

## **Liebeskummer- das hilft gegen den Herzschmerz!**

### **Wie Du eine Trennung und Liebeskummer überwindest und ein Neuanfang gelingt.**

Wer hat das nicht schon einmal erlebt? Ist verlassen worden? Oder sogar schon öfter. Eine Trennung ist eines der schlimmsten Dinge, die einem passieren kann.

Es ist ein Schock und tut so weh, man fühlt sich so einsam und weiß häufig vor Kummer nicht ein noch aus. Man fühlt sich schlecht, verzweifelt und zweifelt an sich. Die Gefühle reichen von Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit bis hin zu einer fetten Depression. Körperliche Symptome entwickeln sich, die Seele leidet und das Denken verändert sich.

### **Folgen der Trennung**

**Du machst Dir Selbstvorwürfe:** was ist passiert? Wie konnte es dazu kommen? Was habe ich falsch gemacht? Deine Gedanken kreisen um die letzten Tage, Wochen, Monate. Du wartest auf ein Zeichen, schaust ständig auf Dein Smartphone, checkst Deine Mails oder sein facebook-Profil. Du ziehst Dich zurück und wartest auf ein Zeichen von ihm\*ihr.

**Das Essverhalten ändert sich.** Vielleicht bekommst Du keinen Bissen mehr herunter, weil Dir jeglicher Appetit vergangen ist oder Du stopfst aus Frust alles Mögliche wahllos in Dich hinein (das ist der Bridget-Jones-Effekt). Du nimmst ab oder zu. Du weinst vielleicht den ganzen Tag, viele Menschen haben das Gefühl, neben sich zu stehen und wie in Watte gepackt zu sein.

**Du bekommst Schlafprobleme.** Du kannst nicht einschlafen, hast Schwierigkeiten, durchzuschlafen und wachst nachts immer wieder auf, der erste Gedanke beim Aufwachen ist: er\*sie hat mich verlassen. Oder: er\*sie liebt mich nicht mehr. Jeden Morgen wieder diese entsetzliche Erkenntnis. Du fühlst Dich wie amputiert.

**Du vernachlässigst Deinen Körper** und Deine Körperpflege. Vielleicht wechselst Du seltener Deine Kleidung, wäscht Dich nicht, frisierst und rasierst Dich nicht mehr. Du gehst nicht mehr aus dem Haus und an die frische Luft. Dahinter steckt oft der Gedanke, dass es ja ohnehin egal ist. Wenn er\*sie weg ist, lohnt es sich doch gar nicht mehr, sich hübsch zu machen.

**Körperliche Beschwerden** ganz unterschiedlicher Natur tauchen vielleicht auf, z.B. Kopfschmerzen, ein beklemmendes Engegefühl in der Brust, (im schlimmsten Fall das Broken-heart-Syndrom, eine Funktionsstörung des Herzmuskels), Magenprobleme, diffuse Bauchschmerzen, Entzündungen der Blase. Jeder Mensch hat seine persönliche „Achillesferse“ und somit seine ganz eigenen, immer wiederkehrenden Krankheiten.

Denke immer daran, dass der Körper Dir mit seinen Schmerzen etwas sagen will. Sei hellhörig und erzähle dem Arzt von Deiner privaten Situation, damit er die geschilderten Symptome auch einordnen kann. Lasse Dich krankschreiben, wenn gar nichts mehr geht. Aber bedenke auch, dass die Ablenkung mit der Arbeit hilfreich sein kann. Unter Umständen kann es aber auch sein, dass Du gar nicht in der Lage bist, Deine Tätigkeit gut zu machen.

Du bist vielleicht unkonzentriert, hast keine Energie, Verständnisschwierigkeiten, Dir ist schwindelig und Du zitterst. Dann bleibe besser zu Hause und pflege Dich.

Natürlich ist es total o.k., dass es Dir schlecht geht. Du darfst traurig sein, Dich im Bett verkriechen, die Decke über den Kopf ziehen. Du darfst Schokolade essen. Heulen. Alles tun, von dem Du denkst, dass es hilft. Hier einige Tipps, mit denen es noch besser gelingt.

#### **44 bewährte Tipps, mit denen es Dir sofort besser geht**

##### **1      Werde aktiv**

Grundsätzlich ist es wichtig ist, dass Du auf Dauer nicht in der passiven **Opferrolle** bleibst. Das kann Dich davon abhalten, die Verantwortung für Dein eigenes Leben zu übernehmen. In dieser akuten Phase (im Buch mehr zu den Phasen) ist es verständlicherweise schwierig, irgendetwas zu planen, allerdings ist es mittelfristig gesehen wichtig, dass Du aktiv wirst und im Kopf hast, dass Du Deine Zukunft in die Hand nehmen solltest. Mit dem Wissen darüber, dass auch diese Phase irgendwann vorbei geht, übersteht Deine Seele die Krise besser. Das ist nicht leicht, aber ich verspreche Dir, eines Tages bist Du aus dem Tief herausgekommen. Freunde oder professionelle Helfer können Dich dabei unterstützen.

