

Inhaltsverzeichnis 20.11.2008

Cision Deutschland GmbH
 Auftrag Nr. 11880
 Stammheimer Str. 10
 D - 70806 Kornwestheim

Lieferschein-Nr.: 4475412
 Abo-Nr.: 1081118
 Themen-Nr.: 842.13
 Ausschnitte: 14
 Folgeseiten: 22

	Auflage	Seite
20.11.2008 Aargauer Zeitung / Aarau-Niederamt <i>Und er lohnt sich doch!</i>	siehe Gesamt	1
20.11.2008 Aargauer Zeitung / Baden-Wettingen-Zurzach <i>Und er lohnt sich doch!</i>	siehe Gesamt	4
20.11.2008 Aargauer Zeitung / Brugg-Windisch <i>Und er lohnt sich doch!</i>	siehe Gesamt	7
20.11.2008 Aargauer Zeitung / Frick-Laufenburg-Rheinf.-Möhlin <i>Und er lohnt sich doch!</i>	siehe Gesamt	10
20.11.2008 Aargauer Zeitung / Gesamt Regio <i>Und er lohnt sich doch!</i>	104'081	13
20.11.2008 Aargauer Zeitung / Lenzburg-Seetal <i>Und er lohnt sich doch!</i>	siehe Gesamt	16
20.11.2008 Aargauer Zeitung / Wohlen-Muri-Bremg.-Mutschellen <i>Und er lohnt sich doch!</i>	siehe Gesamt	19
20.11.2008 Aargauer Zeitung / Wynental-Suhrental-Zofingen <i>Und er lohnt sich doch!</i>	siehe Gesamt	22
20.11.2008 Aargauer Zeitung / Zurzach-Aaretal <i>Und er lohnt sich doch!</i>	siehe Gesamt	25
20.11.2008 Berner Rundschau <i>Und er lohnt sich doch!</i>	4'600	28
20.11.2008 Grenchner Tagblatt <i>Und er lohnt sich doch!</i>	4'832	30
20.11.2008 Langenthaler Tagblatt <i>Und er lohnt sich doch!</i>	5'825	32
20.11.2008 Solothurner Zeitung <i>Und er lohnt sich doch!</i>	24'117	34
15.11.2008 Schulblatt des Kantons St. Gallen	7'000	36

Und er lohnt sich doch!

LIEBESKUMMER Für Betroffene ist er unerträglich. Der Trauerprozess nach einer Trennung ist aber nötig, um wieder für eine neue Liebe offen zu sein.

ANNETTE WIRTHLIN

Er mag zwar die wahnsinnigsten Liedtexte, die besten Filme und berührendsten Gedichte aller Zeiten hervorgerufen haben, aber wenn er bei einem selber zuschlägt, ist Liebeskummer einfach nur Scheisse. Da kann Siw Malmkvist noch so optimistisch «Liebeskummer lohnt sich nicht» ins Mikrophon trällern.

Gar nicht gut auf diesen Schlagersong zu sprechen ist Silvia Fauck, die in Hamburg eine Liebeskummer-Praxis führt und Bücher zum Thema verfasst hat. «Liebeskummer ist ein furchtbares Leid, das keiner meiner Klienten ein zweites Mal durchleben möchte», sagt die psychologische Beraterin und spricht dabei all denen aus dem Herzen, die das hässliche Gefühl kennen: Das Gefühl, wenn kein Liebesbrief die Geliebte zurückkommen lässt, wenn der Anblick «seiner» Zahnbürste im Bad Heulkämpfe auslöst und wenn Sonntage zum Albtraum allein im grossen Bett werden.

DER PAAR- und Familientherapeut Henri Guttman aus Winterthur relativiert diese negative Sicht des Liebeskummers ein bisschen. Auch er musste sich das Lied aus den 60er-Jahren einst von seiner Mutter anhören, als er zum ersten Mal unter akutem Herzschmerz litt. «Ich fühlte mich von diesem

Song völlig unverstanden», erinnert er sich. «Heute weiss ich: Das Gegenteil ist der Fall. Liebeskummer lohnt sich eben doch. Wir brauchen diesen Trauerprozess, wenn wir je wieder offen für einen neuen, besser zu uns passenden Partner sein wollen.»

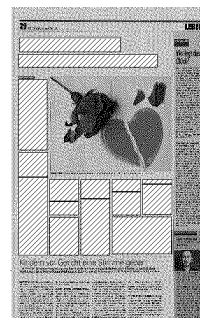
Liebeskummer, so der Psychologe, sei eine völlig adäquate Reaktion auf die Tatsache, dass etwas, in das man viel Herzblut investiert hat, nicht den gewünschten Weg genommen hat. Es gelten daher die klassischen Stationen der Trauerverarbeitung, wie bei Verlust durch einen Todesfall auch: Zuerst will man es nicht wahrhaben, eine Art Schutzreaktion. Dann kommen, in unterschiedlicher Reihenfolge, Phasen der Wut, der Trauer und des Bedauerns.

Der Verlauf des Liebeskummers sei, so findet Henri Guttman, mit einem Beinbruch und dessen Heilung vergleichbar. «Zuerst muss der Knochen gerichtet werden, das ist schmerzhaft. Dann wird das Bein eingegipst, damit der Knochen in Ruhe heilen kann – das dauert.» Der psychische Schmerz kann sich auch in körperlichen Symptomen ausdrücken. Liebeskummer-Coach Silvia Fauck: «Es gibt keine Krankheit, die nicht durch Liebeskummer ausgelöst werden kann.» Von der Appetit- und Schlaflosigkeit, die am Anfang fast jeden heimsuchen, reicht

das über Magenbeschwerden, Panikattacken, Depressionen bis hin zu Funktionsstörungen des Herzens, Broken-Heart-Syndrom genannt, das in seltenen Fällen gar zum Tod führen kann.

ABER WIESO BEREITET der Liebesentzug derartige Schmerzen, wieso treibt er uns zu beschämenden Taten, die wir uns in nüchternem Zustand nie getrauen würden? «Menschen sind Bindungswesen», lautet die Antwort von Henri Guttman. «Das Weggestossenwerden aus der Zweiheit bedroht uns existenziell und macht Angst.»

Grundsätzlich kann Liebeskummer jeden erwischen. Die Liebeskummer-Expertin Silvia Fauck selbst ist dafür ein wandelndes Beispiel: «Ich habe das Thema zwar studiert, aber als mich mein Mann mit 50 – übrigens per Fax – verliess, dachte ich, ich überlebs nicht.» Denn Kopf und Gefühl seien immer zwei verschiedene Dinge. Wie stark der Liebeskummer zuschlägt, schreibt auch Gutt-



mann nicht dem Charakter des Betroffenen, sondern der Art der gehabten Beziehung zu: «Nach tiefen, emotionalen Bindungen, in denen man sich von seiner verletzlichsten Seite gezeigt hat, ist der Liebeskummer grösser, als wenn eine pure Zweckgemeinschaft zu Ende geht.»

Entgegen dem gängigen Klischee ist das Erleben von Trennungsschmerz bei Männern und Frauen nicht grundsätzlich verschieden. Anders sind lediglich die Strategien, mit dem Kummer fertig zu werden. Guttman veranschaulicht diesen Unterschied wieder mit der Beinbruch-Metapher: «Männer tendieren dazu, den Gips zu früh wegzunehmen und den Knochen zu belasten, bevor er recht zusammengewachsen ist. Frauen hingegen nehmen den Gips gar nicht mehr weg, bis sich der Beziehungsmuskel zurückbildet und gar nichts mehr aushalten kann.» Beides sei ungünstig, so der Fachmann. «Man muss dem

Trauerprozess genau den Raum geben, den er eben braucht.»

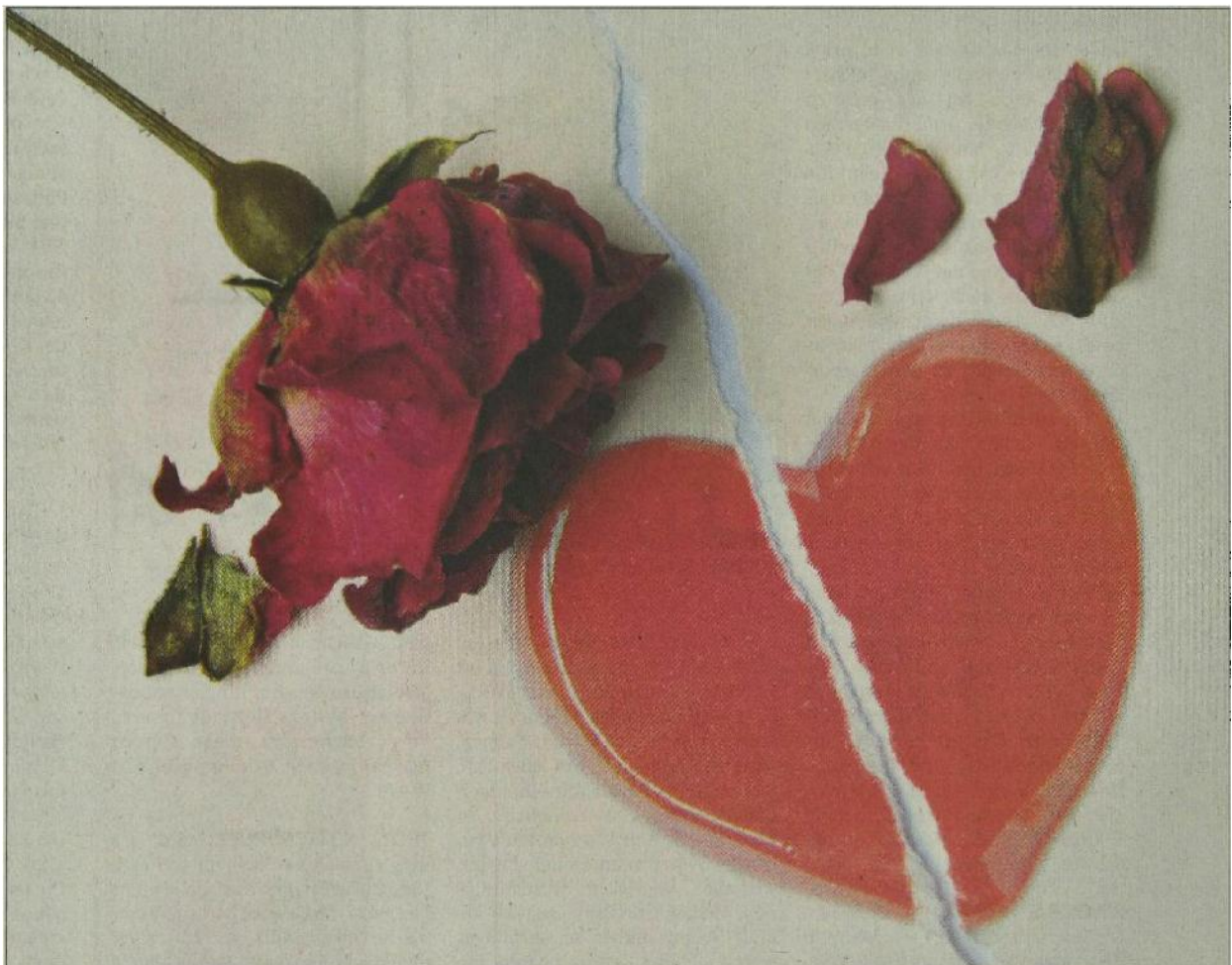
AUF WIKIPEDIA findet sich eine exakte Angabe, wie lange Liebeskummer dauern kann: bei Männern 18 Monate, bei Frauen bis zu 3 Jahre. Davon hält Silvia Fauck nichts. Liebeskummer könne aus ihrer Erfahrung von wenigen Wochen bis hin zu vielen Jahren andauern. Sie rät, spä-

testens dann eine psychologische Fachperson oder den Hausarzt aufzusuchen, wenn man nach sechs Wochen immer noch das Gefühl hat, «die Kurve nicht allein zu kriegen», und wenn die körperlichen Symptome nicht verschwunden sind.

Silvia Fauck «Das Liebeskummer-Buch für Männer» und «Liebeskummer. Wenn das Herz zu brechen droht», Kreuz-Verlag, je zirka Fr. 27.–.

TIPPS GEGEN DEN SCHMERZ

- Suchen Sie die Fehler nicht nur bei sich. Beim Verlassenwerden liegt es zu 90 Prozent an dem, der weggeht.
- Fragen Sie den Verlassenden, ob Sie für ihn ein Türchen offen lassen sollen, damit er zurückkommen kann. Wenn er Nein sagt, haben Sie wenigstens eine klare Situation.
- Kein Sex mit dem Ex – die Trennung tut danach nur noch mehr weh.
- Verbringen Sie möglichst viel Zeit mit Leuten, die Ihnen guttun, und holen Sie von ihnen Unterstützung.
- Schreiben Sie Ihre Rachegefühle ins Tagebuch, aber setzen Sie sie nie in die Tat um. Rache verschafft nur kurzzeitig Erleichterung.
- Nehmen Sie nicht die Opferrolle ein. Hilfreicher ist der Gedanke «Wer mich nicht will, hat mich nicht verdient».
- Seien Sie zuversichtlich. Die ersten drei Wochen sind die schlimmsten. Danach wirds meist besser. (WIA)



SCHMERZHAFT Liebeskummer kann jeden erwischen, und dann ist es das Beste, die Trauer zuzulassen. HARALD THEISSEN/EX-PRESS

Und er lohnt sich doch!

LIEBESKUMMER Für Betroffene ist er unerträglich. Der Trauerprozess nach einer Trennung ist aber nötig, um wieder für eine neue Liebe offen zu sein.

ANNETTE WIRTHLIN

Er mag zwar die wahnsinnigsten Liedtexte, die besten Filme und berührendsten Gedichte aller Zeiten hervorgerufen haben, aber wenn er bei einem selber zuschlägt, ist Liebeskummer einfach nur Scheisse. Da kann Siw Malmkvist noch so optimistisch «Liebeskummer lohnt sich nicht» ins Mikrophon trällern.

Gar nicht gut auf diesen Schlagersong zu sprechen ist Silvia Fauck, die in Hamburg eine Liebeskummer-Praxis führt und Bücher zum Thema verfasst hat. «Liebeskummer ist ein furchtbares Leid, das keiner meiner Klienten ein zweites Mal durchleben möchte», sagt die psychologische Beraterin und spricht dabei all denen aus dem Herzen, die das hässliche Gefühl kennen: Das Gefühl, wenn kein Liebesbrief die Geliebte zurückkommen lässt, wenn der Anblick «seiner» Zahnbürste im Bad Heulkämpfe auslöst und wenn Sonntage zum Albtraum allein im grossen Bett werden.

DER PAAR- und Familientherapeut Henri Guttman aus Winterthur relativiert diese negative Sicht des Liebeskummers ein bisschen. Auch er musste sich das Lied aus den 60er-Jahren einst von seiner Mutter anhören, als er zum ersten Mal unter akutem Herzschmerz litt. «Ich fühlte mich von diesem

Song völlig unverstanden», erinnert er sich. «Heute weiss ich: Das Gegenteil ist der Fall. Liebeskummer lohnt sich eben doch. Wir brauchen diesen Trauerprozess, wenn wir je wieder offen für einen neuen, besser zu uns passenden Partner sein wollen.»

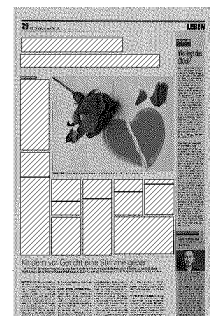
Liebeskummer, so der Psychologe, sei eine völlig adäquate Reaktion auf die Tatsache, dass etwas, in das man viel Herzblut investiert hat, nicht den gewünschten Weg genommen hat. Es gelten daher die klassischen Stationen der Trauerverarbeitung, wie bei Verlust durch einen Todesfall auch: Zuerst will man es nicht wahrhaben, eine Art Schutzreaktion. Dann kommen, in unterschiedlicher Reihenfolge, Phasen der Wut, der Trauer und des Bedauerns.

Der Verlauf des Liebeskummers sei, so findet Henri Guttman, mit einem Beinbruch und dessen Heilung vergleichbar. «Zuerst muss der Knochen gerichtet werden, das ist schmerzhaft. Dann wird das Bein eingegipst, damit der Knochen in Ruhe heilen kann – das dauert.» Der psychische Schmerz kann sich auch in körperlichen Symptomen ausdrücken. Liebeskummer-Coach Silvia Fauck: «Es gibt keine Krankheit, die nicht durch Liebeskummer ausgelöst werden kann.» Von der Appetit- und Schlaflosigkeit, die am Anfang fast jeden heimsuchen, reicht

das über Magenbeschwerden, Panikattacken, Depressionen bis hin zu Funktionsstörungen des Herzens, Broken-Heart-Syndrom genannt, das in seltenen Fällen gar zum Tod führen kann.

