

## INTERVIEW

# Stress für die Seele

**Liebeskummer kann ungeheuer schmerzen – bietet aber auch enorme Chancen auf ein Leben, das man wirklich will**

*Frau Rinck, warum tut Liebeskummer so furchtbar weh?*

Nüchtern ausgedrückt bedeutet Liebeskummer enormen seelischen Stress, der biochemische Prozesse in Gang setzt, die auch körperlichen Stress verursachen können. Zwei Dinge sind es, die besonders schmerzen. Wenn der Wunsch, einem bestimmten Menschen nah zu sein, nicht mehr erfüllt wird, muss man all die Sehnsüchte und Zärtlichkeiten, die man entwickelt hat, wieder an sich zurückgeben. Das fällt enorm schwer und schmerzt, zumal man sich vorher emotional weit aus dem Fenster gelehnt hat. Zum anderen muss man seine Lebensplanung loslassen. Das erzeugt eine große Leere. Die Umstellung auf etwas Neues ist sehr anstrengend. Enttäuschung tut weh, in der Liebe am allermeisten.

*Und dennoch wird Liebeskummer nicht als Diagnose akzeptiert, taucht auf keiner WHO-Liste der Volkskrankheiten auf. Wird er unterschätzt?*

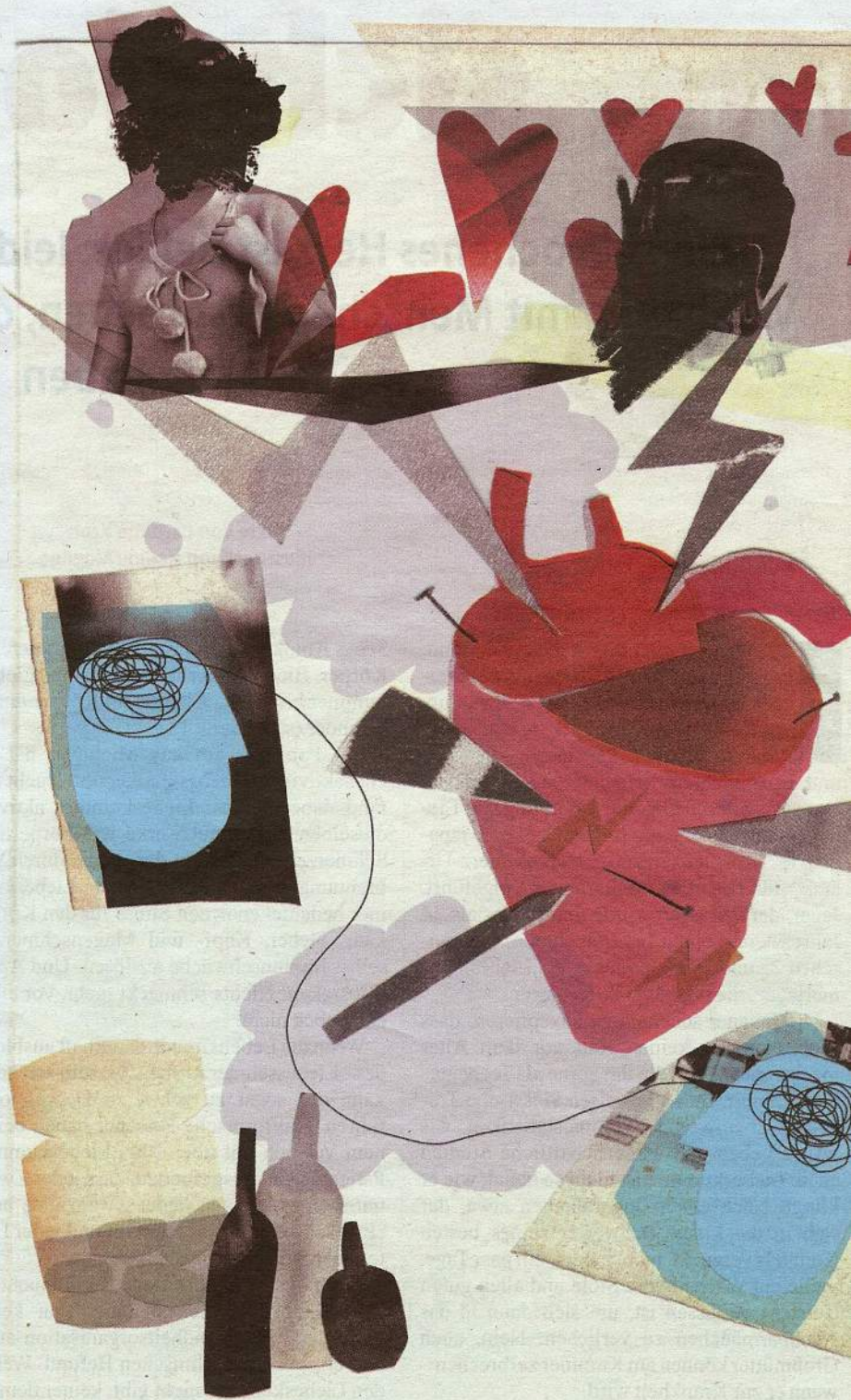
Unterschätzt würde ich nicht sagen, er wird eingeordnet in die normalen Krisen des Lebens, mit denen ein seelisch gesunder Mensch auch ohne medizinische Hilfe gut zurecht kommen kann.