##### **2      Versuche, nicht zu viel zu Grübeln**

Du suchst verständlicherweise nach den Gründen, warum die Beziehung gescheitert ist. Du denkst vielleicht, dass Du schuld und beziehungsunfähig bist, Dich nicht genug angestrengt hast, dass Du versagt hast. Du hast das Gefühl, nur etwas wert zu sein, wenn Du von dem anderen Menschen geliebt wirst. Das bedeutet, dass Du Deinen Wert, unabhängig von dem Anderen (wieder) finden musst. Denjenigen, die ohnehin schon **selbst-unsicher und sich nicht Ihrer selbst-bewusst** sind, fällt das besonders schwer. Ein Teufelskreis.

Menschen empfinden das Verlassen werden als einen Anschlag auf ihr gesamtes Lebenskonzept, vor allen Dingen aber als Ablehnung ihrer Person. Männer und Frauen reagieren aber ganz unterschiedlich: die **Attributionstheorie** sagt: wenn Frauen etwas gut gelingt, schreiben sie es äußeren Umständen zu, dem Glück, dem Wetter, den anderen Menschen um sich herum. Misslingt ihnen etwas, suchen sie sofort die Schuld bei sich. Bei Männern ist es genau umgekehrt: misslingt ihnen etwas, sind die anderen Schuld, die Kollegen, der Chef, gelingt ihnen etwas, schreiben sie das ihren Fähigkeiten und ihrem Können zu. Da sollten die Frauen sich eine gehörige Scheibe von den Männern abschneiden, weil immer, und zwar **IMMER** Zwei dazugehören, wenn eine Beziehung in die Brüche geht. Wie sagt man so schön: „It takes two to Tango.“

##### **3      Vermeide, Dich in eine sentimentale Stimmung zu bringen**

Sieh Dir keine Liebesfilme an. Höre keine traurige Musik. Sieh Dir keine Fotos an, die Dich und Deinen Partner in glücklichen Momenten zeigen (von unglücklichen Momenten gibt es ja auch keine Fotos, leider). Wir neigen dazu, den Partner zu idealisieren, denn was wir so schmerzlich vermissen, muss ja wertvoll gewesen sein.

#### **4 Räume Dinge weg**

Auch wenn es Dir noch so schlecht geht: packe alles, was Dich an ihn\*sie erinnert, in eine Kiste. Schmeiße aber auf keinen Fall etwas weg. Das gehört ja zu Deinem Leben, das ist ein Teil Deiner Geschichte. Aber räume die Dinge so fort, dass sie nicht mehr sichtbar sind. In einen schönen Karton. Oder meinetwegen auch in einen hässlichen Karton. Und dann stelle ihn in einen Schrank, auf den Dachboden, in den Keller. Bitte so weit weg, dass Du diese Kiste nicht ständig vor Augen hast.

#### **5 Lasse Deine Wut raus (bis zu einem gewissen Maß)**

Zerreiße aber keine Fotos, zerschneide keine Kleidung. Irgendwann tut es Dir leid und außerdem ist es nicht gut, wenn Du Deiner Aggressivität zu sehr freien Lauf lässt. Natürlich bist Du wütend. Das ist auch völlig in Ordnung. Aber entgegen früherer Annahmen ist es auf die Dauer nicht gut, die Wut zu sehr herauszulassen, denn das macht Dich nur noch wütender und aggressiver. Du steigerst Dich dann in eine Stimmung hinein, aus der Du sehr schlecht wieder herauskommst.

#### **6 Verzeihe**

Langfristig ist es besser ist es, zu verzeihen und sich zu versöhnen. Das ist nicht leicht, und in dieser akuten Situation ohnehin nicht, auf die Dauer, aber für Dein Seelenheil unabdingbar. Denke daran: ein Mensch, der der Ansicht ist, Du bist es nicht wert, dass man eine Beziehung zu ihm eingeht, hat Deinen Kummer nicht verdient. Was sagte der Sohn einer Freundin: „Mama, der weiß doch gar nicht, was er an Dir hat.“

#### **7 Spanne Deine Freunde ein**

Sei, wenn irgend möglich, nicht allein. Bitte gute Freunde, dass sie für Dich da sind. Dass sie im Zweifelsfall bei Dir vorbei kommen. Rede. Das erleichtert. Lasse Dich trösten. Vielleicht hilft es Dir auch, im Gespräch die Dinge differenzierter wahrzunehmen. „Ein guter Freund ist jemand der Dich liebt, wenn Du vergisst, Dich selbst zu lieben.“

Freunde sind allerdings manchmal keine guten Ratgeber, sie ergreifen oft Partei, machen den Ex-Partner schlecht. Das willst aber vielleicht gar nicht hören, immerhin hast Du unter Umständen Jahre Deines Lebens mit diesem Menschen verbracht, er ist der Vater\*die Mutter Deiner Kinder. Was sagt denn das auch über Dich aus, wenn Du mit einem solchen angeblich schlechten Menschen zusammen warst?