ABER WIESO BEREITET der Liebesentzug derartige Schmerzen, wieso treibt er uns zu beschämenden Taten, die wir uns in nüchternem Zustand nie getrauen würden? «Menschen sind Bindungswesen», lautet die Antwort von Henri Guttman. «Das Weggestossenwerden aus der Zweiheit bedroht uns existenziell und macht Angst.»

Grundsätzlich kann Liebeskummer jeden erwischen. Die Liebeskummer-Expertin Silvia Fauck selbst ist dafür ein wandelndes Beispiel: «Ich habe das Thema zwar studiert, aber als mich mein Mann mit 50 – übrigens per Fax – verliess, dachte ich, ich überlebs nicht.» Denn Kopf und Gefühl seien immer zwei verschiedene Dinge. Wie stark der Liebeskummer zuschlägt, schreibt auch Gutt-



Argus Ref 33360670

mann nicht dem Charakter des Betroffenen, sondern der Art der gehabten Beziehung zu: «Nach tiefen, emotionalen Bindungen, in denen man sich von seiner verletzlichsten Seite gezeigt hat, ist der Liebeskummer grösser, als wenn eine pure Zweckgemeinschaft zu Ende geht.»

Entgegen dem gängigen Klischee ist das Erleben von Trennungsschmerz bei Männern und Frauen nicht grundsätzlich verschieden. Anders sind lediglich die Strategien, mit dem Kummer fertig zu werden. Guttman veranschaulicht diesen Unterschied wieder mit der Beinbruch-Metapher: «Männer tendieren dazu, den Gips zu früh wegzunehmen und den Knochen zu belasten, bevor er recht zusammengewachsen ist. Frauen hingegen nehmen den Gips gar nicht mehr weg, bis sich der Beziehungsmuskel zurückbildet und gar nichts mehr aushalten kann.» Beides sei ungünstig, so der Fachmann. «Man muss dem

Trauerprozess genau den Raum geben, den er eben braucht.»

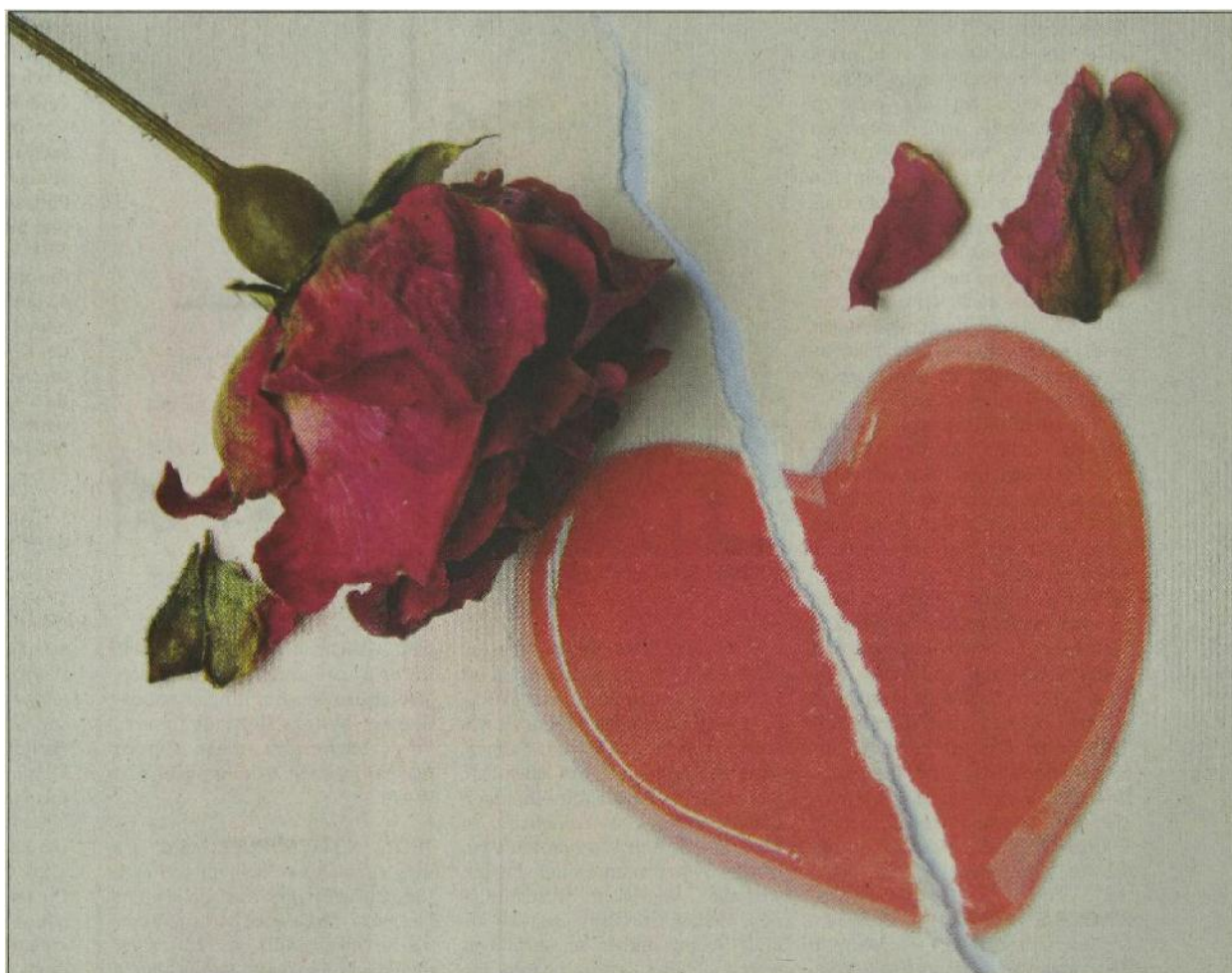
AUF WIKIPEDIA findet sich eine exakte Angabe, wie lange Liebeskummer dauern kann: bei Männern 18 Monate, bei Frauen bis zu 3 Jahre. Davon hält Silvia Fauck nichts. Liebeskummer könne aus ihrer Erfahrung von wenigen Wochen bis hin zu vielen Jahren andauern. Sie rät, spä-

testens dann eine psychologische Fachperson oder den Hausarzt aufzusuchen, wenn man nach sechs Wochen immer noch das Gefühl hat, «die Kurve nicht allein zu kriegen», und wenn die körperlichen Symptome nicht verschwunden sind.

Silvia Fauck «Das Liebeskummer-Buch für Männer» und «Liebeskummer. Wenn das Herz zu brechen droht», Kreuz-Verlag, je zirka Fr. 27.–.

TIPPS GEGEN DEN SCHMERZ

- Suchen Sie die Fehler nicht nur bei sich. Beim Verlassenwerden liegt es zu 90 Prozent an dem, der weggeht.
- Fragen Sie den Verlassenden, ob Sie für ihn ein Türchen offen lassen sollen, damit er zurückkommen kann. Wenn er Nein sagt, haben Sie wenigstens eine klare Situation.
- Kein Sex mit dem Ex – die Trennung tut danach nur noch mehr weh.
- Verbringen Sie möglichst viel Zeit mit Leuten, die Ihnen guttun, und holen Sie von ihnen Unterstützung.
- Schreiben Sie Ihre Rachegefühle ins Tagebuch, aber setzen Sie sie nie in die Tat um. Rache verschafft nur kurzzeitig Erleichterung.
- Nehmen Sie nicht die Opferrolle ein. Hilfreicher ist der Gedanke «Wer mich nicht will, hat mich nicht verdient».
- Seien Sie zuversichtlich. Die ersten drei Wochen sind die schlimmsten. Danach wirds meist besser. (WIA)



SCHMERZHAFT Liebeskummer kann jeden erwischen, und dann ist es das Beste, die Trauer zuzulassen. HARALD THEISSEN/EX-PRESS

Und er lohnt sich doch!

LIEBESKUMMER Für Betroffene ist er unerträglich. Der Trauerprozess nach einer Trennung ist aber nötig, um wieder für eine neue Liebe offen zu sein.

ANNETTE WIRTHLIN

Er mag zwar die wahnsinnigsten Liedtexte, die besten Filme und berührendsten Gedichte aller Zeiten hervorgerufen haben, aber wenn er bei einem selber zuschlägt, ist Liebeskummer einfach nur Scheisse. Da kann Siw Malmkvist noch so optimistisch «Liebeskummer lohnt sich nicht» ins Mikrophon trällern.

Gar nicht gut auf diesen Schlagersong zu sprechen ist Silvia Fauck, die in Hamburg eine Liebeskummer-Praxis führt und Bücher zum Thema verfasst hat. «Liebeskummer ist ein furchtbares Leid, das keiner meiner Klienten ein zweites Mal durchleben möchte», sagt die psychologische Beraterin und spricht dabei all denen aus dem Herzen, die das hässliche Gefühl kennen: Das Gefühl, wenn kein Liebesbrief die Geliebte zurückkommen lässt, wenn der Anblick «seiner» Zahnbürste im Bad Heulkämpfe auslöst und wenn Sonntage zum Albtraum allein im grossen Bett werden.

DER PAAR- und Familientherapeut Henri Guttman aus Winterthur relativiert diese negative Sicht des Liebeskummers ein bisschen. Auch er musste sich das Lied aus den 60er-Jahren einst von seiner Mutter anhören, als er zum ersten Mal unter akutem Herzschmerz litt. «Ich fühlte mich von diesem

Song völlig unverstanden», erinnert er sich. «Heute weiss ich: Das Gegenteil ist der Fall. Liebeskummer lohnt sich eben doch. Wir brauchen diesen Trauerprozess, wenn wir je wieder offen für einen neuen, besser zu uns passenden Partner sein wollen.»

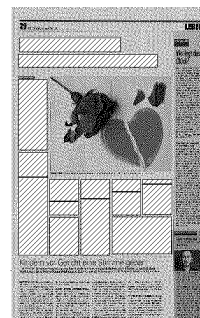
Liebeskummer, so der Psychologe, sei eine völlig adäquate Reaktion auf die Tatsache, dass etwas, in das man viel Herzblut investiert hat, nicht den gewünschten Weg genommen hat. Es gelten daher die klassischen Stationen der Trauerverarbeitung, wie bei Verlust durch einen Todesfall auch: Zuerst will man es nicht wahrhaben, eine Art Schutzreaktion. Dann kommen, in unterschiedlicher Reihenfolge, Phasen der Wut, der Trauer und des Bedauerns.

Der Verlauf des Liebeskummers sei, so findet Henri Guttman, mit einem Beinbruch und dessen Heilung vergleichbar. «Zuerst muss der Knochen gerichtet werden, das ist schmerzhaft. Dann wird das Bein eingegipst, damit der Knochen in Ruhe heilen kann – das dauert.» Der psychische Schmerz kann sich auch in körperlichen Symptomen ausdrücken. Liebeskummer-Coach Silvia Fauck: «Es gibt keine Krankheit, die nicht durch Liebeskummer ausgelöst werden kann.» Von der Appetit- und Schlaflosigkeit, die am Anfang fast jeden heimsuchen, reicht

das über Magenbeschwerden, Panikattacken, Depressionen bis hin zu Funktionsstörungen des Herzens, Broken-Heart-Syndrom genannt, das in seltenen Fällen gar zum Tod führen kann.

ABER WIESO BEREITET der Liebesentzug derartige Schmerzen, wieso treibt er uns zu beschämenden Taten, die wir uns in nüchternem Zustand nie getrauen würden? «Menschen sind Bindungswesen», lautet die Antwort von Henri Guttman. «Das Weggestossenwerden aus der Zweiheit bedroht uns existenziell und macht Angst.»

Grundsätzlich kann Liebeskummer jeden erwischen. Die Liebeskummer-Expertin Silvia Fauck selbst ist dafür ein wandelndes Beispiel: «Ich habe das Thema zwar studiert, aber als mich mein Mann mit 50 - übrigens per Fax - verliess, dachte ich, ich überlebs nicht.» Denn Kopf und Gefühl seien immer zwei verschiedene Dinge. Wie stark der Liebeskummer zuschlägt, schreibt auch Gutt-



mann nicht dem Charakter des Betroffenen, sondern der Art der gehabten Beziehung zu: «Nach tiefen, emotionalen Bindungen, in denen man sich von seiner verletzlichsten Seite gezeigt hat, ist der Liebeskummer grösser, als wenn eine pure Zweckgemeinschaft zu Ende geht.»

Entgegen dem gängigen Klischee ist das Erleben von Trennungsschmerz bei Männern und Frauen nicht grundsätzlich verschieden. Anders sind lediglich die Strategien, mit dem Kummer fertig zu werden. Guttman veranschaulicht diesen Unterschied wieder mit der Beinbruch-Metapher: «Männer tendieren dazu, den Gips zu früh wegzunehmen und den Knochen zu belasten, bevor er recht zusammengewachsen ist. Frauen hingegen nehmen den Gips gar nicht mehr weg, bis sich der Beziehungsmuskel zurückbildet und gar nichts mehr aushalten kann.» Beides sei ungünstig, so der Fachmann. «Man muss dem

Trauerprozess genau den Raum geben, den er eben braucht.»

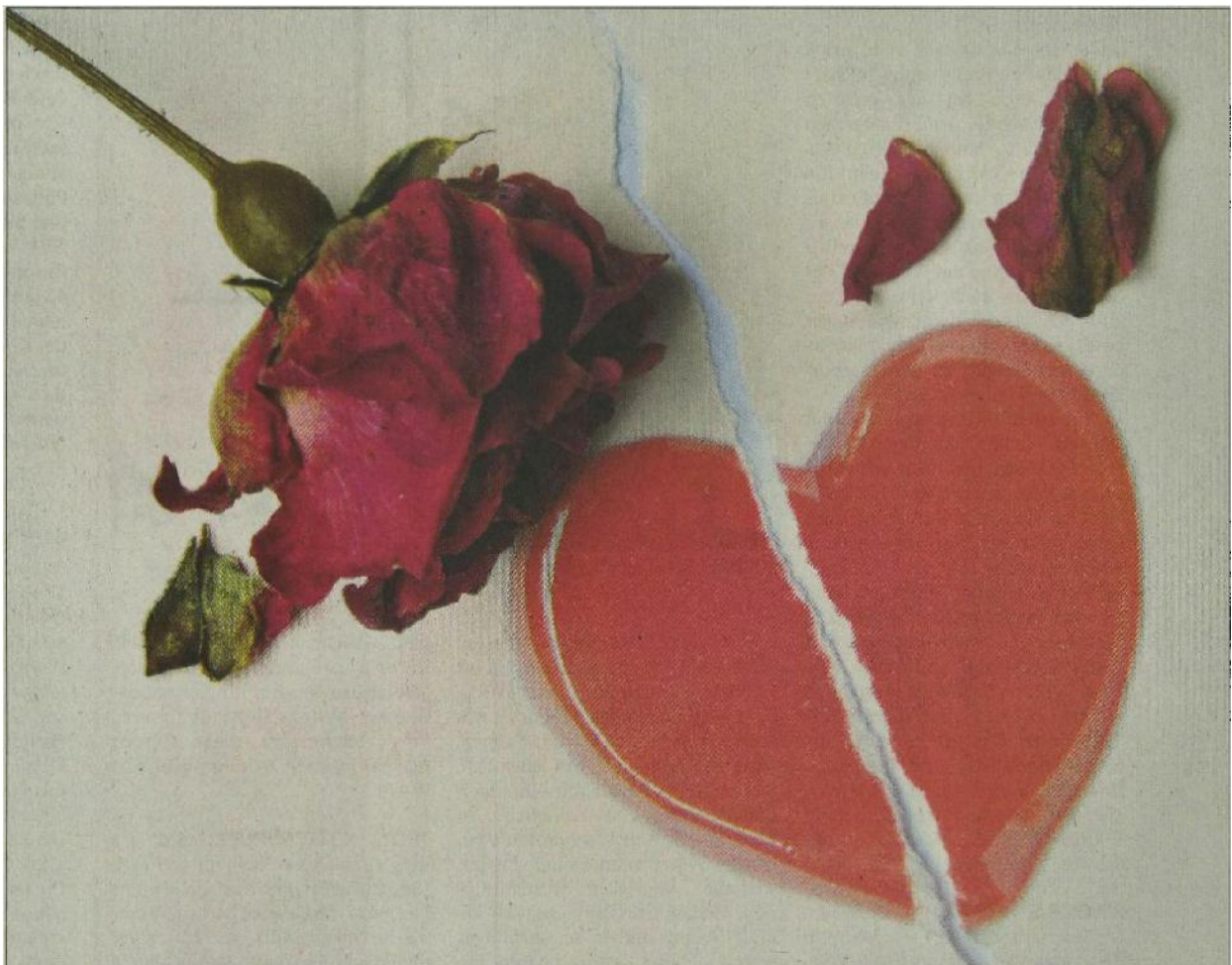
AUF WIKIPEDIA findet sich eine exakte Angabe, wie lange Liebeskummer dauern kann: bei Männern 18 Monate, bei Frauen bis zu 3 Jahre. Davon hält Silvia Fauck nichts. Liebeskummer könne aus ihrer Erfahrung von wenigen Wochen bis hin zu vielen Jahren andauern. Sie rät, spä-

testens dann eine psychologische Fachperson oder den Hausarzt aufzusuchen, wenn man nach sechs Wochen immer noch das Gefühl hat, «die Kurve nicht allein zu kriegen», und wenn die körperlichen Symptome nicht verschwunden sind.