*Aber aus Kummer kann eine Krankheit werden, früher sagte man liebeskrank dazu.*

Wenn ein Betroffener eine Trennung über längere Zeit nicht mehr selber bewältigen, den Alltagspflichten nicht mehr nachkommen kann, wessen tägliche Begleiter Tabletten oder Alkohol werden, wer sich über längere Zeit von seinem Freundeskreis abschottet und den Verlust des Partners nicht wahrhaben will, der sollte sich psychologische oder medizinische Hilfe holen. Meist wird dann eine Depression oder Anpassungsstörung diagnostiziert. Diese Störungsbilder können über viele Wege entstehen, ein Auslöser kann eben auch eine Trennung sein.

*Ist die Gefahr, daran zu erkranken, eine Frage des Alters?*

Der Verlust oder die Trennung von einem Menschen, zu dem man eine hohe emotio-





nale Bindung hatte, löst großen Kummer aus, wie auch eine unerfüllte Liebe. Das kann schon bei einem Kind vorkommen, das sich von seinen Eltern oder Geschwistern nicht geliebt fühlt. Klar, ein Jugendlicher, der zum ersten Mal erleben muss, dass eine Liebe zerbricht oder nicht erwidert wird, dass sein Weltbild, seine Zukunftspläne umgeworfen werden, der hat keine Erfahrung mit diesen Gefühlen, wird stärker von ihnen getroffen. Je älter man ist, desto mehr Routine entwickelt man mit den Krisen des Lebens, weiß, dass sie dazugehören und lernt, besser damit umzugehen. Was nicht bedeutet, dass es nicht immer wieder ein sehr schmerzliches Gefühl ist, eine neue, echte Herausforderung.

**Doch es gibt auch Großmütter, die an Liebesleid zu zerbrechen drohen. Von welchen Faktoren hängt ab, wie stark man leidet?**

Das ist eine Frage der seelischen Konstellation, der Erfahrungen, die man in seinem Leben gesammelt hat. Der eine kann leichter loslassen, der andere schwerer. Es heißt oft, ein Mensch, der eine gute Kindheit hatte, mit emotional starken Bindungen, sei gefeierter vor den Krisen des Lebens. Das muss nicht sein, weil er nicht darauf vorbereitet wurde. Entscheidend ist, zu wissen, wie bindungssicher man sich fühlt. Wer gute soziale Kontakte hat, kann darüber reden und es dadurch erfahren.