Allerdings können Freunde Dir dabei helfen, Dich abzulenken. Passe aber auf, dass Du die Freundschaften nicht überstrapazierst. Irgendwann können diese vermutlich Dein Jammern nicht mehr hören, wenn Du nicht gleichzeitig irgendwann versuchst, Dein Leben wieder aktiv in die Hand zu nehmen.

Was tust Du, wenn Du keine Freunde in der Nähe hast? Versuche, Dir ein paar Tage frei zunehmen, um Menschen, die Dir nahe stehen, Dein Herz auszuschütten und lasse Dich verwöhnen. Du darfst unter Umständen selbst bei einer Krankschreibung verreisen, erkundige Dich. Nimm professionelle Hilfe in Anspruch. Es gibt viele Institutionen, die Hilfe anbieten, z.B. die Kirche. Auch wenn Du nicht religiös bist, nimm die Unterstützung, die Dir angeboten wird, an.

„So oft wie möglich mit guten Freundinnen treffen und viel reden...“ Bine, Anfang 40

„Ja genau, mit Freunden treffen, nette Sachen machen - nicht so viel alleine sein. Besonders auch die Dinge tun, die man echt gerne macht! Paula, Mitte 40

## **8 Lass die Finger von Drogen**

Vielleicht betrinkst Du Dich auch einmal. Das ist verständlich und o.k., in Filmen ist das oftmals lustig dargestellt, aber natürlich ist Alkohol auf die Dauer keine Lösung. Sei vorsichtig, dass dies nicht zu einer Regelmäßigkeit wird, und vor allen Dingen: tue, sage und schreibe im Rausch nichts. Es wird immer etwas geben, das Du am nächsten Tag bitterlich bereust. Pass im Übrigen auch bitte mit der Einnahme von Tabletten auf, besonders in der Kombination mit Alkohol. Andere Drogen sind ohnehin tabu.

## **9 Achte auf Dein Äußeres**

Lass Dich nicht hängen. Schminke Dich, wenn Du eine Frau bist, zieh Dich gut an, nimm Einladungen an, auch wenn Du Dich noch so schlecht fühlst. Gib Deinem Tag eine Struktur und bleib nicht länger im Bett als nötig, geh zur Arbeit, creme Dich mit einer duftenden Bodylotion ein, damit Du Dich selbst den ganzen Tag gut riechen können, trage schöne Unterwäsche (jawohl, auch die Männer!), das ist gut für Dein Ego. Gehe zum Friseur, probiere eine neue Frisur aus. Mache eine Farbberatung. Entdecke Dich neu! Lasse Dich bei einer Kosmetikerin oder einer Massage verwöhnen (das gilt auch für Männer).

Auf keinen Fall lasse den Gedanken zu: „Ach, ist ja sowieso egal, er\*sie sieht mich ja ohnehin nicht.“ Du wirst Dich besser fühlen und das strahlst Du dann auch aus.

## **10 Treibe Sport**

Egal, was Du machst, Yoga (macht gelassener und entspannter), Pilates, Kraft- und Ausdauertraining, Joggen, Walken oder gehe einfach nur Spaziergehen.

„Ich habe mir einen Traum erfüllt und wieder angefangen, zu reiten. Es ist doch erstaunlich, wie sehr ein Pferd das Bedürfnis nach körperlichem Kontakt erfüllen kann.“ Nastja, Mitte 30

Bewegung (im wahrsten Sinne des Wortes „den Standpunkt verändern“) ist ohnehin optimal, erst recht an der frischen Luft. Alles, was Spaß macht und Endorphine freisetzt ist perfekt. Vielleicht lernst Du bei der Gelegenheit neue Leute kennen.

Setze Dich nicht unter Druck, gehe alles spielerisch an, testen Dinge aus. Du musst den Sport finden, der zu Dir passt. Vereinbare kostenlose Probestunden und gönne Dir einen Personaltrainer. Du brauchst keine Sportausrüstung, Du gehst nicht zur Modenschau, sondern nur nach draußen, ins Schwimmbad oder ins Fitnessstudio.

## **11 Atme**

Ja, ich weiß, es hört sich albern an, aber wenn wir im Stresse sind, atmen wir flach. Dadurch wird weniger Sauerstoff vom Blut aufgenommen, die Blutgefäße verengen sich, weniger Sauerstoff kommt im Gehirn an, und es entsteht ein Gefühl von Anspannung. Noch mehr Anspannung.