Silvia Fauck «Das Liebeskummer-Buch für Männer» und «Liebeskummer. Wenn das Herz zu brechen droht», Kreuz-Verlag, je zirka Fr. 27.–.

TIPPS GEGEN DEN SCHMERZ

- Suchen Sie die Fehler nicht nur bei sich. Beim Verlassenwerden liegt es zu 90 Prozent an dem, der weggeht.
- Fragen Sie den Verlassenden, ob Sie für ihn ein Türchen offen lassen sollen, damit er zurückkommen kann. Wenn er Nein sagt, haben Sie wenigstens eine klare Situation.
- Kein Sex mit dem Ex – die Trennung tut danach nur noch mehr weh.
- Verbringen Sie möglichst viel Zeit mit Leuten, die Ihnen guttun, und holen Sie von ihnen Unterstützung.
- Schreiben Sie Ihre Rachegefühle ins Tagebuch, aber setzen Sie sie nie in die Tat um. Rache verschafft nur kurzzeitig Erleichterung.
- Nehmen Sie nicht die Opferrolle ein. Hilfreicher ist der Gedanke «Wer mich nicht will, hat mich nicht verdient».
- Seien Sie zuversichtlich. Die ersten drei Wochen sind die schlimmsten. Danach wirds meist besser. (WIA)



SCHMERZHAFT Liebeskummer kann jeden erwischen, und dann ist es das Beste, die Trauer zuzulassen. HARALD THEISSEN/EX-PRESS

Und er lohnt sich doch!

LIEBESKUMMER Für Betroffene ist er unerträglich. Der Trauerprozess nach einer Trennung ist aber nötig, um wieder für eine neue Liebe offen zu sein.

ANNETTE WIRTHLIN

Er mag zwar die wahnsinnigsten Liedtexte, die besten Filme und berührendsten Gedichte aller Zeiten hervorgerufen haben, aber wenn er bei einem selber zuschlägt, ist Liebeskummer einfach nur Scheisse. Da kann Siw Malmkvist noch so optimistisch «Liebeskummer lohnt sich nicht» ins Mikrophon trällern.

Gar nicht gut auf diesen Schlagersong zu sprechen ist Silvia Fauck, die in Hamburg eine Liebeskummer-Praxis führt und Bücher zum Thema verfasst hat. «Liebeskummer ist ein furchtbares Leid, das keiner meiner Klienten ein zweites Mal durchleben möchte», sagt die psychologische Beraterin und spricht dabei all denen aus dem Herzen, die das hässliche Gefühl kennen: Das Gefühl, wenn kein Liebesbrief die Geliebte zurückkommen lässt, wenn der Anblick «seiner» Zahnbürste im Bad Heulkämpfe auslöst und wenn Sonntage zum Albtraum allein im grossen Bett werden.

DER PAAR- und Familientherapeut Henri Guttman aus Winterthur relativiert diese negative Sicht des Liebeskummers ein bisschen. Auch er musste sich das Lied aus den 60er-Jahren einst von seiner Mutter anhören, als er zum ersten Mal unter akutem Herzschmerz litt. «Ich fühlte mich von diesem

Song völlig unverstanden», erinnert er sich. «Heute weiss ich: Das Gegenteil ist der Fall. Liebeskummer lohnt sich eben doch. Wir brauchen diesen Trauerprozess, wenn wir je wieder offen für einen neuen, besser zu uns passenden Partner sein wollen.»

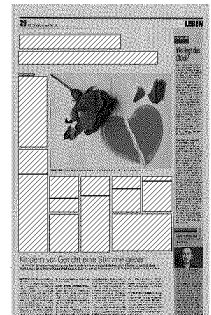
Liebeskummer, so der Psychologe, sei eine völlig adäquate Reaktion auf die Tatsache, dass etwas, in das man viel Herzblut investiert hat, nicht den gewünschten Weg genommen hat. Es gelten daher die klassischen Stationen der Trauerverarbeitung, wie bei Verlust durch einen Todesfall auch: Zuerst will man es nicht wahrhaben, eine Art Schutzreaktion. Dann kommen, in unterschiedlicher Reihenfolge, Phasen der Wut, der Trauer und des Bedauerns.

Der Verlauf des Liebeskummers sei, so findet Henri Guttman, mit einem Beinbruch und dessen Heilung vergleichbar. «Zuerst muss der Knochen gerichtet werden, das ist schmerzhaft. Dann wird das Bein eingegipst, damit der Knochen in Ruhe heilen kann – das dauert.» Der psychische Schmerz kann sich auch in körperlichen Symptomen ausdrücken. Liebeskummer-Coach Silvia Fauck: «Es gibt keine Krankheit, die nicht durch Liebeskummer ausgelöst werden kann.» Von der Appetit- und Schlaflosigkeit, die am Anfang fast jeden heimsuchen, reicht

das über Magenbeschwerden, Panikattacken, Depressionen bis hin zu Funktionsstörungen des Herzens, Broken-Heart-Syndrom genannt, das in seltenen Fällen gar zum Tod führen kann.

ABER WIESO BEREITET der Liebesentzug derartige Schmerzen, wieso treibt er uns zu beschämenden Taten, die wir uns in nüchternem Zustand nie getrauen würden? «Menschen sind Bindungswesen», lautet die Antwort von Henri Guttman. «Das Weggestossenwerden aus der Zweiheit bedroht uns existenziell und macht Angst.»

Grundsätzlich kann Liebeskummer jeden erwischen. Die Liebeskummer-Expertin Silvia Fauck selbst ist dafür ein wandelndes Beispiel: «Ich habe das Thema zwar studiert, aber als mich mein Mann mit 50 – übrigens per Fax – verliess, dachte ich, ich überlebs nicht.» Denn Kopf und Gefühl seien immer zwei verschiedene Dinge. Wie stark der Liebeskummer zuschlägt, schreibt auch Gutt-



mann nicht dem Charakter des Betroffenen, sondern der Art der gehabten Beziehung zu: «Nach tiefen, emotionalen Bindungen, in denen man sich von seiner verletzlichsten Seite gezeigt hat, ist der Liebeskummer grösser, als wenn eine pure Zweckgemeinschaft zu Ende geht.»

Entgegen dem gängigen Klischee ist das Erleben von Trennungsschmerz bei Männern und Frauen nicht grundsätzlich verschieden. Anders sind lediglich die Strategien, mit dem Kummer fertig zu werden. Guttman veranschaulicht diesen Unterschied wieder mit der Beinbruch-Metapher: «Männer tendieren dazu, den Gips zu früh wegzunehmen und den Knochen zu belasten, bevor er recht zusammengewachsen ist. Frauen hingegen nehmen den Gips gar nicht mehr weg, bis sich der Beziehungsmuskel zurückbildet und gar nichts mehr aushalten kann.» Beides sei ungünstig, so der Fachmann. «Man muss dem

Trauerprozess genau den Raum geben, den er eben braucht.»

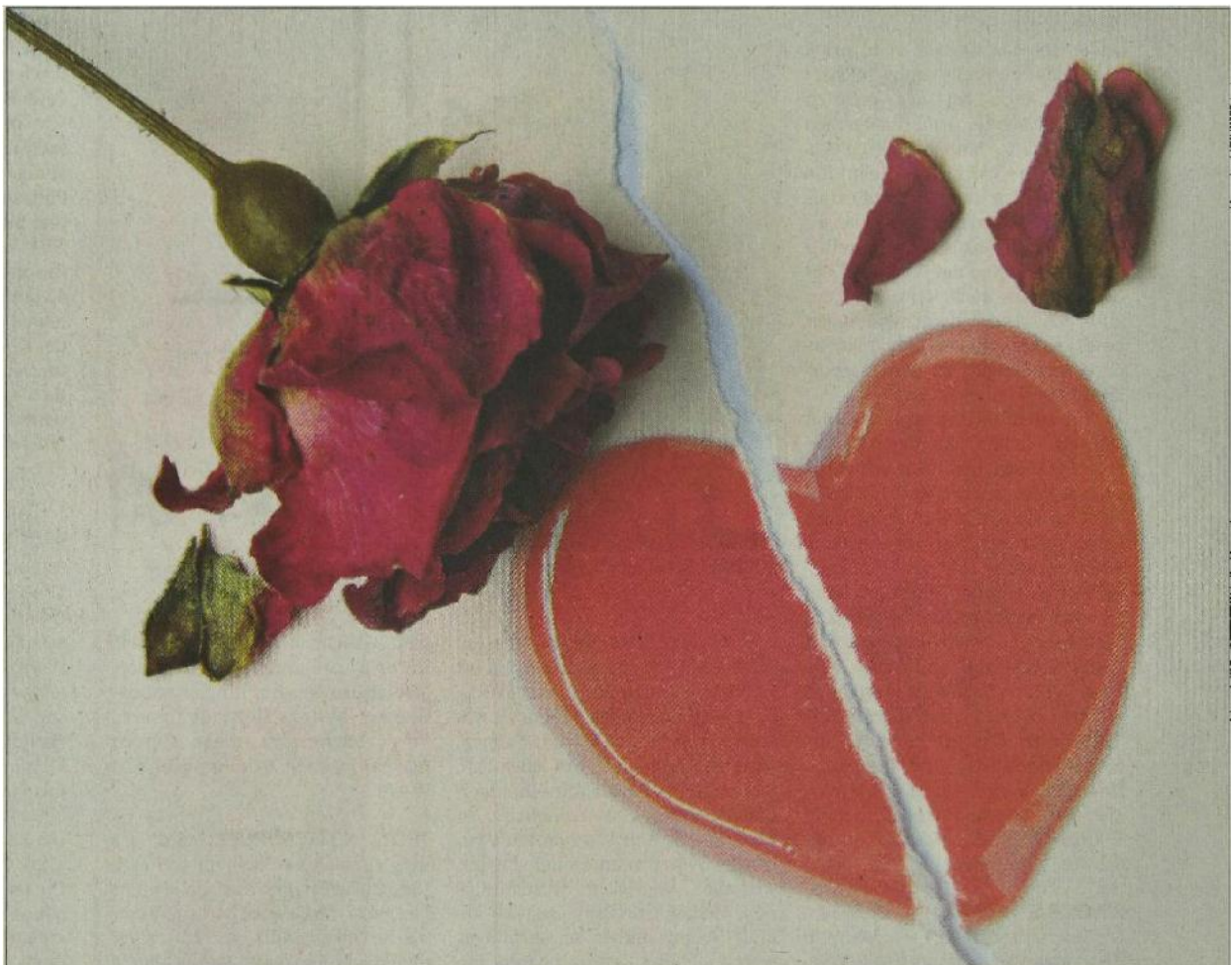
AUF WIKIPEDIA findet sich eine exakte Angabe, wie lange Liebeskummer dauern kann: bei Männern 18 Monate, bei Frauen bis zu 3 Jahre. Davon hält Silvia Fauck nichts. Liebeskummer könne aus ihrer Erfahrung von wenigen Wochen bis hin zu vielen Jahren andauern. Sie rät, spä-

testens dann eine psychologische Fachperson oder den Hausarzt aufzusuchen, wenn man nach sechs Wochen immer noch das Gefühl hat, «die Kurve nicht allein zu kriegen», und wenn die körperlichen Symptome nicht verschwunden sind.

Silvia Fauck «Das Liebeskummer-Buch für Männer» und «Liebeskummer. Wenn das Herz zu brechen droht», Kreuz-Verlag, je zirka Fr. 27.–.

TIPPS GEGEN DEN SCHMERZ

- Suchen Sie die Fehler nicht nur bei sich. Beim Verlassenwerden liegt es zu 90 Prozent an dem, der weggeht.
- Fragen Sie den Verlassenden, ob Sie für ihn ein Türchen offen lassen sollen, damit er zurückkommen kann. Wenn er Nein sagt, haben Sie wenigstens eine klare Situation.
- Kein Sex mit dem Ex – die Trennung tut danach nur noch mehr weh.
- Verbringen Sie möglichst viel Zeit mit Leuten, die Ihnen guttun, und holen Sie von ihnen Unterstützung.
- Schreiben Sie Ihre Rachegefühle ins Tagebuch, aber setzen Sie sie nie in die Tat um. Rache verschafft nur kurzzeitig Erleichterung.
- Nehmen Sie nicht die Opferrolle ein. Hilfreicher ist der Gedanke «Wer mich nicht will, hat mich nicht verdient».
- Seien Sie zuversichtlich. Die ersten drei Wochen sind die schlimmsten. Danach wirds meist besser. (WIA)



SCHMERZHAFT Liebeskummer kann jeden erwischen, und dann ist es das Beste, die Trauer zuzulassen. HARALD THEISSEN/EX-PRESS

Und er lohnt sich doch!

LIEBESKUMMER Für Betroffene ist er unerträglich. Der Trauerprozess nach einer Trennung ist aber nötig, um wieder für eine neue Liebe offen zu sein.

ANNETTE WIRTHLIN

Er mag zwar die wahnsinnigsten Liedtexte, die besten Filme und berührendsten Gedichte aller Zeiten hervorgerufen haben, aber wenn er bei einem selber zuschlägt, ist Liebeskummer einfach nur Scheisse. Da kann Siw Malmkvist noch so optimistisch «Liebeskummer lohnt sich nicht» ins Mikrophon trällern.

Gar nicht gut auf diesen Schlagersong zu sprechen ist Silvia Fauck, die in Hamburg eine Liebeskummer-Praxis führt und Bücher zum Thema verfasst hat. «Liebeskummer ist ein furchtbares Leid, das keiner meiner Klienten ein zweites Mal durchleben möchte», sagt die psychologische Beraterin und spricht dabei all denen aus dem Herzen, die das hässliche Gefühl kennen: Das Gefühl, wenn kein Liebesbrief die Geliebte zurückkommen lässt, wenn der Anblick «seiner» Zahnbürste im Bad Heulkämpfe auslöst und wenn Sonntage zum Albtraum allein im grossen Bett werden.

DER PAAR- und Familientherapeut Henri Guttman aus Winterthur relativiert diese negative Sicht des Liebeskummers ein bisschen. Auch er musste sich das Lied aus den 60er-Jahren einst von seiner Mutter anhören, als er zum ersten Mal unter akutem Herzschmerz litt. «Ich fühlte mich von diesem

Song völlig unverstanden», erinnert er sich. «Heute weiss ich: Das Gegenteil ist der Fall. Liebeskummer lohnt sich eben doch. Wir brauchen diesen Trauerprozess, wenn wir je wieder offen für einen neuen, besser zu uns passenden Partner sein wollen.»

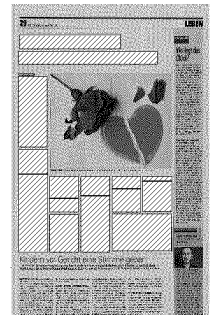
Liebeskummer, so der Psychologe, sei eine völlig adäquate Reaktion auf die Tatsache, dass etwas, in das man viel Herzblut investiert hat, nicht den gewünschten Weg genommen hat. Es gelten daher die klassischen Stationen der Trauerverarbeitung, wie bei Verlust durch einen Todesfall auch: Zuerst will man es nicht wahrhaben, eine Art Schutzreaktion. Dann kommen, in unterschiedlicher Reihenfolge, Phasen der Wut, der Trauer und des Bedauerns.

Der Verlauf des Liebeskummers sei, so findet Henri Guttman, mit einem Beinbruch und dessen Heilung vergleichbar. «Zuerst muss der Knochen gerichtet werden, das ist schmerzhaft. Dann wird das Bein eingegipst, damit der Knochen in Ruhe heilen kann – das dauert.» Der psychische Schmerz kann sich auch in körperlichen Symptomen ausdrücken. Liebeskummer-Coach Silvia Fauck: «Es gibt keine Krankheit, die nicht durch Liebeskummer ausgelöst werden kann.» Von der Appetit- und Schlaflosigkeit, die am Anfang fast jeden heimsuchen, reicht

das über Magenbeschwerden, Panikattacken, Depressionen bis hin zu Funktionsstörungen des Herzens, Broken-Heart-Syndrom genannt, das in seltenen Fällen gar zum Tod führen kann.

