

BEZIEHUNGSWEISE

Was hilft bei Liebeskummer?

Esther und Julian waren drei Jahre lang ein Paar. Eben zurückgekehrt aus dem gemeinsamen Urlaub, machte Esther Schluss. Für Julian brach eine Welt zusammen. Die beiden hatten ihre Differenzen, dennoch traf ihn Esthers Entscheidung völlig unvorbereitet. Nichts macht ihm mehr Spaß.

Nachdem beide noch mehrere Gespräche geführt haben, bat Esther Julian, sie nun nicht mehr zu kontaktieren, denn sie brauche Abstand. Sie könne ihm keine anderen Antworten geben als die bisherigen. Julian fühlt sich einsam und ist wütend.

Auf Liebeskummer kann man sich nicht vorbereiten. Selten klappt es, schnell mit der Beziehung abzuschließen, denn schließlich sind meist noch Gefühle da, und einen Knopf, um die Liebe und den Schmerz auszuschalten, gibt es nicht. Dem Betroffenen zieht es den Boden unter den Füßen weg, und was bleibt, sind zunächst nur unlieb-same Gefühle.

Esthers Entscheidung, den Kontakt abubrechen, ist konsequent und sinnvoll. Denn sie kann Julian nicht trösten. Zu Recht fühlt er sich alleingelassen, denn dies ist das Resultat des Verlassen-werdens. Genau wie Esther muss auch Julian seinen Weg nun allein gehen, lernen mit dem Schmerz umzugehen und mit der Beziehung abzuschließen. Das braucht Zeit!

Liebeskummer ist ein wahrhaft mieses Gefühl und wie lange er dauert, ist

Miteinander das Leben zu meistern und glücklich zu werden, lautet das Ziel. Aber auf dem Weg dorthin gilt es viele Hindernisse zu überwinden, vor allem wenn der eine Abstand braucht und der andere Nähe will.



Dorothea Perkusic kennt aus ihrer langjährigen Erfahrung als Paartherapeutin und nicht zuletzt aus ihrer eigenen Ehe die Hürden des Beziehungsalltags.

In der ROSENHEIMERIN beantwortet sie die wesentlichen Fragen rund um die Liebe.

individuell verschieden. Nach den ersten Versuchen, die Beziehung in Gesprächen zu retten, folgen Traurigkeit, Wut, Verzweiflung und Hilflosigkeit. Das ist gut so, denn der Verlust darf und muss beklagt und betrauert werden. Diese intensiven Gefühle brauchen Raum. In dieser Trauerphase muss Julian der Realität ins Auge blicken.

Wenn Julian das Gefühl hat, es nicht allein zu schaffen, sollte er nicht zögern, sich Hilfe zur Bewältigung dieser Phase zu suchen, damit er nicht in eine Depression rutscht. Wenn Julian es schafft, sich diese Zeit zu geben und damit umzugehen, wird er lernen, die Trennung zu akzeptieren. Das Trauern wird vorbeigehen und das Leben wieder Spaß machen. Und selbst wenn es augenblicklich noch so unvorstellbar ist, Julian wird sich wieder verlieben und eines Tages auch wieder glücklich fühlen.

Wie lange ein Mensch an den verschiedenen Phasen zu beißen hat, ist unterschiedlich. Manche brauchen Monate bis ein Jahr, andere ein paar Wochen. Dies ist abhängig von der Intensität der Beziehung, der Dauer und nicht zuletzt auch von den eigenen Kompetenzen, mit schweren Lebenssituationen umzugehen. Ein gutes soziales Netz und jemanden zum Reden zu haben ist dabei wichtig. Was außerdem gut tut: sich ablenken, ausmisten und loslassen, Pläne schmieden und nach vorne schauen!