## **12 Lebe**

Höre Deine Lieblingssongs, gehe unter Menschen, zum Karaoke, ins Kino (aber wie gesagt, keine Liebesfilme!), ins Theater, zum Bowlen, Kegeln, mache ein Fotoshooting. Tanze. Lerne eine neue Sprache, nimm am Geocoaching teil, veranstalte Schnitzeljagden. Spaßhaben muss kein oder nicht viel Geld kosten.

Liebeskummer macht außerdem ungemein kreativ. Schreibe Gedichte, mache Musik oder male. Oder probiere alles aus. Es muss ja niemand sehen, was Du fabriziert hast.

„Musique classique hören, was Schönes lesen und was Extravagantes erfinden und kreieren, sei es in der Küche oder an der Nähmaschine.“ Rose, Anfang 50

## **13 Hilf anderen**

Das tut auch Dir gut, Du bekommst Bestätigung und bist abgelenkt.

## **14 Gönn Dir etwas Luxus**

Verwöhne Dich. Etwas, was Du Dir sonst nicht leisten würdest. Mache etwas Besonderes, weil Du jemand Besonderes bist. Das kann ein Schaumbad mit einem Gläschen Prosecco und Kerzen auf dem Badewannenrand sein oder ein neues Tuch, das muss nicht teuer sein.

## **15 Gehe jeden Tag neu an**

Denke auch nur von einem Tag auf den anderen, mehr schaffst im Moment ohnehin nicht. Du bist gar nicht in der Lage, vorauszudenken, was nächste Woche, geschweige denn nächsten Monat ist, das macht nur Angst. Erledige jeden Tag eine Aufgabe, die Du bisher vor Dir hergeschoben haben und gönne Dir eine Sache, die Dir gut tut. Jeder geschaffte Tag ist ein Sieg und Du darfst stolz auf Dich sein.

## **16 Schreibe**

Ein Tagebuch. Deine Träume beim Aufwachen. Briefe an Freunde. Auch Mails an den Verflassenen, seitenlang meinetwegen, aber sende diese niemals ab.

Lege Dir außerdem ein Erfolgstagebuch zu, in dem Du jeden Abend oder zumindest einmal in der Woche aufschreibst, was Dir gelungen ist. Und welche Komplimente man Dir gemacht hat.

Schreibe Deinem Ex-Partner einen Brief. Schicke diesen Brief aber nicht ab. Das Niederschreiben hat den positiven Effekt, sich noch einmal im Klaren über Vieles zu werden. Manchmal findest Du auch den Rat, dem Ex-Partner einen Brief zu schreiben, dass es gut ist, sich getrennt zu haben. Ich halte nicht viel davon. Ganz ehrlich: Du wartest doch nur auf eine Antwort. Es ist immer besser, wenn Du derjenige bist, der an der Reihe wäre, zu schreiben. Das gibt einem das klitzekleine Gefühl von Macht. Du hast es in der Hand, zu antworten und wartest nicht verzweifelt auf eine Rückmeldung. Das raubt so unendlich viel Energie!





**20 Dinge, die mir an mir gefallen**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_

Frage zudem Dein **Freunde, was sie an Dir schätzen**. Hänge diese Liste an den Badezimmerspiegel. Es tut manchmal so gut, zu erfahren, was andere an einem mögen, und es ist schön, die originellen Formulierungen zu hören. Über meine Freundin Mieke sagte ihre Kollegin, dass sie aussähe wie ein Filmstar. Was auch immer das heißen sollte, es war auf jeden Fall als Kompliment gemeint, und Mieke war total happy.



## **21 Suche Dir ein Mantra und eine positive Affirmationen**

Etwas, das Du Dir immer wieder vorsagst. So etwas wie: "Ich mag mich!". Ich bin die Königin." „Es ist mein Leben.“ „Ich bin ein toller Mann.“ „Ich habe den richtigen Partner verdient.“ Oder meinetwegen auch: "Ihr könnt mich alle mal an den Füßen fassen."

## **22 Hole Dir Unterstützung von Leidensgenossen**

Perfekt sind Zusammenkünfte mit Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind. Hier siehst Du, dass Du nicht allein bist mit Deinen Problemen. Das Prinzip funktioniert wie in einer Selbsthilfegruppe. Du fühlst Dich aufgehoben und verstanden. Nur dürfen diese Treffen nicht in unendliche Jammerveranstaltungen ausarten, sondern es sollte ein Licht am Ende des Tunnels geben. Mit der Unterstützung und der Motivation durch die anderen könnte Dir das leichter gelingen. Zudem kannst Du dort erfolgreiches Verhalten modellieren. Das bedeutet, dass man sich erfolgreiche Verhaltensweisen von anderen abguckt. Schon Kinder lernen am Modell, und auch Erwachsene können sich Handlungsweisen anderer Menschen zum Vorbild nehmen und versuchen, ihnen nachzueifern. Vielleicht ist jemand in dem Prozess schon weiter und Du fühlst Dich motiviert, wenn Du siehst, dass sich etwas verändern kann.