ABER WIESO BEREITET der Liebesentzug derartige Schmerzen, wieso treibt er uns zu beschämenden Taten, die wir uns in nüchternem Zustand nie getrauen würden? «Menschen sind Bindungswesen», lautet die Antwort von Henri Guttman. «Das Weggestossenwerden aus der Zweiheit bedroht uns existenziell und macht Angst.»

Grundsätzlich kann Liebeskummer jeden erwischen. Die Liebeskummer-Expertin Silvia Fauck selbst ist dafür ein wandelndes Beispiel: «Ich habe das Thema zwar studiert, aber als mich mein Mann mit 50 – übrigens per Fax – verliess, dachte ich, ich überlebe nicht.» Denn Kopf und Gefühl seien immer zwei verschiedene Dinge. Wie stark der Liebeskummer zuschlägt, schreibt auch Gutt-



mann nicht dem Charakter des Betroffenen, sondern der Art der gehabten Beziehung zu: «Nach tiefen, emotionalen Bindungen, in denen man sich von seiner verletzlichsten Seite gezeigt hat, ist der Liebeskummer grösser, als wenn eine pure Zweckgemeinschaft zu Ende geht.»

Entgegen dem gängigen Klischee ist das Erleben von Trennungsschmerz bei Männern und Frauen nicht grundsätzlich verschieden. Anders sind lediglich die Strategien, mit dem Kummer fertig zu werden. Guttman veranschaulicht diesen Unterschied wieder mit der Beinbruch-Metapher: «Männer tendieren dazu, den Gips zu früh wegzunehmen und den Knochen zu belasten, bevor er recht zusammengewachsen ist. Frauen hingegen nehmen den Gips gar nicht mehr weg, bis sich der Beziehungsmuskel zurückbildet und gar nichts mehr aushalten kann.» Beides sei ungünstig, so der Fachmann. «Man muss dem

Trauerprozess genau den Raum geben, den er eben braucht.»

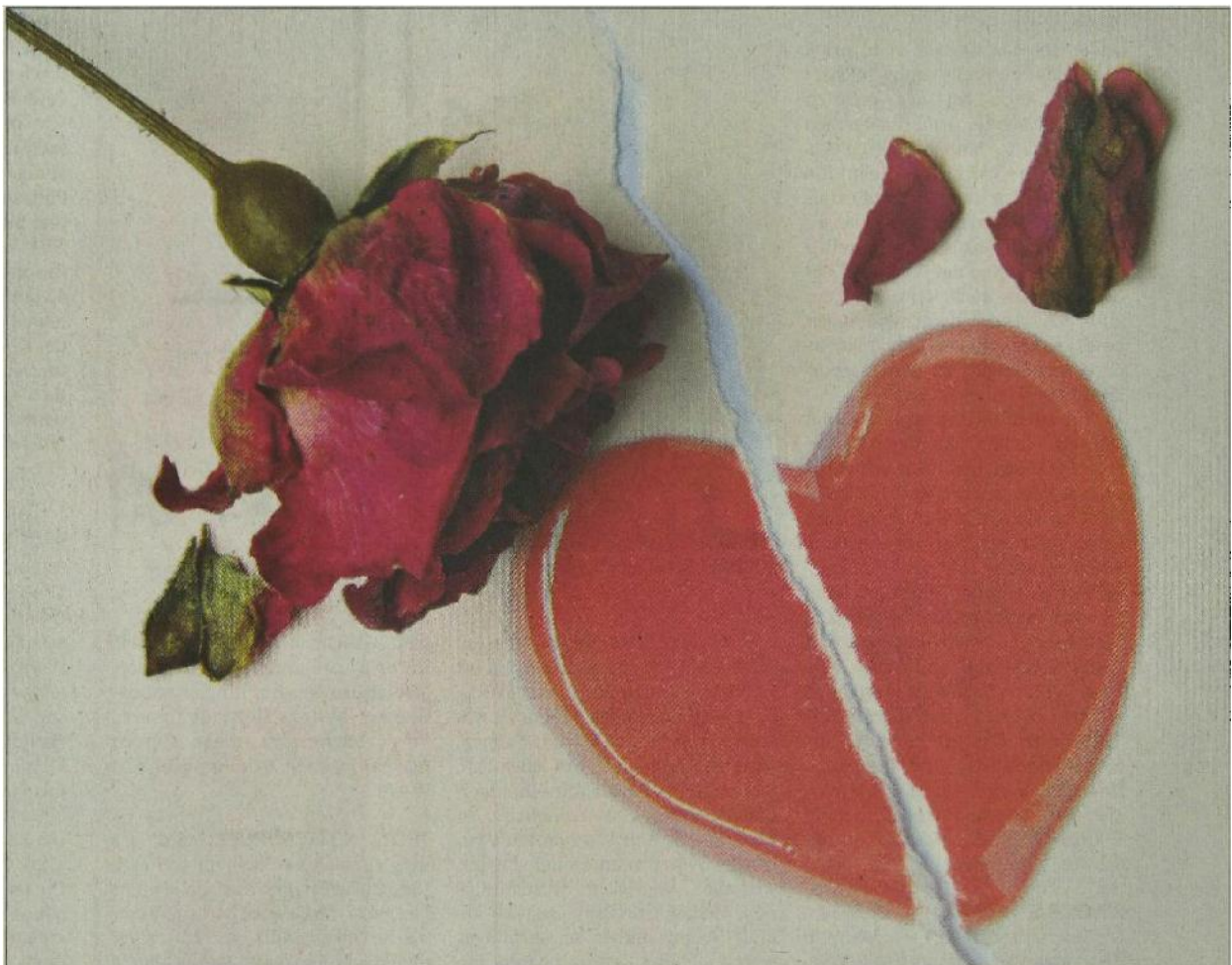
AUF WIKIPEDIA findet sich eine exakte Angabe, wie lange Liebeskummer dauern kann: bei Männern 18 Monate, bei Frauen bis zu 3 Jahre. Davon hält Silvia Fauck nichts. Liebeskummer könne aus ihrer Erfahrung von wenigen Wochen bis hin zu vielen Jahren andauern. Sie rät, spä-

testens dann eine psychologische Fachperson oder den Hausarzt aufzusuchen, wenn man nach sechs Wochen immer noch das Gefühl hat, «die Kurve nicht allein zu kriegen», und wenn die körperlichen Symptome nicht verschwunden sind.

Silvia Fauck «Das Liebeskummer-Buch für Männer» und «Liebeskummer. Wenn das Herz zu brechen droht», Kreuz-Verlag, je zirka Fr. 27.–.

TIPPS GEGEN DEN SCHMERZ

- Suchen Sie die Fehler nicht nur bei sich. Beim Verlassenwerden liegt es zu 90 Prozent an dem, der weggeht.
- Fragen Sie den Verlassenden, ob Sie für ihn ein Türchen offen lassen sollen, damit er zurückkommen kann. Wenn er Nein sagt, haben Sie wenigstens eine klare Situation.
- Kein Sex mit dem Ex – die Trennung tut danach nur noch mehr weh.
- Verbringen Sie möglichst viel Zeit mit Leuten, die Ihnen guttun, und holen Sie von ihnen Unterstützung.
- Schreiben Sie Ihre Rachegefühle ins Tagebuch, aber setzen Sie sie nie in die Tat um. Rache verschafft nur kurzzeitig Erleichterung.
- Nehmen Sie nicht die Opferrolle ein. Hilfreicher ist der Gedanke «Wer mich nicht will, hat mich nicht verdient».
- Seien Sie zuversichtlich. Die ersten drei Wochen sind die schlimmsten. Danach wirds meist besser. (WIA)



SCHMERZHAFT Liebeskummer kann jeden erwischen, und dann ist es das Beste, die Trauer zuzulassen. HARALD THEISSEN/EX-PRESS

Und er lohnt sich doch!

LIEBESKUMMER Für Betroffene ist er unerträglich. Der Trauerprozess nach einer Trennung ist aber nötig, um wieder für eine neue Liebe offen zu sein.

ANNETTE WIRTHLIN

Er mag zwar die wahnsinnigsten Liedtexte, die besten Filme und berührendsten Gedichte aller Zeiten hervorgerufen haben, aber wenn er bei einem selber zuschlägt, ist Liebeskummer einfach nur Scheisse. Da kann Siw Malmkvist noch so optimistisch «Liebeskummer lohnt sich nicht» ins Mikrophon trällern.

Gar nicht gut auf diesen Schlagersong zu sprechen ist Silvia Fauck, die in Hamburg eine Liebeskummer-Praxis führt und Bücher zum Thema verfasst hat. «Liebeskummer ist ein furchtbares Leid, das keiner meiner Klienten ein zweites Mal durchleben möchte», sagt die psychologische Beraterin und spricht dabei all denen aus dem Herzen, die das hässliche Gefühl kennen: Das Gefühl, wenn kein Liebesbrief die Geliebte zurückkommen lässt, wenn der Anblick «seiner» Zahnbürste im Bad Heulkämpfe auslöst und wenn Sonntage zum Albtraum allein im grossen Bett werden.

DER PAAR- und Familientherapeut Henri Guttman aus Winterthur relativiert diese negative Sicht des Liebeskummers ein bisschen. Auch er musste sich das Lied aus den 60er-Jahren einst von seiner Mutter anhören, als er zum ersten Mal unter akutem Herzschmerz litt. «Ich fühlte mich von diesem

Song völlig unverstanden», erinnert er sich. «Heute weiss ich: Das Gegenteil ist der Fall. Liebeskummer lohnt sich eben doch. Wir brauchen diesen Trauerprozess, wenn wir je wieder offen für einen neuen, besser zu uns passenden Partner sein wollen.»

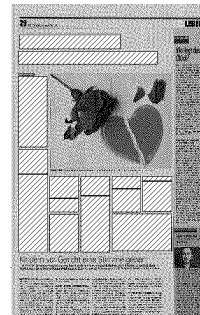
Liebeskummer, so der Psychologe, sei eine völlig adäquate Reaktion auf die Tatsache, dass etwas, in das man viel Herzblut investiert hat, nicht den gewünschten Weg genommen hat. Es gelten daher die klassischen Stationen der Trauerverarbeitung, wie bei Verlust durch einen Todesfall auch: Zuerst will man es nicht wahrhaben, eine Art Schutzreaktion. Dann kommen, in unterschiedlicher Reihenfolge, Phasen der Wut, der Trauer und des Bedauerns.

Der Verlauf des Liebeskummers sei, so findet Henri Guttman, mit einem Beinbruch und dessen Heilung vergleichbar. «Zuerst muss der Knochen gerichtet werden, das ist schmerzhaft. Dann wird das Bein eingegipst, damit der Knochen in Ruhe heilen kann – das dauert.» Der psychische Schmerz kann sich auch in körperlichen Symptomen ausdrücken. Liebeskummer-Coach Silvia Fauck: «Es gibt keine Krankheit, die nicht durch Liebeskummer ausgelöst werden kann.» Von der Appetit- und Schlaflosigkeit, die am Anfang fast jeden heimsuchen, reicht

das über Magenbeschwerden, Panikattacken, Depressionen bis hin zu Funktionsstörungen des Herzens, Broken-Heart-Syndrom genannt, das in seltenen Fällen gar zum Tod führen kann.

ABER WIESO BEREITET der Liebesentzug derartige Schmerzen, wieso treibt er uns zu beschämenden Taten, die wir uns in nüchternem Zustand nie getrauen würden? «Menschen sind Bindungswesen», lautet die Antwort von Henri Guttman. «Das Weggestossenwerden aus der Zweiheit bedroht uns existenziell und macht Angst.»

Grundsätzlich kann Liebeskummer jeden erwischen. Die Liebeskummer-Expertin Silvia Fauck selbst ist dafür ein wandelndes Beispiel: «Ich habe das Thema zwar studiert, aber als mich mein Mann mit 50 – übrigens per Fax – verliess, dachte ich, ich überlebs nicht.» Denn Kopf und Gefühl seien immer zwei verschiedene Dinge. Wie stark der Liebeskummer zuschlägt, schreibt auch Gutt-



mann nicht dem Charakter des Betroffenen, sondern der Art der gehabten Beziehung zu: «Nach tiefen, emotionalen Bindungen, in denen man sich von seiner verletzlichsten Seite gezeigt hat, ist der Liebeskummer grösser, als wenn eine pure Zweckgemeinschaft zu Ende geht.»

Entgegen dem gängigen Klischee ist das Erleben von Trennungsschmerz bei Männern und Frauen nicht grundsätzlich verschieden. Anders sind lediglich die Strategien, mit dem Kummer fertig zu werden. Guttman veranschaulicht diesen Unterschied wieder mit der Beinbruch-Metapher: «Männer tendieren dazu, den Gips zu früh wegzunehmen und den Knochen zu belasten, bevor er recht zusammengewachsen ist. Frauen hingegen nehmen den Gips gar nicht mehr weg, bis sich der Beziehungsmuskel zurückbildet und gar nichts mehr aushalten kann.» Beides sei ungünstig, so der Fachmann. «Man muss dem

Trauerprozess genau den Raum geben, den er eben braucht.»

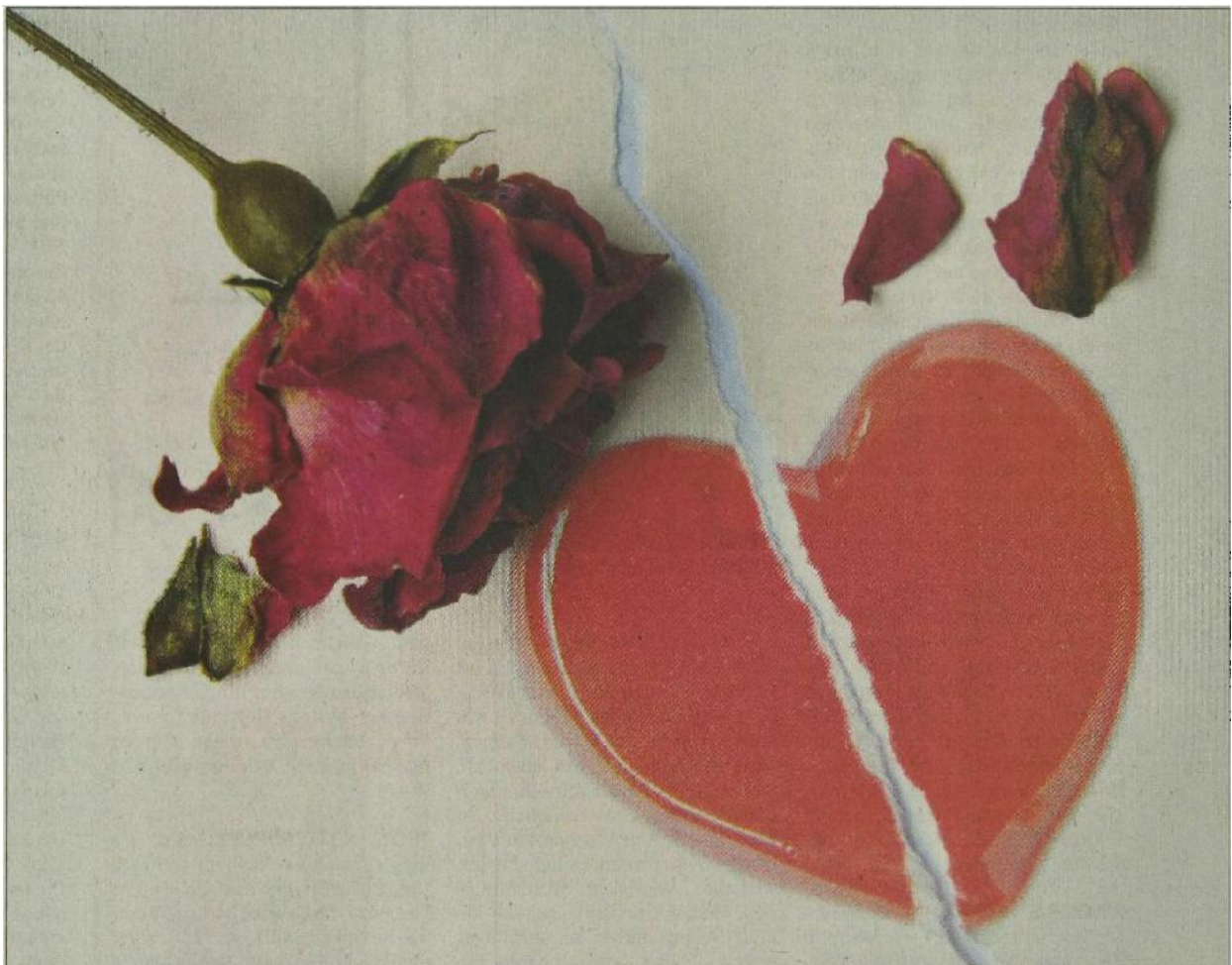
AUF WIKIPEDIA findet sich eine exakte Angabe, wie lange Liebeskummer dauern kann: bei Männern 18 Monate, bei Frauen bis zu 3 Jahre. Davon hält Silvia Fauck nichts. Liebeskummer könne aus ihrer Erfahrung von wenigen Wochen bis hin zu vielen Jahren andauern. Sie rät, spä-

testens dann eine psychologische Fachperson oder den Hausarzt aufzusuchen, wenn man nach sechs Wochen immer noch das Gefühl hat, «die Kurve nicht allein zu kriegen», und wenn die körperlichen Symptome nicht verschwunden sind.

