

## **Scherbenmeer – Wege aus dem Liebeskummer**

Egal, ob du jemand verlässt oder dein/e PartnerIn sich von dir trennt, es kann wehtun. Du bist vielleicht unglücklich, fühlst dich traurig. Es kann sein, dass du gern mal allein sein möchtest und dir zum Weinen zumute ist. Vielleicht fühlst du dich nun verzweifelt und einsam und die Trennung rüttelt an deinem Selbstbewusstsein.

Jeder geht anders mit Liebeskummer um. Das ist völlig normal. Der Eine möchte sich am Liebsten verkriechen, der Andere schreien oder weinen. Manche fühlen sich einfach nur wie gelähmt.

Grund genug für uns, dir ein paar Tipps zu geben, wie du deine Schmerzen lindern und die Zeit nach der Trennung gut überstehen kannst.

### **Wie kann sich Liebeskummer zeigen?**

Das Ende einer Partnerschaft bedeutet den Verlust dieser Beziehung. Du bist wahrscheinlich traurig, hast möglicherweise keine Lust etwas zu unternehmen, fühlst dich träge und müde.

Auch körperliche Beschwerden wie Kopf- und Bauchschmerzen, Kreislauf- oder Konzentrationsprobleme und Schlaflosigkeit können auftreten. Häufig ändert sich in dieser Zeit der Appetit, du hast vielleicht Essattacken oder nur ganz wenig Lust, etwas zu essen.

Möglicherweise lässt deine Leistungsfähigkeit in der Schule oder im Beruf vorübergehend nach.

Bei Manchen stellen sich Ängste vor der Zukunft ein: Wie wird es jetzt ohne meine/n PartnerIn werden?

Sicher ist, es gibt keinen Gewöhnungseffekt, jede Trennung kann wieder von neuem wehtun!

### **Liebt mich? Liebt mich nicht?**

Liebeskummer kann aber auch bedeuten, in jemand verliebt zu sein, ohne dass diese Person davon weiß.

Du schwärmst beispielsweise für sie oder ihn und wartest auf ein Zeichen. Du denkst ständig an sie oder ihn, aber ihr seid beide schüchtern und keiner traut sich, dem anderen die Liebe zu gestehen. Vielleicht hast du Angst vor einer Abfuhr.

Versuche durch ein offenes Gespräch, Klarheit zu schaffen. Nur so kannst du mehr über ihre/seine Gefühle erfahren.

Wird im Gespräch eröffnet, dass die andere Person die Gefühle nicht in dieser Intensität erwidern kann, solltest du versuchen, dies zu akzeptieren, denn es hat keinen Sinn, Druck auszuüben. Fixiere dich nicht auf eine unerfüllbare Liebe, sondern versuche loszulassen!

### Was tun gegen Liebeskummer?

- Wichtig ist, dass du deine Gefühle akzeptierst!
- Sprich mit jemandem über deinen Kummer!
- Denke über die Zeit mit deiner/m Ex-FreundIn nach: Was hat dir daran gefallen, was lief weniger gut? Oft idealisiert man die/den Ex-FreundIn, daher kann es ganz hilfreich sein, eine „Negativ-Liste“ zu erstellen, auf der man die Eigenschaften oder Verhaltensweisen des Anderen beschreibt, die man nicht mochte.
- Überleg, was du Positives zu der Beziehung beigetragen hast.
- Wichtig: Geh unter Leute! Unternimm etwas mit deinen Freunden. Mach etwas, das dir gut tut (z.B. ein kleines Geschenk kaufen).
- Für Manche ist es befreiend oder erleichternd, wenn sie sich ihre „Sorgen von der Seele“ schreiben, indem sie z.B. einen Brief schreiben und diesen anschließend in den Fluss werfen oder zerreißen.
- Manche sammeln Gegenstände, die sie an die/den Ex-FreundIn erinnern und packen diese in eine Schachtel.
- Auch wenn es anfangs schwer ist, versuche dir vorzustellen, wie es dir in einem Jahr geht, was du bis dahin alles erlebt und auch wen du kennen gelernt haben wirst. Die Trennung bietet dir die Chance, dass eigene Leben wieder zu ordnen und auf etwas Neues gespannt zu sein.

### Und wie ist das bei Burschen?

Burschen gehen mit Liebeskummer oft anders um als Mädchen. Im Gegensatz zu Mädchen, die Trost bei Freundinnen finden, ist es bei Burschen im Freundeskreis meist „uncool“ über Gefühle zu sprechen. Sie empfinden das Scheitern einer Liebe als persönliches Versagen und Gesichtsverlust. Oft wollen sie nicht einmal ihrem besten Freund erzählen, dass sie verlassen wurden, um nicht als schwach dazustehen. Sie versuchen, nach außen hin stark und unerschütterlich zu sein – im Inneren sieht es aber oft ganz anders aus. Es ist auch für sie ein äußerst schmerzhafter Prozess die Liebe loszulassen, nur sprechen sie kaum darüber.

Liebeskummer zu haben bedeutet auch für Burschen zu trauern. Das Selbstwertgefühl ist angeknackst, die Kontrolle über eine Situation ist verloren gegangen, sie fühlen sich unsicher. Oft folgt die rasche Flucht in eine neue Beziehung, um den Selbstwert wieder zu heben.

Auch für Burschen ist das Wichtigste bei Liebeskummer, sich Zeit zu nehmen, um zu trauern (auch weinen ist erlaubt!) und mit jemandem über das Problem zu sprechen.

**Wann solltest du dir Unterstützung von außen holen?**

In den meisten Fällen überwinden Menschen mit Liebeskummer diesen Zustand von selbst. Du musst aber mit mehreren Wochen oder Monaten Schmerz rechnen. Ein Ablaufdatum für Liebeskummer gibt es nicht, jede/r Betroffene braucht seine eigene Zeit. Umstände können den Prozess aber hinauszögern, z. B. wenn der/die Ex- oder auch der/die WunschpartnerIn immer wieder Anlass zur Hoffnung auf Versöhnung gibt.

Es kommt aber auch vor, dass man in ein tiefes Loch fällt, aus dem man nicht mehr allein herauskommt. Gründe dafür können mannigfaltig sein z. B. frühere Erfahrungen, schwierige Lebensumstände, zusätzliche Belastungen, etc.

Hast du gehäuft Suizidgedanken, vernachlässigst du Alltagspflichten, nimmst du länger als vier Wochen Medikamente oder Alkohol zur „Selbsteilung“ ein, schottest du dich von Freunden ab, solltest du dir bei PsychologInnen, PsychotherapeutInnen oder PsychiaterInnen Rat holen. Auch ein Anruf bei einer Telefonberatung kann ein erster Schritt sein. Diese können dann fachgerecht gemeinsam mit dir einen Weg aus der Krise finden.

Es gibt einfach Situationen, in denen es Unterstützung von außen braucht, um wieder unbeschwerter leben zu können!

Solltest du Fragen zu diesem Thema haben, kannst du die Schulpsychologische Telefonberatung unter 02742/280-3333 (Mo - Do: 10:00 – 14:00 Uhr, Mi: 10:00 – 16:00 Uhr) oder an die zuständige Schulpsychologische Beratungsstelle wenden.

[www.schulpsychologie.lsr-noe.gv.at](http://www.schulpsychologie.lsr-noe.gv.at)

Mag. Rainer Gartlehner

Mag.<sup>a</sup> Christina Haas

Mag.<sup>a</sup> Alexandra Sartori

Mag.<sup>a</sup> Sabine Seiberl