## **23 Rituale**

Versuche Dich doch in Ritualen: schreibe die Dinge und Verhaltensweisen, die Du nicht mehr in Deinem Leben haben möchtest auf einen Zettel, und wirf diesen in ein Feuer (bitte nicht im Hochsommer, Achtung, Waldbrandgefahr).

## **24 Reframing**

Probiere „reframing“. Das heißt, Du machst quasi einen neuen Rahmen (frame = Rahmen) um die Situation. Du siehst, was die „andere Seite der Medaille“ ist und gut daran sein kann, dass der Andere weg ist. Beispiel: als er\*sie noch da war, konnte ich nicht in Ruhe die Sportschau sehen/meinen Schönheitstag machen.

## **25 Struktur**

Gib Deinem Leben eine neue Struktur. Anstatt wie jeden Sonntag mit dem oder der Liebsten lange zu schlafen und im Bett zu frühstücken, schließt Du Dich lieber einer Walking-Gruppe, die sich Sonntagsvormittags trifft, an. Suche Dir eine neue Doppelkopfrunde, oder, falls Du noch nicht Doppelkopf spielst, lerne es.

## **26 Mache es Dir schön**

Räume Deine Wohnung um, schmeiße Möbel raus, verkaufe Bücher, wirf alles Überflüssige weg. Miste Dein Leben und entrümple es. Organisiere eine Tauschparty mit Freundinnen. Da kannst Du auch gleich die Dinge, die Du entsorgen willst, wegtauschen. Trainiere das Loslassen, schmeiße jeden Tag etwas weg. Oder auch mehr.

## 27 Plane

Dinge, die Dir Freude machen. Eine Reise, ein Wochenende. Oder plane eine Feier. Wie wäre es mit einer „Endlich-wieder-Junggesellin-Party“? Einem Picknick nach dem Eislaufen? Wenn Du ein Mann bist, verabredest Du Dich zu einem Männerabend mit Fußballgucken oder in die Saunagehen. Oder auch zum Picknick oder einer party. Umgib Dich mit optimistischen Menschen.

## 28 Richte Dich in Deiner Komfortzone ein.

Routine ist beruhigend. Übersieh bei dem Warten auf das große Glück nicht die vielen kleinen glücklichen Momente. Überlege jeden Abend, wofür Du dankbar sein kannst. Schreibe täglich drei Dinge auf, für die Du dankbar bist.

## 29 Probiere **Schüßler-Salze** oder **Rescue-Topfen**

Du kannst bis zu drei Schüßler-Salze kurmäßig nehmen. Auch, wenn die Wirkung vielleicht nicht wissenschaftlich erweisen ist: wenn es dir gut tut, so what!

## 30 Iss Gerichte, die Dein Herz erwärmen

"Ich esse Apfelmus. Das ist lecker und so schön pampig, ich komme mir vor wie ein kleines Baby und lasse mich fallen." Peter, Mitte 30

Warme Gerichte, Eintöpfe, Zerstampftes, werde ruhig wieder wie ein Baby, Du bist krank vor Liebeskummer und darfst das. Das hat nämlich auch den schönen Effekt, dass Du einen sekundären Krankheitsgewinn daraus ziehst. Man kümmert sich um Dich. Trinke Kakao, iss Kuchen, alles, was Dir gut tut, aber versuche, gleichzeitig Sport zu treiben und achte trotzdem auf Deine Ernährung. Ansonsten nimmst Du vielleicht zu und fühlst Dich möglicherweise noch unwohler in Deiner Haut.

## 31 Entspanne Dich

Es tut meistens gut, seine Gefühle heraus zu lassen. Was allerdings passieren kann ist, dass Du Dich in diese schlechten Empfindungen hineinsteigst und diese sich aufbauschen. Versuche, herunter zu kommen, z.B. mit Entspannungsübungen. Das ist leichter gesagt, als getan, ich weiß. Probiere trotzdem aus. Es gibt tolle Übungen, die Du Dir runterladen kannst oder Apps für unterwegs.

## 32 Sieh Dich um

Melde Dich in **Flirtportalen** an. Flirte, denn so bekommst Du Aufmerksamkeit, die Dir gut tut, ohne dass es zu einer verbindlichen Beziehung kommt.

Vielleicht hast Du auch einen one-night-stand. Warum nicht. Wenn es Dir gut tut. Aber vorsichtig: häufig ist der Katzenjammer danach noch viel stärker, weil Du Dich unter Umständen ganz schrecklich nach Deinem alten Partner zurücksehnst. Dessen Körper war vertraut, im Bett hatte sich alles eingespielt und ihr kanntet eure Körper, ohne falsche Scham, auch wenn es vielleicht langweilig war.