Silvia Fauck «Das Liebeskummer-Buch für Männer» und «Liebeskummer. Wenn das Herz zu brechen droht», Kreuz-Verlag, je zirka Fr. 27.–.

TIPPS GEGEN DEN SCHMERZ

- Suchen Sie die Fehler nicht nur bei sich. Beim Verlassenwerden liegt es zu 90 Prozent an dem, der weggeht.
- Fragen Sie den Verlassenden, ob Sie für ihn ein Türchen offen lassen sollen, damit er zurückkommen kann. Wenn er Nein sagt, haben Sie wenigstens eine klare Situation.
- Kein Sex mit dem Ex – die Trennung tut danach nur noch mehr weh.
- Verbringen Sie möglichst viel Zeit mit Leuten, die Ihnen guttun, und holen Sie von ihnen Unterstützung.
- Schreiben Sie Ihre Rachegefühle ins Tagebuch, aber setzen Sie sie nie in die Tat um. Rache verschafft nur kurzzeitig Erleichterung.
- Nehmen Sie nicht die Opferrolle ein. Hilfreicher ist der Gedanke «Wer mich nicht will, hat mich nicht verdient».
- Seien Sie zuversichtlich. Die ersten drei Wochen sind die schlimmsten. Danach wirds meist besser. (WIA)



SCHMERZHAFT Liebeskummer kann jeden erwischen, und dann ist es das Beste, die Trauer zuzulassen. HARALD THEISSEN/EX-PRESS

Und er lohnt sich doch!

LIEBESKUMMER Für Betroffene ist er unerträglich. Der Trauerprozess nach einer Trennung ist aber nötig, um wieder für eine neue Liebe offen zu sein.

ANNETTE WIRTHLIN

Er mag zwar die wahnsinnigsten Liedtexte, die besten Filme und berührendsten Gedichte aller Zeiten hervorgerufen haben, aber wenn er bei einem selber zuschlägt, ist Liebeskummer einfach nur Scheisse. Da kann Siw Malmkvist noch so optimistisch «Liebeskummer lohnt sich nicht» ins Mikrophon trällern.

Gar nicht gut auf diesen Schlagersong zu sprechen ist Silvia Fauck, die in Hamburg eine Liebeskummer-Praxis führt und Bücher zum Thema verfasst hat. «Liebeskummer ist ein furchtbares Leid, das keiner meiner Klienten ein zweites Mal durchleben möchte», sagt die psychologische Beraterin und spricht dabei all denen aus dem Herzen, die das hässliche Gefühl kennen: Das Gefühl, wenn kein Liebesbrief die Geliebte zurückkommen lässt, wenn der Anblick «seiner» Zahnbürste im Bad Heulkrämpfe auslöst und wenn Sonntage zum Albtraum allein im grossen Bett werden.

DER PAAR- und Familientherapeut Henri Guttman aus Winterthur relativiert diese negative Sicht des Liebeskummers ein bisschen. Auch er musste sich das Lied aus den 60er-Jahren einst von seiner Mutter anhören, als er zum ersten Mal unter akutem Herzschmerz litt. «Ich fühlte mich von diesem

Song völlig unverstanden», erinnert er sich. «Heute weiss ich: Das Gegenteil ist der Fall. Liebeskummer lohnt sich eben doch. Wir brauchen diesen Trauerprozess, wenn wir je wieder offen für einen neuen, besser zu uns passenden Partner sein wollen.»

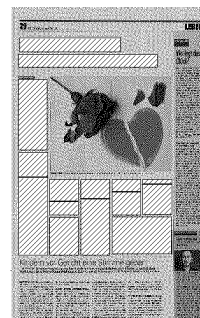
Liebeskummer, so der Psychologe, sei eine völlig adäquate Reaktion auf die Tatsache, dass etwas, in das man viel Herzblut investiert hat, nicht den gewünschten Weg genommen hat. Es gelten daher die klassischen Stationen der Trauerverarbeitung, wie bei Verlust durch einen Todesfall auch: Zuerst will man es nicht wahrhaben, eine Art Schutzreaktion. Dann kommen, in unterschiedlicher Reihenfolge, Phasen der Wut, der Trauer und des Bedauerns.

Der Verlauf des Liebeskummers sei, so findet Henri Guttman, mit einem Beinbruch und dessen Heilung vergleichbar. «Zuerst muss der Knochen gerichtet werden, das ist schmerzhaft. Dann wird das Bein eingegipst, damit der Knochen in Ruhe heilen kann – das dauert.» Der psychische Schmerz kann sich auch in körperlichen Symptomen ausdrücken. Liebeskummer-Coach Silvia Fauck: «Es gibt keine Krankheit, die nicht durch Liebeskummer ausgelöst werden kann.» Von der Appetit- und Schlaflosigkeit, die am Anfang fast jeden heimsuchen, reicht

das über Magenbeschwerden, Panikattacken, Depressionen bis hin zu Funktionsstörungen des Herzens, Broken-Heart-Syndrom genannt, das in seltenen Fällen gar zum Tod führen kann.

ABER WIESO BEREITET der Liebesentzug derartige Schmerzen, wieso treibt er uns zu beschämenden Taten, die wir uns in nüchternem Zustand nie getrauen würden? «Menschen sind Bindungswesen», lautet die Antwort von Henri Guttman. «Das Weggestossenwerden aus der Zweiheit bedroht uns existenziell und macht Angst.»

Grundsätzlich kann Liebeskummer jeden erwischen. Die Liebeskummer-Expertin Silvia Fauck selbst ist dafür ein wandelndes Beispiel: «Ich habe das Thema zwar studiert, aber als mich mein Mann mit 50 – übrigens per Fax – verliess, dachte ich, ich überlebe nicht.» Denn Kopf und Gefühl seien immer zwei verschiedene Dinge. Wie stark der Liebeskummer zuschlägt, schreibt auch Gutt-



mann nicht dem Charakter des Betroffenen, sondern der Art der gehabten Beziehung zu: «Nach tiefen, emotionalen Bindungen, in denen man sich von seiner verletzlichsten Seite gezeigt hat, ist der Liebeskummer grösser, als wenn eine pure Zweckgemeinschaft zu Ende geht.»

Entgegen dem gängigen Klischee ist das Erleben von Trennungsschmerz bei Männern und Frauen nicht grundsätzlich verschieden. Anders sind lediglich die Strategien, mit dem Kummer fertig zu werden. Guttman veranschaulicht diesen Unterschied wieder mit der Beinbruch-Metapher: «Männer tendieren dazu, den Gips zu früh wegzunehmen und den Knochen zu belasten, bevor er recht zusammengewachsen ist. Frauen hingegen nehmen den Gips gar nicht mehr weg, bis sich der Beziehungsmuskel zurückbildet und gar nichts mehr aushalten kann.» Beides sei ungünstig, so der Fachmann. «Man muss dem

Trauerprozess genau den Raum geben, den er eben braucht.»

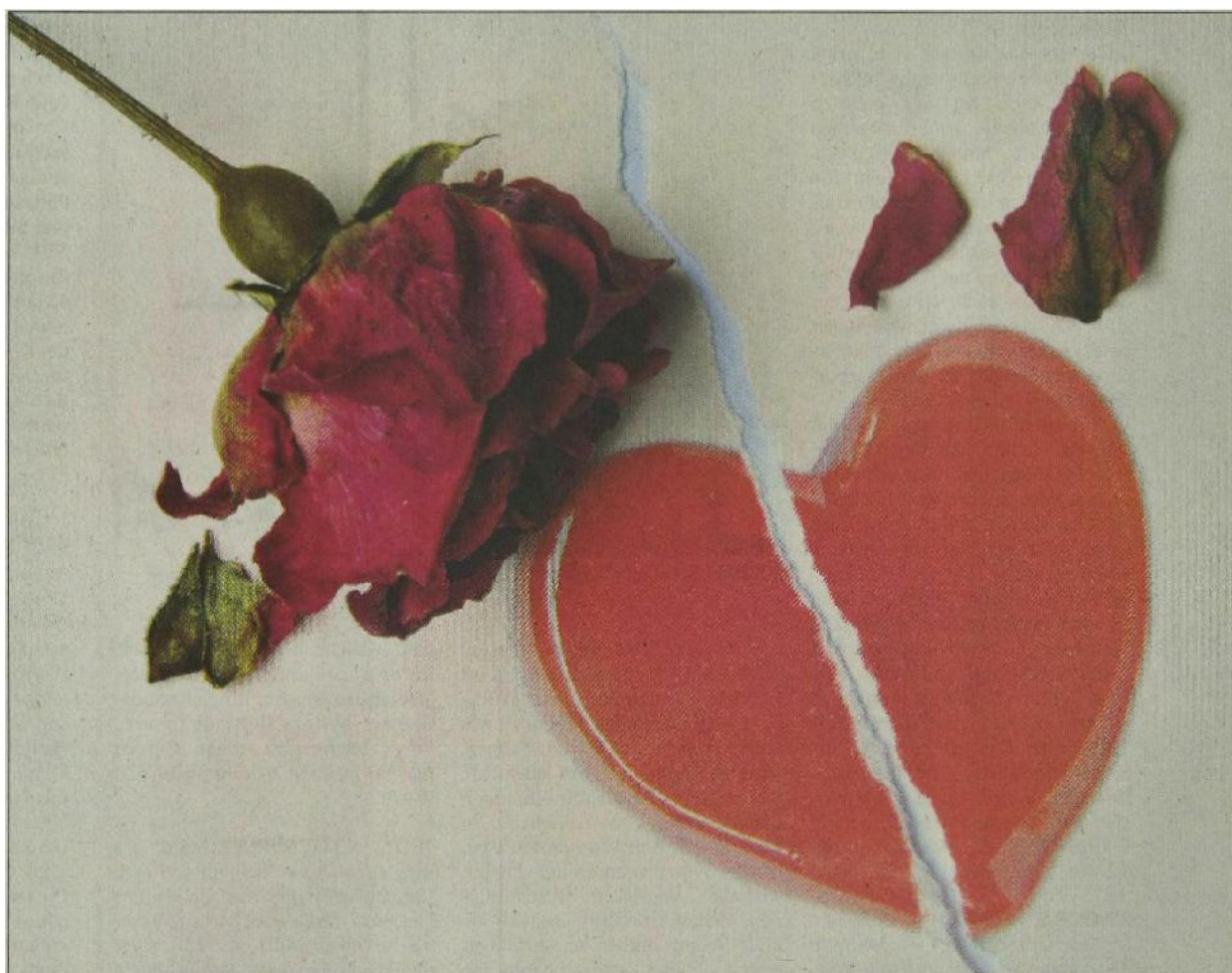
AUF WIKIPEDIA findet sich eine exakte Angabe, wie lange Liebeskummer dauern kann: bei Männern 18 Monate, bei Frauen bis zu 3 Jahre. Davon hält Silvia Fauck nichts. Liebeskummer könne aus ihrer Erfahrung von wenigen Wochen bis hin zu vielen Jahren andauern. Sie rät, spä-

testens dann eine psychologische Fachperson oder den Hausarzt aufzusuchen, wenn man nach sechs Wochen immer noch das Gefühl hat, «die Kurve nicht allein zu kriegen», und wenn die körperlichen Symptome nicht verschwunden sind.

Silvia Fauck «Das Liebeskummer-Buch für Männer» und «Liebeskummer. Wenn das Herz zu brechen droht», Kreuz-Verlag, je zirka Fr. 27.–.

TIPPS GEGEN DEN SCHMERZ

- Suchen Sie die Fehler nicht nur bei sich. Beim Verlassenwerden liegt es zu 90 Prozent an dem, der weggeht.
- Fragen Sie den Verlassenden, ob Sie für ihn ein Türchen offen lassen sollen, damit er zurückkommen kann. Wenn er Nein sagt, haben Sie wenigstens eine klare Situation.
- Kein Sex mit dem Ex – die Trennung tut danach nur noch mehr weh.
- Verbringen Sie möglichst viel Zeit mit Leuten, die Ihnen guttun, und holen Sie von ihnen Unterstützung.
- Schreiben Sie Ihre Rachegefühle ins Tagebuch, aber setzen Sie sie nie in die Tat um. Rache verschafft nur kurzzeitig Erleichterung.
- Nehmen Sie nicht die Opferrolle ein. Hilfreicher ist der Gedanke «Wer mich nicht will, hat mich nicht verdient».
- Seien Sie zuversichtlich. Die ersten drei Wochen sind die schlimmsten. Danach wirds meist besser. (WIA)



SCHMERZHAFT Liebeskummer kann jeden erwischen, und dann ist es das Beste, die Trauer zuzulassen. HARALD THEISSEN/EX-PRESS

Und er lohnt sich doch!

LIEBESKUMMER Für Betroffene ist er unerträglich. Der Trauerprozess nach einer Trennung ist aber nötig, um wieder für eine neue Liebe offen zu sein.

ANNETTE WIRTHLIN

Er mag zwar die wahnsinnigsten Liedtexte, die besten Filme und berührendsten Gedichte aller Zeiten hervorgerufen haben, aber wenn er bei einem selber zuschlägt, ist Liebeskummer einfach nur Scheisse. Da kann Siw Malmkvist noch so optimistisch «Liebeskummer lohnt sich nicht» ins Mikrophon trällern.

Gar nicht gut auf diesen Schlagersong zu sprechen ist Silvia Fauck, die in Hamburg eine Liebeskummer-Praxis führt und Bücher zum Thema verfasst hat. «Liebeskummer ist ein furchtbares Leid, das keiner meiner Klienten ein zweites Mal durchleben möchte», sagt die psychologische Beraterin und spricht dabei all denen aus dem Herzen, die das hässliche Gefühl kennen: Das Gefühl, wenn kein Liebesbrief die Geliebte zurückkommen lässt, wenn der Anblick «seiner» Zahnbürste im Bad Heulkämpfe auslöst und wenn Sonntage zum Albtraum allein im grossen Bett werden.

DER PAAR- und Familientherapeut Henri Guttman aus Winterthur relativiert diese negative Sicht des Liebeskummers ein bisschen. Auch er musste sich das Lied aus den 60er-Jahren einst von seiner Mutter anhören, als er zum ersten Mal unter akutem Herzschmerz litt. «Ich fühlte mich von diesem

Song völlig unverstanden», erinnert er sich. «Heute weiss ich: Das Gegenteil ist der Fall. Liebeskummer lohnt sich eben doch. Wir brauchen diesen Trauerprozess, wenn wir je wieder offen für einen neuen, besser zu uns passenden Partner sein wollen.»

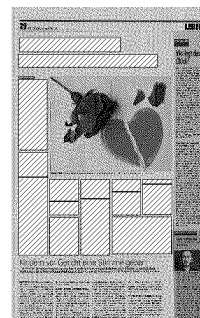
Liebeskummer, so der Psychologe, sei eine völlig adäquate Reaktion auf die Tatsache, dass etwas, in das man viel Herzblut investiert hat, nicht den gewünschten Weg genommen hat. Es gelten daher die klassischen Stationen der Trauerverarbeitung, wie bei Verlust durch einen Todesfall auch: Zuerst will man es nicht wahrhaben, eine Art Schutzreaktion. Dann kommen, in unterschiedlicher Reihenfolge, Phasen der Wut, der Trauer und des Bedauerns.

Der Verlauf des Liebeskummers sei, so findet Henri Guttman, mit einem Beinbruch und dessen Heilung vergleichbar. «Zuerst muss der Knochen gerichtet werden, das ist schmerzhaft. Dann wird das Bein eingegipst, damit der Knochen in Ruhe heilen kann – das dauert.» Der psychische Schmerz kann sich auch in körperlichen Symptomen ausdrücken. Liebeskummer-Coach Silvia Fauck: «Es gibt keine Krankheit, die nicht durch Liebeskummer ausgelöst werden kann.» Von der Appetit- und Schlaflosigkeit, die am Anfang fast jeden heimsuchen, reicht

das über Magenbeschwerden, Panikattacken, Depressionen bis hin zu Funktionsstörungen des Herzens, Broken-Heart-Syndrom genannt, das in seltenen Fällen gar zum Tod führen kann.