**Ist es also keine Charakterfrage, stark oder weniger stark unter einer Trennung zu leiden?**

Gut, wer das Talent zur Melancholie hat, den wird eine Trennung länger beschäftigen als jemanden, der sich nach außen orientiert, der Aktivitäten braucht und handlungsstark ist. Egal welcher Charaktertyp: Wichtig ist, zu erkennen, an welchem Punkt man hängenbleibt, wo man die Trennung nicht wahrhaben will. Ohne diese Erkenntnis kann man sich nicht weiterentwickeln.

**Meist geht mit Liebeskummer das starke Gefühl des Versagens einher. Wie kann man das besiegen?**

Gut ist, sich genau zuzuhören: Welche Gedanken kommen mir? Was schmerzt mich wirklich? Was fehlt mir, der Partner, die Gewohnheit, das gemeinsame Haus? Dabei sollte man sich eher beobachten als zu sehr in seinem Leid zu versinken. Manchmal entdeckt man dann, dass man sich gar nicht so wohlgeföhlt hat in der Liebe, andere Vorstellungen davon hatte. Man kommt sich selber auf die Schliche, erkennt Muster, die antrainiert, aber nicht gut für einen selber sind. Wichtig ist, nicht in die Opferrolle zu geraten, da sie den Heilungsprozess verlangsamt oder blockiert – und damit auch den Neuanfang.



**Constanze Rinck ist studierte Psychologin und systemische Paar- und Familientherapeutin mit eigener Praxis in Köln.**

**Wie lange sollte man sich dafür Zeit lassen? Eine aktuelle amerikanische Studie besagt, dass der Liebeskummer nicht länger als drei Monate dauern darf.**

Das ist ganz verschieden, seelische Prozesse verlaufen unterschiedlich schnell oder langsam. Manche brauchen drei Monate, andere ein Jahr. Das ist meiner Meinung nach eine gute und gesunde Zeit. Dann ist jeder Jahrestag, wie Geburtstag, Ostern, Weihnachten einmal alleine verbracht, dann sollte der Alltag nicht mehr in schmerzvoller Form beeinträchtigt werden.

**Gibt es eine Anleitung zum Entlieben?**

Sicherlich hilft es an erster Stelle zuzulassen, dass es so ist, wie es ist: Der Partner ist weg, die Liebe zerbrochen. Im zweiten Schritt ist es hilfreich, die aufkommende Wut zu erlauben, wohl wissend, dass es vielleicht nicht gerecht ist. Schließlich tut es gut, Sehnsuchtsschmerzen zuzulassen und zu akzeptieren, dass dieses Gefühl der Liebe, das Wärme im Herzen, das man spürt, wenn man an den Ex denkt, bleiben wird – manchmal bis zum Lebensende. Diesen Schatz zu bewahren ist nicht falsch, auch nicht im nächsten Schritt: der neuen

Partnerschaft. Entlieben heißt loslassen, erkennen, dass man nicht zusammenleben kann, aber es muss nicht heißen, den Menschen auch aus seinem Herz zu verbannen.

**Vergrößern soziale Medien wie Facebook das Liebesleid, weil sie permanent über das Leben des Ex-Partners informieren?**

Sicher, indirekt kann man viel einfacher am Leben des Ex-Partners teilhaben, als ihm ständig vor seinem Haus aufzulauern. Letztendlich bleibt aber die Verantwortung bei einem selber, das zu tun oder zu lassen.

**Genug der Traurigkeit: Kann Liebeskummer sich auch lohnen?**

Wie in jeder Krise kann man auch im Liebeskummer Erfahrungen sammeln, die nützlich sind, die nächste Krise zu meistern, die sicher kommen wird. Krisen bieten ein enormes Entwicklungspotenzial. Weil man in die Lage gerät, zu entscheiden und etwas Neues zu wagen. Manchmal entdeckt man in der Zeit der Konzentration auf sich selbst auch verborgene Talente.