Tue bitte nicht so, als ob Du einen neuen Partner hast. Das kommt immer raus, und Du machst Dich absolut lächerlich.

„Dawids Verlobte hat auf die Frage "Was hat Dir bei Liebeskummer geholfen?" spontan mit: "Ein neuer Freund" geantwortet.“ Aber nachhaltig ist das natürlich nur bei dem\*der richtigen Nachfolger(in).“

### **33      Kontaktiere keinesfalls die Freunde, Eltern, Geschwister oder Arbeitskollegen Deines Ex-Partners**

Du wirst durch Dritte Dinge hören, die Dir wehtun und nicht gefallen werden. Denke daran, das ist wie "Stille Post". Je mehr Menschen an dem Sprechen über etwas beteiligt sind, desto mehr wird das Gesagte verzerrt. Und Du hörst vielleicht auch nur das, was Du hören willst. So reißt Du auch immer wieder die Wunde auf, anstatt dass Du ihr Zeit gibst, damit die Verletzung endlich ein bisschen heilen kann.

**34      Lösche unbedingt die Freundschaft auf facebook.** So kommst Du nicht in Versuchung, auf der Seite zu spionieren. Aus den Augen aus dem Sinn. Du regst sich nur auf. Das Nachspionieren kann förmlich süchtig machen. Lösche den **whatsapp**-Kontakt. Du wirst Dich nur ständig fragen, warum er\*sie und mit wem er \*sie gerade online war. Oder warum er\*sie Deine Nachricht nicht beantwortet hat, obwohl er\*sie diese gelesen hat (aber Du sollst ja auch keine whatsapp schreiben!).

### **35      Lauer Deinem Ex-Partner nicht auf**

Arrangiere keine zufälligen Begegnungen. Du darfst Dein neues Kleid gern ausführen, aber nicht dort, wo Du Deinen ehemaligen Partner vermutest.

### **36      Denke nicht daran, Freunde bleiben zu wollen**

Wenn Du Deinen Liebeskummer überwunden hast, kannst Du darüber nachdenken. Und wirst feststellen, dass Du das möglicherweise gar nicht mehr willst.

„Einen schmerzhaften Liebeskummer habe ich erst nach langer Zeit überwunden. Ich habe mein Verhalten in der Beziehung reflektiert und daraus Schlüsse gezogen. Das war vor längerer Zeit und es war die erste große Liebe, daher war das ganze recht traumatisch. Es hat zudem geholfen, einen Schnitt zu machen und doch nicht noch befreundet sein zu wollen. Das hat die Leidenszeit nur unnötig verlängert (gerade wenn es trotz beiderseits freundschaftlicher Gefühle ein einseitiger Entschluss war).“ Dawid, Ende 30

### **37      Ändere Dein Denken über das Geschehene und den Partner**

Im Neurolinguistischen Programmieren (ein fürchterlicher Name, im Grunde meint es nur, dass man das Denken über etwas verändern, sich sozusagen "umprogrammieren" kann) gibt es verschiedene Grundannahmen. Eine davon sagt:

Die **Landkarte ist nicht das Gebiet**. Das meint, dass wir Menschen alle ganz unterschiedlich auf das Leben und das, was passiert, schauen. Und jeder hat eine subjektive Meinung dazu. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Du bist richtig, Dein Ex-Partner ist richtig. Er hat die Entscheidung getroffen, die für ihn richtig war. Nicht, um Dich zu ärgern.

"Das Wahre gibt es nicht! Es gibt nur verschiedene Arten des Sehens." Gustave Flaubert

Wir sollten also das, was uns widerfährt, akzeptieren, auch wenn wir es anders sehen. Was natürlich nicht heißt, dass wir nicht um die Beziehung kämpfen. Aber wir sollten erkennen, wann es sich nicht mehr lohnt. Und damit unsere Selbstachtung bewahren.

Eine weitere Annahme lautet: **Jeder tut das, was er am besten kann.** Wir Menschen tun manchmal Dinge, die wir eigentlich gar nicht tun wollen. Aufgrund unserer persönlichen Geschichte handeln wir so, wie wir es (nicht besser) gelernt haben. Vielleicht hat Dein Partner einfach keine bessere Lösung, als sich von Dir zu trennen.

Du weißt nicht wirklich, was der Grund für die Trennung ist. Der Partner sagt vielleicht, dass er jemanden anderes kennen gelernt hat. Möglicherweise ist das auch so. Aber das ist unter Umständen nur ein vorgeschobener Grund, unbewusst. Er will Dich gar nicht verlassen, kann aber so mit Dir in der Beziehung so nicht weiterleben. Und aus der Unfähigkeit heraus, zu kommunizieren, mit Dir darüber zu reden, hat er sich von Dir getrennt. Vielleicht gibt es dann ja auch eine Möglichkeit, wieder zusammenzukommen. Wenn es euch gelungen ist, wieder ein Paar zu sein, solltet ihr eine paartherapeutische Beratung aber auf jeden Fall in Betracht ziehen.