ABER WIESO BEREITET der Liebesentzug derartige Schmerzen, wieso treibt er uns zu beschämenden Taten, die wir uns in nüchternem Zustand nie getrauen würden? «Menschen sind Bindungswesen», lautet die Antwort von Henri Guttman. «Das Weggestossenwerden aus der Zweiheit bedroht uns existenziell und macht Angst.»

Grundsätzlich kann Liebeskummer jeden erwischen. Die Liebeskummer-Expertin Silvia Fauck selbst ist dafür ein wandelndes Beispiel: «Ich habe das Thema zwar studiert, aber als mich mein Mann mit 50 – übrigens per Fax – verliess, dachte ich, ich überlebs nicht.» Denn Kopf und Gefühl seien immer zwei verschiedene Dinge. Wie stark der Liebeskummer zuschlägt, schreibt auch Gutt-



mann nicht dem Charakter des Betroffenen, sondern der Art der gehaltenen Beziehung zu: «Nach tiefen, emotionalen Bindungen, in denen man sich von seiner verletzlichsten Seite gezeigt hat, ist der Liebeskummer grösser, als wenn eine pure Zweckgemeinschaft zu Ende geht.»

Entgegen dem gängigen Klischee ist das Erleben von Trennungsschmerz bei Männern und Frauen nicht grundsätzlich verschieden. Anders sind lediglich die Strategien, mit dem Kummer fertig zu werden. Guttman veranschaulicht diesen Unterschied wieder mit der Beinbruch-Metapher: «Männer tendieren dazu, den Gips zu früh wegzunehmen und den Knochen zu belasten, bevor er recht zusammengewachsen ist. Frauen hingegen nehmen den Gips gar nicht mehr weg, bis sich der Beziehungsmuskel zurückbildet und gar nichts mehr aushalten kann.» Beides sei ungünstig, so der Fachmann. «Man muss dem

Trauerprozess genau den Raum geben, den er eben braucht.»

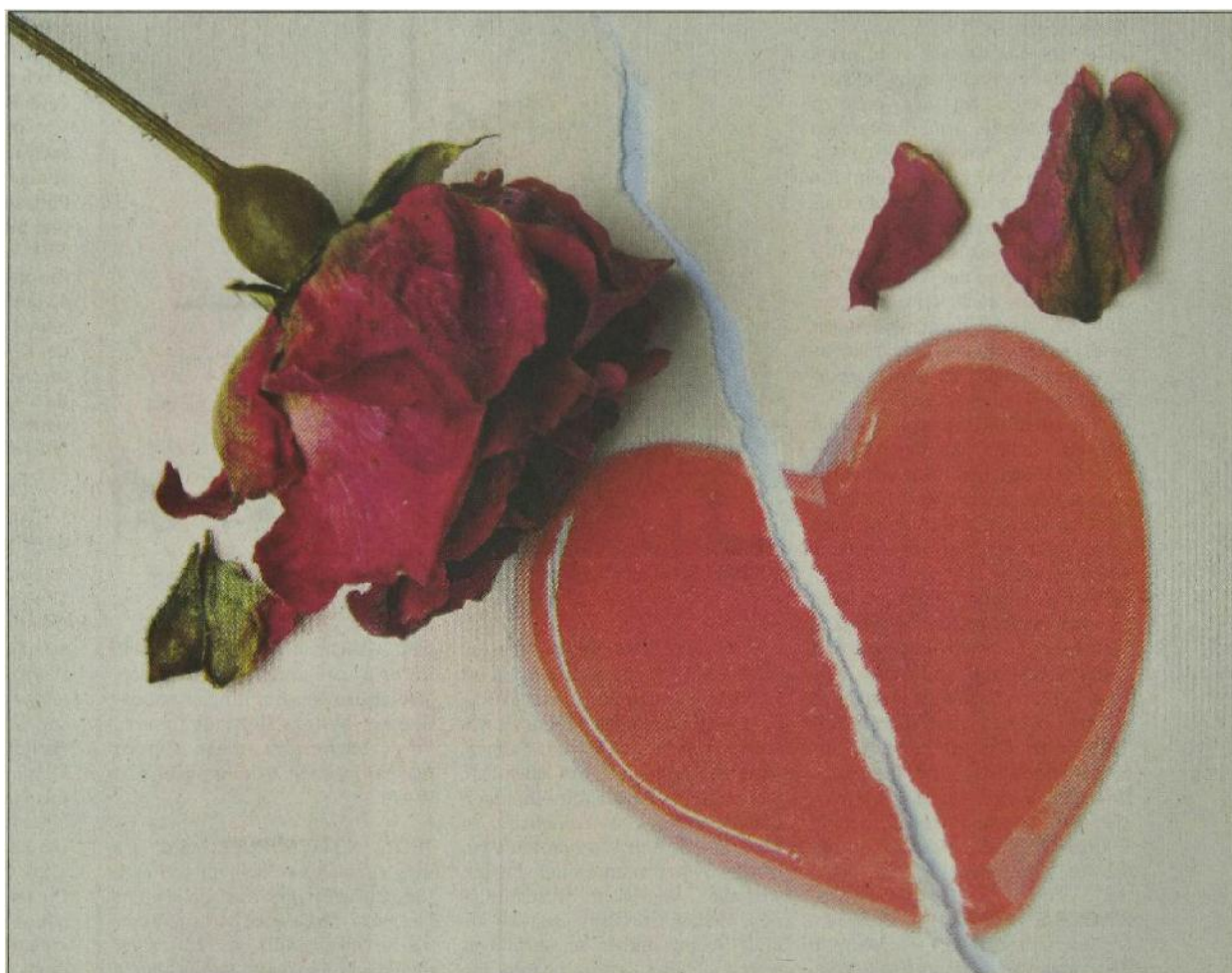
AUF WIKIPEDIA findet sich eine exakte Angabe, wie lange Liebeskummer dauern kann: bei Männern 18 Monate, bei Frauen bis zu 3 Jahre. Davon hält Silvia Fauck nichts. Liebeskummer könne aus ihrer Erfahrung von wenigen Wochen bis hin zu vielen Jahren andauern. Sie rät, spä-

testens dann eine psychologische Fachperson oder den Hausarzt aufzusuchen, wenn man nach sechs Wochen immer noch das Gefühl hat, «die Kurve nicht allein zu kriegen», und wenn die körperlichen Symptome nicht verschwunden sind.

Silvia Fauck «Das Liebeskummer-Buch für Männer» und «Liebeskummer. Wenn das Herz zu brechen droht», Kreuz-Verlag, je zirka Fr. 27.–.

TIPPS GEGEN DEN SCHMERZ

- Suchen Sie die Fehler nicht nur bei sich. Beim Verlassenwerden liegt es zu 90 Prozent an dem, der weggeht.
- Fragen Sie den Verlassenden, ob Sie für ihn ein Türchen offen lassen sollen, damit er zurückkommen kann. Wenn er Nein sagt, haben Sie wenigstens eine klare Situation.
- Kein Sex mit dem Ex – die Trennung tut danach nur noch mehr weh.
- Verbringen Sie möglichst viel Zeit mit Leuten, die Ihnen guttun, und holen Sie von ihnen Unterstützung.
- Schreiben Sie Ihre Rachegefühle ins Tagebuch, aber setzen Sie sie nie in die Tat um. Rache verschafft nur kurzzeitig Erleichterung.
- Nehmen Sie nicht die Opferrolle ein. Hilfreicher ist der Gedanke «Wer mich nicht will, hat mich nicht verdient».
- Seien Sie zuversichtlich. Die ersten drei Wochen sind die schlimmsten. Danach wirds meist besser. (WIA)



SCHMERZHAFT Liebeskummer kann jeden erwischen, und dann ist es das Beste, die Trauer zuzulassen. HARALD THEISSEN/EX-PRESS

Und er lohnt sich doch!

LIEBESKUMMER Für Betroffene ist er unerträglich. Der Trauerprozess nach einer Trennung ist aber nötig, um wieder für eine neue Liebe offen zu sein.

ANNETTE WIRTHLIN

Er mag zwar die wahnsinnigsten Liedtexte, die besten Filme und berührendsten Gedichte aller Zeiten hervorgerufen haben, aber wenn er bei einem selber zuschlägt, ist Liebeskummer einfach nur Scheisse. Da kann Siw Malmkvist noch so optimistisch «Liebeskummer lohnt sich nicht» ins Mikrophon trällern.

Gar nicht gut auf diesen Schlagersong zu sprechen ist Silvia Fauck, die in Hamburg eine Liebeskummer-Praxis führt und Bücher zum Thema verfasst hat. «Liebeskummer ist ein furchtbares Leid, das keiner meiner Klienten ein zweites Mal durchleben möchte», sagt die psychologische Beraterin und spricht dabei all denen aus dem Herzen, die das hässliche Gefühl kennen: Das Gefühl, wenn kein Liebesbrief die Geliebte zurückkommen lässt, wenn der Anblick «seiner» Zahnbürste im Bad Heulkrämpfe auslöst und wenn Sonntage zum Albtraum allein im grossen Bett werden.

DER PAAR- und Familientherapeut Henri Guttman aus Winterthur relativiert diese negative Sicht des Liebeskummers ein bisschen. Auch er musste sich das Lied aus den 60er-Jahren einst von seiner Mutter anhören, als er zum ersten Mal unter akutem Herzschmerz litt. «Ich fühlte mich von diesem

Song völlig unverstanden», erinnert er sich. «Heute weiss ich: Das Gegenteil ist der Fall. Liebeskummer lohnt sich eben doch. Wir brauchen diesen Trauerprozess, wenn wir je wieder offen für einen neuen, besser zu uns passenden Partner sein wollen.»

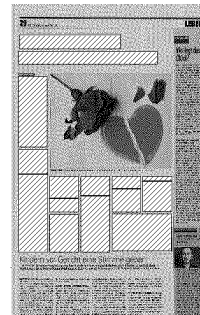
Liebeskummer, so der Psychologe, sei eine völlig adäquate Reaktion auf die Tatsache, dass etwas, in das man viel Herzblut investiert hat, nicht den gewünschten Weg genommen hat. Es gelten daher die klassischen Stationen der Trauerverarbeitung, wie bei Verlust durch einen Todesfall auch: Zuerst will man es nicht wahrhaben, eine Art Schutzreaktion. Dann kommen, in unterschiedlicher Reihenfolge, Phasen der Wut, der Trauer und des Bedauerns.

Der Verlauf des Liebeskummers sei, so findet Henri Guttman, mit einem Beinbruch und dessen Heilung vergleichbar. «Zuerst muss der Knochen gerichtet werden, das ist schmerzhaft. Dann wird das Bein eingegipst, damit der Knochen in Ruhe heilen kann – das dauert.» Der psychische Schmerz kann sich auch in körperlichen Symptomen ausdrücken. Liebeskummer-Coach Silvia Fauck: «Es gibt keine Krankheit, die nicht durch Liebeskummer ausgelöst werden kann.» Von der Appetit- und Schlaflosigkeit, die am Anfang fast jeden heimsuchen, reicht

das über Magenbeschwerden, Panikattacken, Depressionen bis hin zu Funktionsstörungen des Herzens, Broken-Heart-Syndrom genannt, das in seltenen Fällen gar zum Tod führen kann.

ABER WIESO BEREITET der Liebesentzug derartige Schmerzen, wieso treibt er uns zu beschämenden Taten, die wir uns in nüchternem Zustand nie getrauen würden? «Menschen sind Bindungswesen», lautet die Antwort von Henri Guttman. «Das Weggestossenwerden aus der Zweiheit bedroht uns existenziell und macht Angst.»

Grundsätzlich kann Liebeskummer jeden erwischen. Die Liebeskummer-Expertin Silvia Fauck selbst ist dafür ein wandelndes Beispiel: «Ich habe das Thema zwar studiert, aber als mich mein Mann mit 50 – übrigens per Fax – verliess, dachte ich, ich überlebs nicht.» Denn Kopf und Gefühl seien immer zwei verschiedene Dinge. Wie stark der Liebeskummer zuschlägt, schreibt auch Gutt-



mann nicht dem Charakter des Betroffenen, sondern der Art der gehabten Beziehung zu: «Nach tiefen, emotionalen Bindungen, in denen man sich von seiner verletzlichsten Seite gezeigt hat, ist der Liebeskummer grösser, als wenn eine pure Zweckgemeinschaft zu Ende geht.»

Entgegen dem gängigen Klischee ist das Erleben von Trennungsschmerz bei Männern und Frauen nicht grundsätzlich verschieden. Anders sind lediglich die Strategien, mit dem Kummer fertig zu werden. Guttman veranschaulicht diesen Unterschied wieder mit der Beinbruch-Metapher: «Männer tendieren dazu, den Gips zu früh wegzunehmen und den Knochen zu belasten, bevor er recht zusammengewachsen ist. Frauen hingegen nehmen den Gips gar nicht mehr weg, bis sich der Beziehungsmuskel zurückbildet und gar nichts mehr aushalten kann.» Beides sei ungünstig, so der Fachmann. «Man muss dem

Trauerprozess genau den Raum geben, den er eben braucht.»

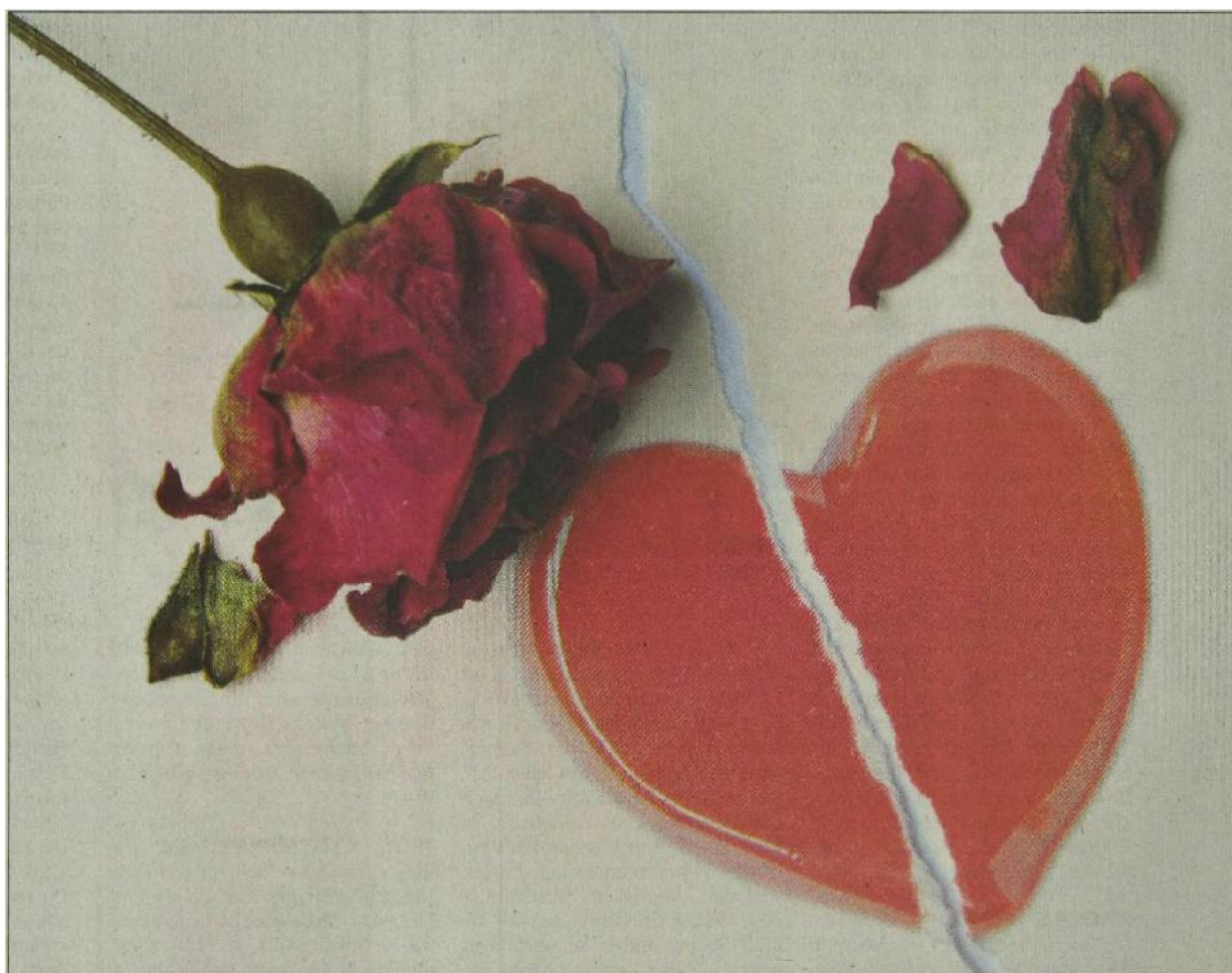
AUF WIKIPEDIA findet sich eine exakte Angabe, wie lange Liebeskummer dauern kann: bei Männern 18 Monate, bei Frauen bis zu 3 Jahre. Davon hält Silvia Fauck nichts. Liebeskummer könne aus ihrer Erfahrung von wenigen Wochen bis hin zu vielen Jahren andauern. Sie rät, spä-

testens dann eine psychologische Fachperson oder den Hausarzt aufzusuchen, wenn man nach sechs Wochen immer noch das Gefühl hat, «die Kurve nicht allein zu kriegen», und wenn die körperlichen Symptome nicht verschwunden sind.

