig und allein Frauen an, die Bruchbude im Nachhinein vor Zuhörern zum Luxushotel zu erklären und das ebenfalls zu rund zehn Prozent.

Sowohl Männern als auch Frauen ist Beziehungsstress im Pärchenurlaub nachhaltig ein Dorn im Auge. Laut Umfrage verschweigt daher über ein Viertel der Befragten die Beziehungsstreitigkeiten im Urlaub vor den Lieben zu Hause. So wird ein Rosenkrieg schnell zu Romantik unter Palmen.



Lieber prahlen Faulpelze mit aufregenden Sportabenteuern im Urlaub, anstatt das Liegen am Pool zuzugeben.

Foto: Opodo

Geschönt wird auch da, wo der Urlaub noch gar nicht richtig begonnen hat. So möchte rund ein Drittel der Befragten

in der Heimat von einer reibungslosen Anreise per Flugzeug berichten und lässt nervenaufreibende Flugverspätun-

gen in überfüllten Wartehallen im Rückblick lieber unter den Tisch fallen.

Bei allem Geflunker kommt

die Wahrheit nur selten ans Licht. Laut der Umfrage fliegt nur jede dritte fantasievoll ergänzte Urlaubsfiktion auf. (red)