### 38 Ändere Deine Denkmuster

Wenn Du die alten Muster und Verhaltensweisen wieder und weiterhin lebst, ist die Beziehung von vornherein wieder zum Scheitern verurteilt. Muster werden übrigens frühestens nach 6 Wochen verändert, drei Monate wird es realistischweise dauern, bis sich wirklich neue Denkmuster und Verhaltensweisen etabliert haben. Auch wenn Du einen neuen Partner hast, solltest Du Dir überlegen, ob Du nicht professionelle Unterstützung in Anspruch nimmst, um nicht wieder in die gleichen Muster zurückzufallen.

### 39 Ziehe einen Schlussstrich

In der heutigen Zeit geben wir zwar zu oft zu schnell auf. Aber man muss erkennen, wenn es keine Hoffnung mehr gibt. Du kannst Dich nicht auf einen neuen Partner einlassen, wenn die Beziehung zu dem alten Partner noch nicht wirklich verarbeitet ist und Du noch die Hoffnung hegst, dass er zurückkehrt. Letztlich gehören zu einer Trennung immer zwei. Das ist so. Mache Dir Deine Anteile an dem Scheitern der Beziehung bewusst.

Wenn die Trennung nach einem **Seitensprung** erfolgt, muss der Betrogene nicht nur mit der Zurückweisung des Partners zurechtkommen, sondern auch damit, dass er hintergangen wurde. Hinzu kommt, dass man sich ständig fragt, wie blöd man eigentlich war, dass man nichts gemerkt hat. Das Selbstwertgefühl stürzt noch mehr ab.

Wir reden hier auch nicht von dem speziellen Fall, dass eine Liebe nicht erwidert wird und man deshalb traurig ist. Man kann nicht für einen längeren Zeitraum hinweg in jemanden verliebt sein, der einen nicht zurück liebt. Das ist teenagerhafte **Schwärmerei**, denn diese vermeintliche Liebe hat keine Basis und ist reine Einbildung.

Schwierig ist es, wenn Du mit Deinem Partner auch beruflichen Kontakt hast. Hier kann man sich nicht so einfach aus dem Weg gehen. Bitte Deine Kollegen, Arbeiten, bei denen Du mit

ihm\* ihr zu tun hast, für Dich zu erledigen, und wenn es sich nicht vermeiden lässt, bleibe ruhig, sachlich und professionell.

Wenn Du bekümmert bist, weil Du **eine Beziehung zu einem Menschen hast, der gebunden ist**, ist auch das ein Sonderfall. Denn hier ist es eine Beziehung, die im besten Fall von Liebe getragen ist, vorausgesetzt, der eine nutzt den anderen nicht aus. Die Verhältnisse müssen unbedingt geklärt werden, aber es gibt natürlich schmerzhafteste Momente, solange das noch nicht passiert ist. Feiertage und Urlaube werden womöglich noch im Kreise der alten Familie verbracht.

#### **40** Ihr könnt eine **Paartherapie** machen

Wenn beide damit einverstanden sind. Aber vielleicht ist es dazu schon zu spät. Es kann auch sein, dass Du letztlich froh bist, dass Du die Streitigkeiten der Beziehung hinter Dir lassen kannst. Vielleicht fühlst Du Dich befreit. Viele Menschen denken ja: „Lieber das bekannte Unglück, als das unbekannte Glück.“ Jetzt wird Dir womöglich klar, wie schlecht die Partnerschaft zuvor war. Vielleicht ärgerst Du Dich ja auch nur, dass nicht Du diejenige warst, die gegangen ist?

#### **41 Akzeptiere die Trennung**

Es gibt tausend Gründe, warum der Ex-Partner zu Dir zurückkehren sollte. Aber er ist weg. Akzeptiere das. Er kommt dann wieder, wenn er merkt, dass er Dich immer noch liebt. Das merkt er nur, wenn Du ihm die Chance geben, Dich zu vermissen.

Deswegen ist auch in dieser Phase die **Kontaktsperr**e ganz wichtig. Was machst Du, wenn Kinder da sind? Dein Ex-Partner holt sie ab? Sei freundlich, unverbindlich, fange keine Diskussionen an, sprich nur das Nötigste mit ihm. Halte auch bitte die Kinder raus. Lasse Deinen Ärger niemals an den Kindern aus. Die fühlen sich ohnehin oftmals schuldig, dass die Eltern getrennt sind. Mache Deine Kinder auch niemals zu Verbündeten. Sie haben nichts mit Ihrer Beziehung zu tun.