Silvia Fauck «Das Liebeskummer-Buch für Männer» und «Liebeskummer. Wenn das Herz zu brechen droht», Kreuz-Verlag, je zirka Fr. 27.–.

TIPPS GEGEN DEN SCHMERZ

- Suchen Sie die Fehler nicht nur bei sich. Beim Verlassenwerden liegt es zu 90 Prozent an dem, der weggeht.
- Fragen Sie den Verlassenden, ob Sie für ihn ein Türchen offen lassen sollen, damit er zurückkommen kann. Wenn er Nein sagt, haben Sie wenigstens eine klare Situation.
- Kein Sex mit dem Ex – die Trennung tut danach nur noch mehr weh.
- Verbringen Sie möglichst viel Zeit mit Leuten, die Ihnen guttun, und holen Sie von ihnen Unterstützung.
- Schreiben Sie Ihre Rachegefühle ins Tagebuch, aber setzen Sie sie nie in die Tat um. Rache verschafft nur kurzzeitig Erleichterung.
- Nehmen Sie nicht die Opferrolle ein. Hilfreicher ist der Gedanke «Wer mich nicht will, hat mich nicht verdient».
- Seien Sie zuversichtlich. Die ersten drei Wochen sind die schlimmsten. Danach wirds meist besser. (WIA)



SCHMERZHAFT Liebeskummer kann jeden erwischen, und dann ist es das Beste, die Trauer zuzulassen. HARALD THEISSEN/EX-PRESS

Und er lohnt sich doch!

LIEBESKUMMER Für Betroffene ist er unerträglich. Der Trauerprozess nach einer Trennung ist aber nötig, um wieder für eine neue Liebe offen zu sein.

ANNETTE WIRTHLIN

Er mag zwar die wahnsinnigsten Liedtexte, die besten Filme und berührendsten Gedichte aller Zeiten hervorgerufen haben, aber wenn er bei einem selber zuschlägt, ist Liebeskummer einfach nur Scheisse. Da kann Siw Malmkvist noch so optimistisch «Liebeskummer lohnt sich nicht» ins Mikrofon trällern.

Gar nicht gut auf diesen Schlagersong zu sprechen ist Silvia Fauck, die in Hamburg eine Liebeskummer-Praxis führt und Bücher zum Thema verfasst hat. «Liebeskummer ist ein furchtbares Leid, das keiner meiner Klienten ein zweites Mal durchleben möchte», sagt die psychologische Beraterin und spricht dabei all denen aus dem Herzen, die das hässliche Gefühl kennen: Das Gefühl, wenn kein Liebesbrief die Geliebte zurückkommen lässt, wenn der Anblick «seiner» Zahnbürste im Bad Heulkämpfe auslöst und wenn Sonntage zum Albtraum allein im grossen Bett werden.

DER PAAR- und Familientherapeut Henri Guttman aus Winterthur relativiert diese negative Sicht des Liebeskummers ein bisschen. Auch er musste sich das Lied aus den 60er-Jahren einst von seiner Mutter anhören, als er zum ersten Mal unter akutem Herzschmerz litt. «Ich fühlte mich von diesem Song völlig unverstanden», erinnert er sich. «Heute weiss ich: Das Gegenteil ist der Fall. Liebeskummer lohnt sich eben doch. Wir brauchen diesen Trauerprozess, wenn wir je wieder offen für einen neuen, besser zu uns

passenden Partner sein wollen.»

Liebeskummer, so der Psychologe, sei eine völlig adäquate Reaktion auf die Tatsache, dass etwas, in das man viel Herzblut investiert hat, nicht den gewünschten Weg genommen hat. Es gelten daher die klassischen Stationen der Trauerverarbeitung, wie bei Verlust durch einen Todesfall auch: Zuerst will man es nicht wahrhaben, eine Art Schutzreaktion. Dann kommen, in unterschiedlicher Reihenfolge, Phasen der Wut, der Trauer und des Bedauerns.

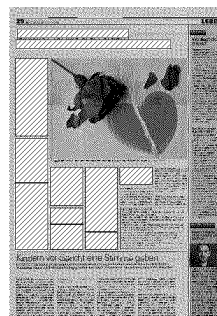
Der Verlauf des Liebeskummers sei, so findet Henri Guttman, mit einem Beinbruch und dessen Heilung vergleichbar. «Zuerst muss der Knochen gerichtet werden, das ist schmerzhaft. Dann wird das Bein eingegipst, damit der Knochen in Ruhe heilen kann – das dauert.» Der psychische Schmerz kann sich auch in körperlichen Symptomen ausdrücken. Liebeskummer-Coach Silvia Fauck: «Es gibt keine Krankheit, die nicht durch Liebeskummer ausgelöst werden kann.» Von der Appetit- und Schlaflosigkeit, die am Anfang fast jeden heimsuchen, reicht das über Magenbeschwerden, Panikattacken, Depressionen bis hin zu Funktionsstörungen des Herzens, Broken-Heart-Syndrom genannt, das in seltenen Fällen gar zum Tod führen kann.

ABER WIESO BEREITET der Liebesentzug derartige Schmerzen, wieso treibt er uns zu beschämenden Taten, die wir uns in nüchternem Zustand nie getrauen würden? «Menschen sind Bin-

dungswesen», lautet die Antwort von Henri Guttman. «Das Weggestossenwerden aus der Zweierheit bedroht uns existenziell und macht Angst.»

Grundsätzlich kann Liebeskummer jeden erwischen. Die Liebeskummer-Expertin Silvia Fauck selbst ist dafür ein wandelndes Beispiel: «Ich habe das Thema zwar studiert, aber als mich mein Mann mit 50 – übrigens per Fax – verliess, dachte ich, ich überlebs nicht.» Denn Kopf und Gefühl seien immer zwei verschiedene Dinge. Wie stark der Liebeskummer zuschlägt, schreibt auch Guttman nicht dem Charakter des Betroffenen, sondern der Art der geübten Beziehung zu: «Nach tiefen, emotionalen Bindungen, in denen man sich von seiner verletzlichsten Seite gezeigt hat, ist der Liebeskummer grösser, als wenn eine pure Zweckgemeinschaft zu Ende geht.»

Entgegen dem gängigen Klischee ist das Erleben von Trennungsschmerz bei Männern und Frauen nicht grundsätzlich verschieden. Anders sind lediglich die Strategien, mit dem Kummer fertig zu werden. Guttman veranschaulicht diesen Unterschied



wieder mit der Beinbruch-Metapher: «Männer tendieren dazu, den Gips zu früh wegzunehmen und den Knochen zu belasten, bevor er recht zusammengewachsen ist. Frauen hingegen nehmen den Gips gar nicht mehr weg, bis sich der «Beziehungsmuskel» zurückbildet und gar nichts mehr aushalten kann.» Beides sei ungünstig, so der Fachmann. «Man muss dem Trauerprozess genau den Raum geben, den er eben braucht.»

AUF WIKIPEDIA findet sich eine exakte Angabe, wie lange Liebeskummer dauern kann: bei Männern 18 Monate, bei Frauen bis zu 3 Jahre. Davon hält Silvia Fauck nichts. Liebeskummer könne aus ihrer Erfahrung von

wenigen Wochen bis hin zu vielen Jahren andauern. Sie rät, spätestens dann eine psychologische Fachperson oder den Hausarzt aufzusuchen, wenn man nach sechs Wochen immer noch das Gefühl hat, «die Kurve nicht allein zu kriegen», und wenn die körperlichen Symptome nicht verschwunden sind.

Silvia Fauck «Das Liebeskummer-Buch für Männer» und «Liebeskummer. Wenn das Herz zu brechen droht», Kreuz-Verlag, je zirka Fr. 27.–.

TIPPS GEGEN DEN SCHMERZ

- Suchen Sie die Fehler nicht nur bei sich. Beim Verlassenwerden liegt es zu 90 Prozent an dem, der weggeht.
- Fragen Sie den Verlassenden, ob Sie für ihn ein Türchen offen lassen sollen, damit er zurückkommen kann. Wenn er Nein sagt, haben Sie wenigstens eine klare Situation.
- Kein Sex mit dem Ex – die Trennung tut danach nur noch mehr weh.
- Verbringen Sie möglichst viel Zeit mit Leuten, die Ihnen guttun, und holen Sie von ihnen Unterstützung.
- Schreiben Sie Ihre Rachegefühle ins Tagebuch, aber setzen Sie sie nie in die Tat um. Rache verschafft nur kurzzeitig Erleichterung.
- Nehmen Sie nicht die Opferrolle ein. Hilfreicher ist der Gedanke «Wer mich nicht will, hat mich nicht verdient».
- Seien Sie zuversichtlich. Die ersten drei Wochen sind die schlimmsten. Danach wirds meist besser. (WIA)



Und er lohnt sich doch!

LIEBESKUMMER Für Betroffene ist er unerträglich. Der Trauerprozess nach einer Trennung ist aber nötig, um wieder für eine neue Liebe offen zu sein.

ANNETTE WIRTHLIN

Er mag zwar die wahnsinnigsten Liedtexte, die besten Filme und berührendsten Gedichte aller Zeiten hervorgerufen haben, aber wenn er bei einem selber zuschlägt, ist Liebeskummer einfach nur Scheisse. Da kann Siw Malmkvist noch so optimistisch «Liebeskummer lohnt sich nicht» ins Mikrofon trällern.

Gar nicht gut auf diesen Schlagersong zu sprechen ist Silvia Fauck, die in Hamburg eine Liebeskummer-Praxis führt und Bücher zum Thema verfasst hat. «Liebeskummer ist ein furchtbares Leid, das keiner meiner Klienten ein zweites Mal durchleben möchte», sagt die psychologische Beraterin und spricht dabei all denen aus dem Herzen, die das hässliche Gefühl kennen: Das Gefühl, wenn kein Liebesbrief die Geliebte zurückkommen lässt, wenn der Anblick «seiner» Zahnbürste im Bad Heulkämpfe auslöst und wenn Sonntage zum Albtraum allein im grossen Bett werden.

DER PAAR- und Familientherapeut Henri Guttman aus Winterthur relativiert diese negative Sicht des Liebeskummers ein bisschen. Auch er musste sich das Lied aus den 60er-Jahren einst von seiner Mutter anhören, als er zum ersten Mal unter akutem Herzschmerz litt. «Ich fühlte mich von diesem Song völlig unverstanden», erinnert er sich. «Heute weiss ich: Das Gegenteil ist der Fall. Liebeskummer lohnt sich eben doch. Wir brauchen diesen Trauerprozess, wenn wir je wieder offen für einen neuen, besser zu uns

passenden Partner sein wollen.»

Liebeskummer, so der Psychologe, sei eine völlig adäquate Reaktion auf die Tatsache, dass etwas, in das man viel Herzblut investiert hat, nicht den gewünschten Weg genommen hat. Es gelten daher die klassischen Stationen der Trauerverarbeitung, wie bei Verlust durch einen Todesfall auch: Zuerst will man es nicht wahrhaben, eine Art Schutzreaktion. Dann kommen, in unterschiedlicher Reihenfolge, Phasen der Wut, der Trauer und des Bedauerns.

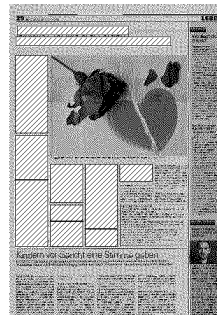
Der Verlauf des Liebeskummers sei, so findet Henri Guttman, mit einem Beinbruch und dessen Heilung vergleichbar. «Zuerst muss der Knochen gerichtet werden, das ist schmerzhaft. Dann wird das Bein eingegipst, damit der Knochen in Ruhe heilen kann – das dauert.» Der psychische Schmerz kann sich auch in körperlichen Symptomen ausdrücken. Liebeskummer-Coach Silvia Fauck: «Es gibt keine Krankheit, die nicht durch Liebeskummer ausgelöst werden kann.» Von der Appetit- und Schlaflosigkeit, die am Anfang fast jeden heimsuchen, reicht das über Magenbeschwerden, Panikattacken, Depressionen bis hin zu Funktionsstörungen des Herzens, Broken-Heart-Syndrom genannt, das in seltenen Fällen gar zum Tod führen kann.

ABER WIESO BEREITET der Liebesentzug derartige Schmerzen, wieso treibt er uns zu beschämenden Taten, die wir uns in nüchternem Zustand nie getrauen würden? «Menschen sind Bin-

dungswesen», lautet die Antwort von Henri Guttman. «Das Weggestossenwerden aus der Zweierheit bedroht uns existenziell und macht Angst.»

Grundsätzlich kann Liebeskummer jeden erwischen. Die Liebeskummer-Expertin Silvia Fauck selbst ist dafür ein wandelndes Beispiel: «Ich habe das Thema zwar studiert, aber als mich mein Mann mit 50 – übrigens per Fax – verliess, dachte ich, ich überlebs nicht.» Denn Kopf und Gefühl seien immer zwei verschiedene Dinge. Wie stark der Liebeskummer zuschlägt, schreibt auch Guttman nicht dem Charakter des Betroffenen, sondern der Art der geübten Beziehung zu: «Nach tiefen, emotionalen Bindungen, in denen man sich von seiner verletzlichsten Seite gezeigt hat, ist der Liebeskummer grösser, als wenn eine pure Zweckgemeinschaft zu Ende geht.»

Entgegen dem gängigen Klischee ist das Erleben von Trennungsschmerz bei Männern und Frauen nicht grundsätzlich verschieden. Anders sind lediglich die Strategien, mit dem Kummer fertig zu werden. Guttman veranschaulicht diesen Unterschied



wieder mit der Beinbruch-Metapher: «Männer tendieren dazu, den Gips zu früh wegzunehmen und den Knochen zu belasten, bevor er recht zusammengewachsen ist. Frauen hingegen nehmen den Gips gar nicht mehr weg, bis sich der «Beziehungsmuskel» zurückbildet und gar nichts mehr aushalten kann.» Beides sei ungünstig, so der Fachmann. «Man muss dem Trauerprozess genau den Raum geben, den er eben braucht.»

AUF WIKIPEDIA findet sich eine exakte Angabe, wie lange Liebeskummer dauern kann: bei Männern 18 Monate, bei Frauen bis zu 3 Jahre. Davon hält Silvia Fauck nichts. Liebeskummer könne aus ihrer Erfahrung von

wenigen Wochen bis hin zu vielen Jahren andauern. Sie rät, spätestens dann eine psychologische Fachperson oder den Hausarzt aufzusuchen, wenn man nach sechs Wochen immer noch das Gefühl hat, «die Kurve nicht allein zu kriegen», und wenn die körperlichen Symptome nicht verschwunden sind.

Silvia Fauck «Das Liebeskummer-Buch für Männer» und «Liebeskummer. Wenn das Herz zu brechen droht», Kreuz-Verlag, je zirka Fr. 27.–.

TIPPS GEGEN DEN SCHMERZ

- Suchen Sie die Fehler nicht nur bei sich. Beim Verlassenwerden liegt es zu 90 Prozent an dem, der weggeht.
- Fragen Sie den Verlassenden, ob Sie für ihn ein Türchen offen lassen sollen, damit er zurückkommen kann. Wenn er Nein sagt, haben Sie wenigstens eine klare Situation.
- Kein Sex mit dem Ex – die Trennung tut danach nur noch mehr weh.
- Verbringen Sie möglichst viel Zeit mit Leuten, die Ihnen guttun, und holen Sie von ihnen Unterstützung.
- Schreiben Sie Ihre Rachegefühle ins Tagebuch, aber setzen Sie sie nie in die Tat um. Rache verschafft nur kurzzeitig Erleichterung.
- Nehmen Sie nicht die Opferrolle ein. Hilfreicher ist der Gedanke «Wer mich nicht will, hat mich nicht verdient».
- Seien Sie zuversichtlich. Die ersten drei Wochen sind die schlimmsten. Danach wirds meist besser. (WIA)



SCHMERZHAFT Liebeskummer kann jeden erwischen, und dann ist es das Beste, die Trauer zuzulassen. HANA, © "HEISSER/EX PRESS"

Und er lohnt sich doch!

LIEBESKUMMER Für Betroffene ist er unerträglich. Der Trauerprozess nach einer Trennung ist aber nötig, um wieder für eine neue Liebe offen zu sein.

ANNETTE WIRTHLIN

Er mag zwar die wahnsinnigsten Liedtexte, die besten Filme und berührendsten Gedichte aller Zeiten hervorgerufen haben, aber wenn er bei einem selber zuschlägt, ist Liebeskummer einfach nur Scheisse. Da kann Siw Malmkvist noch so optimistisch «Liebeskummer lohnt sich nicht» ins Mikrofon trällern.

Gar nicht gut auf diesen Schlagersong zu sprechen ist Silvia Fauck, die in Hamburg eine Liebeskummer-Praxis führt und Bücher zum Thema verfasst hat. «Liebeskummer ist ein furchtbares Leid, das keiner meiner Klienten ein zweites Mal durchleben möchte», sagt die psychologische Beraterin und spricht dabei all denen aus dem Herzen, die das hässliche Gefühl kennen: Das Gefühl, wenn kein Liebesbrief die Geliebte zurückkommen lässt, wenn der Anblick «seiner» Zahnbürste im Bad Heulkämpfe auslöst und wenn Sonntage zum Albtraum allein im grossen Bett werden.

DER PAAR- und Familientherapeut Henri Guttman aus Winterthur relativiert diese negative Sicht des Liebeskummers ein bisschen. Auch er musste sich das Lied aus den 60er-Jahren einst von seiner Mutter anhören, als er zum ersten Mal unter akutem Herzschmerz litt. «Ich fühlte mich von diesem Song völlig unverstanden», erinnert er sich. «Heute weiss ich: Das Gegenteil ist der Fall. Liebeskummer lohnt sich eben doch. Wir brauchen diesen Trauerprozess, wenn wir je wieder offen für einen neuen, besser zu uns

passenden Partner sein wollen.»

Liebeskummer, so der Psychologe, sei eine völlig adäquate Reaktion auf die Tatsache, dass etwas, in das man viel Herzblut investiert hat, nicht den gewünschten Weg genommen hat. Es gelten daher die klassischen Stationen der Trauerverarbeitung, wie bei Verlust durch einen Todesfall auch: Zuerst will man es nicht wahrhaben, eine Art Schutzreaktion. Dann kommen, in unterschiedlicher Reihenfolge, Phasen der Wut, der Trauer und des Bedauerns.

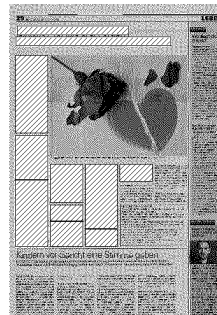
Der Verlauf des Liebeskummers sei, so findet Henri Guttman, mit einem Beinbruch und dessen Heilung vergleichbar. «Zuerst muss der Knochen gerichtet werden, das ist schmerzhaft. Dann wird das Bein eingegipst, damit der Knochen in Ruhe heilen kann – das dauert.» Der psychische Schmerz kann sich auch in körperlichen Symptomen ausdrücken. Liebeskummer-Coach Silvia Fauck: «Es gibt keine Krankheit, die nicht durch Liebeskummer ausgelöst werden kann.» Von der Appetit- und Schlaflosigkeit, die am Anfang fast jeden heimsuchen, reicht das über Magenbeschwerden, Panikattacken, Depressionen bis hin zu Funktionsstörungen des Herzens, Broken-Heart-Syndrom genannt, das in seltenen Fällen gar zum Tod führen kann.

ABER WIESO BEREITET der Liebesentzug derartige Schmerzen, wieso treibt er uns zu beschämenden Taten, die wir uns in nüchternem Zustand nie getrauen würden? «Menschen sind Bin-

dungswesen», lautet die Antwort von Henri Guttman. «Das Weggestossenwerden aus der Zweierheit bedroht uns existenziell und macht Angst.»

Grundsätzlich kann Liebeskummer jeden erwischen. Die Liebeskummer-Expertin Silvia Fauck selbst ist dafür ein wandelndes Beispiel: «Ich habe das Thema zwar studiert, aber als mich mein Mann mit 50 – übrigens per Fax – verliess, dachte ich, ich überlebs nicht.» Denn Kopf und Gefühl seien immer zwei verschiedene Dinge. Wie stark der Liebeskummer zuschlägt, schreibt auch Guttman nicht dem Charakter des Betroffenen, sondern der Art der geübten Beziehung zu: «Nach tiefen, emotionalen Bindungen, in denen man sich von seiner verletzlichsten Seite gezeigt hat, ist der Liebeskummer grösser, als wenn eine pure Zweckgemeinschaft zu Ende geht.»

Entgegen dem gängigen Klischee ist das Erleben von Trennungsschmerz bei Männern und Frauen nicht grundsätzlich verschieden. Anders sind lediglich die Strategien, mit dem Kummer fertig zu werden. Guttman veranschaulicht diesen Unterschied



wieder mit der Beinbruch-Metapher: «Männer tendieren dazu, den Gips zu früh wegzunehmen und den Knochen zu belasten, bevor er recht zusammengewachsen ist. Frauen hingegen nehmen den Gips gar nicht mehr weg, bis sich der «Beziehungsmuskel» zurückbildet und gar nichts mehr aushalten kann.» Beides sei ungünstig, so der Fachmann. «Man muss dem Trauerprozess genau den Raum geben, den er eben braucht.»

AUF WIKIPEDIA findet sich eine exakte Angabe, wie lange Liebeskummer dauern kann: bei Männern 18 Monate, bei Frauen bis zu 3 Jahre. Davon hält Silvia Fauck nichts. Liebeskummer könne aus ihrer Erfahrung von

wenigen Wochen bis hin zu vielen Jahren andauern. Sie rät, spätestens dann eine psychologische Fachperson oder den Hausarzt aufzusuchen, wenn man nach sechs Wochen immer noch das Gefühl hat, «die Kurve nicht allein zu kriegen», und wenn die körperlichen Symptome nicht verschwunden sind.

Silvia Fauck «Das Liebeskummer-Buch für Männer» und «Liebeskummer. Wenn das Herz zu brechen droht», Kreuz-Verlag, je zirka Fr. 27.–.

TIPPS GEGEN DEN SCHMERZ

- Suchen Sie die Fehler nicht nur bei sich. Beim Verlassenwerden liegt es zu 90 Prozent an dem, der weggeht.
- Fragen Sie den Verlassenden, ob Sie für ihn ein Türchen offen lassen sollen, damit er zurückkommen kann. Wenn er Nein sagt, haben Sie wenigstens eine klare Situation.
- Kein Sex mit dem Ex – die Trennung tut danach nur noch mehr weh.
- Verbringen Sie möglichst viel Zeit mit Leuten, die Ihnen guttun, und holen Sie von ihnen Unterstützung.
- Schreiben Sie Ihre Rachegefühle ins Tagebuch, aber setzen Sie sie nie in die Tat um. Rache verschafft nur kurzzeitig Erleichterung.
- Nehmen Sie nicht die Opferrolle ein. Hilfreicher ist der Gedanke «Wer mich nicht will, hat mich nicht verdient».
- Seien Sie zuversichtlich. Die ersten drei Wochen sind die schlimmsten. Danach wirds meist besser. (WIA)



SCHMERZHAFT Liebeskummer kann jeden erwischen, und dann ist es das Beste, die Trauer zuzulassen. HANA, © "HEISSER/EX-PRESS"

Und er lohnt sich doch!

LIEBESKUMMER Für Betroffene ist er unerträglich. Der Trauerprozess nach einer Trennung ist aber nötig, um wieder für eine neue Liebe offen zu sein.

ANNETTE WIRTHLIN

Er mag zwar die wahnsinnigsten Liedtexte, die besten Filme und berührendsten Gedichte aller Zeiten hervorgerufen haben, aber wenn er bei einem selber zuschlägt, ist Liebeskummer einfach nur Scheisse. Da kann Siw Malmkvist noch so optimistisch «Liebeskummer lohnt sich nicht» ins Mikrofon trällern.

Gar nicht gut auf diesen Schlagersong zu sprechen ist Silvia Fauck, die in Hamburg eine Liebeskummer-Praxis führt und Bücher zum Thema verfasst hat. «Liebeskummer ist ein furchtbares Leid, das keiner meiner Klienten ein zweites Mal durchleben möchte», sagt die psychologische Beraterin und spricht dabei all denen aus dem Herzen, die das hässliche Gefühl kennen: Das Gefühl, wenn kein Liebesbrief die Geliebte zurückkommen lässt, wenn der Anblick «seiner» Zahnbürste im Bad Heulkrämpfe auslöst und wenn Sonntage zum Albtraum allein im grossen Bett werden.

DER PAAR- und Familientherapeut Henri Guttman aus Winterthur relativiert diese negative Sicht des Liebeskummers ein bisschen. Auch er musste sich das Lied aus den 60er-Jahren einst von seiner Mutter anhören, als er zum ersten Mal unter akutem Herzschmerz litt. «Ich fühlte mich von diesem Song völlig unverstanden», erinnert er sich. «Heute weiss ich: Das Gegenteil ist der Fall. Liebeskummer lohnt sich eben doch. Wir brauchen diesen Trauerprozess, wenn wir je wieder offen für einen neuen, besser zu uns

passenden Partner sein wollen.»

Liebeskummer, so der Psychologe, sei eine völlig adäquate Reaktion auf die Tatsache, dass etwas, in das man viel Herzblut investiert hat, nicht den gewünschten Weg genommen hat. Es gelten daher die klassischen Stationen der Trauerverarbeitung, wie bei Verlust durch einen Todesfall auch: Zuerst will man es nicht wahrhaben, eine Art Schutzreaktion. Dann kommen, in unterschiedlicher Reihenfolge, Phasen der Wut, der Trauer und des Bedauerns.

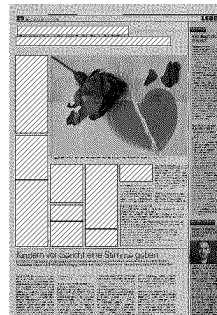
Der Verlauf des Liebeskummers sei, so findet Henri Guttman, mit einem Beinbruch und dessen Heilung vergleichbar. «Zuerst muss der Knochen gerichtet werden, das ist schmerzhaft. Dann wird das Bein eingegipst, damit der Knochen in Ruhe heilen kann – das dauert.» Der psychische Schmerz kann sich auch in körperlichen Symptomen ausdrücken. Liebeskummer-Coach Silvia Fauck: «Es gibt keine Krankheit, die nicht durch Liebeskummer ausgelöst werden kann.» Von der Appetit- und Schlaflosigkeit, die am Anfang fast jeden heimsuchen, reicht das über Magenbeschwerden, Panikattacken, Depressionen bis hin zu Funktionsstörungen des Herzens, Broken-Heart-Syndrom genannt, das in seltenen Fällen gar zum Tod führen kann.

ABER WIESO BEREITET der Liebesentzug derartige Schmerzen, wieso treibt er uns zu beschämenden Taten, die wir uns in nüchternem Zustand nie getrauen würden? «Menschen sind Bin-

dungswesen», lautet die Antwort von Henri Guttman. «Das Weggestossenwerden aus der Zweierheit bedroht uns existenziell und macht Angst.»

Grundsätzlich kann Liebeskummer jeden erwischen. Die Liebeskummer-Expertin Silvia Fauck selbst ist dafür ein wandelndes Beispiel: «Ich habe das Thema zwar studiert, aber als mich mein Mann mit 50 – übrigens per Fax – verliess, dachte ich, ich überlebs nicht.» Denn Kopf und Gefühl seien immer zwei verschiedene Dinge. Wie stark der Liebeskummer zuschlägt, schreibt auch Guttman nicht dem Charakter des Betroffenen, sondern der Art der geübten Beziehung zu: «Nach tiefen, emotionalen Bindungen, in denen man sich von seiner verletzlichsten Seite gezeigt hat, ist der Liebeskummer grösser, als wenn eine pure Zweckgemeinschaft zu Ende geht.»

Entgegen dem gängigen Klischee ist das Erleben von Trennungsschmerz bei Männern und Frauen nicht grundsätzlich verschieden. Anders sind lediglich die Strategien, mit dem Kummer fertig zu werden. Guttman veranschaulicht diesen Unterschied



wieder mit der Beinbruch-Metapher: «Männer tendieren dazu, den Gips zu früh wegzunehmen und den Knochen zu belasten, bevor er recht zusammengewachsen ist. Frauen hingegen nehmen den Gips gar nicht mehr weg, bis sich der «Beziehungsmuskel» zurückbildet und gar nichts mehr aushalten kann.» Beides sei ungünstig, so der Fachmann. «Man muss dem Trauerprozess genau den Raum geben, den er eben braucht.»

AUF WIKIPEDIA findet sich eine exakte Angabe, wie lange Liebeskummer dauern kann: bei Männern 18 Monate, bei Frauen bis zu 3 Jahre. Davon hält Silvia Fauck nichts. Liebeskummer könne aus ihrer Erfahrung von

wenigen Wochen bis hin zu vielen Jahren andauern. Sie rät, spätestens dann eine psychologische Fachperson oder den Hausarzt aufzusuchen, wenn man nach sechs Wochen immer noch das Gefühl hat, «die Kurve nicht allein zu kriegen», und wenn die körperlichen Symptome nicht verschwunden sind.

Silvia Fauck «Das Liebeskummer-Buch für Männer» und «Liebeskummer. Wenn das Herz zu brechen droht», Kreuz-Verlag, je zirka Fr. 27.–.

TIPPS GEGEN DEN SCHMERZ

- Suchen Sie die Fehler nicht nur bei sich. Beim Verlassenwerden liegt es zu 90 Prozent an dem, der weggeht.
- Fragen Sie den Verlassenden, ob Sie für ihn ein Türchen offen lassen sollen, damit er zurückkommen kann. Wenn er Nein sagt, haben Sie wenigstens eine klare Situation.
- Kein Sex mit dem Ex – die Trennung tut danach nur noch mehr weh.
- Verbringen Sie möglichst viel Zeit mit Leuten, die Ihnen guttun, und holen Sie von ihnen Unterstützung.
- Schreiben Sie Ihre Rachegefühle ins Tagebuch, aber setzen Sie sie nie in die Tat um. Rache verschafft nur kurzzeitig Erleichterung.
- Nehmen Sie nicht die Opferrolle ein. Hilfreicher ist der Gedanke «Wer mich nicht will, hat mich nicht verdient».
- Seien Sie zuversichtlich. Die ersten drei Wochen sind die schlimmsten. Danach wirds meist besser. (WIA)



Krowatschek, Dieter/ Theiling, Uta: Wenn mir eine dumm kommt, schlag ich zu

Gewalt und Aggression bei Mädchen

Kreuz Stuttgart 2008.

179 Seiten brosch. Fr. 27.50

ISBN 978-3-7831-3151-2

Was ist mit unseren Mädchen los? So der Untertitel des ersten Kapitels. Nichts, habe ich gedacht, was soll schon los sein, als ich das Buch erstmals in Händen hielt. Nur wenige Tage später kam meine 14-jährige Tochter nach Hause und hat von einer Schlägerei berichtet. Drei Mädchen. Zwei haben der dritten abgepasst. Haben sie mit Gürtelschnallen geschlagen. Wollten ihr die Haare abschneiden. Andere haben mit dem Handy gefilmt.

Die Mädchenschlägerei am St. Galler Hauptbahnhof vor ca. einem Jahr. Die Mobbinggeschichte der 6.-Klässlerinnen. Die Ohrfeige auf dem Mädchenklo. Ist mit unseren Mädchen doch was los? Und wenn ja, WAS?

Vor 20 Jahren galt die Faustregel, dass auf 10 prügelnde Jungen ein gewalttätiges Mädchen kommt. Heute ist das Verhältnis 10 zu 4. Aggressives Verhalten, Vandalismus, körperliche Auseinandersetzungen und vulgäre Sprache treten laut Krowatschek bei Mädchen immer häufiger auf. Kriminelle Delikte und Körperverletzungen bei Mädchen haben massiv zugenommen.

Krowatscheks und Theilings Buch habe ich in einer Nacht durchgelesen. Und ich habe Antworten bekommen. Antworten auf die Fragen Was und Warum, aber auch konkrete Tipps zu Hilfestellungen im Umgang mit gewaltbereiten Mädchen. Das Buch weckt Verständnis für Opfer als auch Täterinnen und versucht zu ergründen, auf Grund welcher Einflüsse Mädchen gewaltbereit werden. Vor allem aber macht es uns Erwachsenen Mut zu handeln, einzugreifen und Konflikte nicht einfach zu ignorieren oder zu banalisieren, denn sowohl die Opfer als auch die Täterinnen brauchen Beistand und ein klares NEIN seitens von Lehrkräften, Eltern oder Vereinsleitern.

E. Büchel Neuhold