„Verlust ist der erste Schritt in die Freiheit“ sagt Buddha. Nichts ist jämmerlicher und mitleiderregender als ein Mensch, der einem andern Menschen hinterherläuft. Du bist stark und begehrenswert. Gut, im Moment nicht für Deinen Ex-Partner, aber das soll ja unter Umständen wieder so werden.

„Manchmal muss man Menschen aufgeben. Nicht, weil sie Dir egal sind. Sondern weil Du es ihnen bist.“

Wenn Du nur an Dich denkst, passiert es möglicherweise, dass Dein Ex zurückkommt. Warum? Weil für den Ex-Partner das interessant ist, was er NICHT haben kann bzw. was schwierig zu bekommen ist. Das erhöht den Reiz. „Die Frau ist das einzige Wild, dass sich dem Jäger vor dem Füße wirft.“

Selbstmitleid ist nicht erotisch. Nur wenn wir uns gut fühlen, selbstbewusst und motiviert sind, strahlen wir das auch nach außen aus. Die Überzeugung, dass wir etwas wert sind, muss allerdings aus unserem tiefsten Inneren kommen, ansonsten ist es nicht glaubwürdig.

„Willst Du was gelten, mach Dich selten.“

## 42 Ergründe Deine Motivation

Mal ganz ehrlich: ist es die Tatsache, dass alles das, was wir nicht haben können, begehrenswert erscheint und dass wir Sehnsucht nach den Glücksgefühlen haben, die wir in der Beziehung hatten? Ist diese Sehnsucht vielleicht Deine Motivation, an der Beziehung festzuhalten, obwohl es sinnlos ist?

„Ich denke man sollte einfach das machen, was aus meiner Sicht auch in einer guten Beziehung macht. Auf eigenen Beinen stehen, mit Freunden treffen und eine schöne Zeit haben. Und ich finde ja, dass man es sehr genau prüfen sollte, ob man den Partner wirklich zurück will, oder nur das Gefühl jemanden zu haben oder was auch immer. Im Zweifelsfall würde ich mich eher nach einem Neuen umschauen (es gibt so viele tolle Männer).“ Tina, Mitte 40

## 43 Halte durch

Wir wissen nicht, wie lange der Liebeskummer anhält. Bei manchen dauert es nur Monate, bei anderen länger. In dem Moment, in dem es uns schlecht geht, wissen wir nicht, wozu das alles gut ist. Liebeskummer lohnt sich aber. Wir reifen, lernen, werfen alte Muster über Bord und sind bereit für eine neue Liebe. Entweder mit dem Ex-Partner oder mit jemandem Neuen. Loslassen ist wichtig. Vergib dem anderen, denn ansonsten blockiert das Leben in der Vergangenheit Dein Handeln in der Zukunft. Es gibt so viele neue Möglichkeiten. Trenne Dich aktiv. Sei nicht passiv, denn das gibt Dir das Gefühl, verloren zu haben.

"Wenn Du einen Menschen liebst und er will gehen, dann lass ihn, wenn er zurückkehrt, war er immer bei Dir - und wenn er es nicht tut, dann war er es auch nie".

Je eher Du einer Beziehung, die zu nichts führt, den Rücken kehrst, desto eher wird etwas Besseres an Stelle dieser Beziehung treten. Jetzt ist der Weg frei für etwas Neues. Nun geht es bergauf. Schritt für Schritt. Natürlich wirst Du ab und zu wieder zurückgeworfen. Das ist ganz natürlich. Aber Du bist auf dem besten Weg. Jetzt geht es voran.

## 44 Alles wird gut

Es wird immer wieder kleine Rückschläge geben, der Jahrestag, der Geburtstag, der Song, bei dem ihr euch kennen gelernt haben. Fotos, die Dir aus Versehen in die Hände fallen. Niemand ist dagegen gefeit. Aber anstatt sich wieder in dieses Gefühl von Verlassensein und Traurigkeit zu geben, lenke Dich ab. Und zu guter Letzt: Gib nicht auf. Auf Regen folgt Sonnenschein. Wenn Du denkst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her. Egal, wie banal die Weisheit auch ist.

„Also ich finde, bei so richtig tief sitzenden Kummer, hilft wirklich nur die Zeit. Natürlich muss man die Vernunft walten lassen und als Überlegungen anstreben, wie man aus dieser Situation wieder herauskommt. Also hilft Bewegung, sich mit Vertrauten treffen und ablenken. Eine Pro und Contra Liste wäre vielleicht ganz sinnvoll. Und nach 6 Monaten ist die Hürde dann genommen. Glaube, dieser Prozess dauert solange an, wie das Verliebt sein mit den rosa Wolken. Kann mich auch irren. Anja, Anfang 40

Jemand sagte mir mal: „Verliebe Dich bloß nicht, Du könntest verletzt werden. Ich sagte darauf: Lebe bloß nicht, Du könntest sterben.“