

Das Buch

Wusstest du, dass 91 % der Menschen, die an Liebeskummer leiden, sich von unserer Gesellschaft mit ihrem Problem nicht ernst genommen fühlen? Obwohl der Großteil der Betroffenen seinen Herzschmerz mit einer Depression oder sogar dem Tod eines Angehörigen vergleicht? Elena-Katharina Sohn spendet Betroffenen Trost, Verständnis und eine ganz neue Möglichkeit, die eigenen Gefühle einzuordnen. Sie klärt über Liebeskummer-Irrtümer auf und hilft dir, herauszufinden, welcher Liebeskummer-Typ du bist. Anhand von zehn Maßnahmen erklärt sie dir, wie du dein gebrochenes Herz reparieren kannst, und stellt dir vor allem eine Methode vor, mit der du es für die Zukunft vor erneutem Zerbrechen schützt. Goodbye Herzschmerz, auf Nimmerwiedersehen!

Die Autorin

Elena-Katharina Sohn ist die Gründerin der Agentur »Die Liebeskümmerer«. Sie und ihr Team aus Psychologen, Psychotherapeuten und Coachs beraten seit dem Jahr 2011 Menschen, die Liebeskummer haben. Auf Basis dieser Erfahrungen und nach Abschluss ihrer eigenen psychotherapeutischen Ausbildung hat Elena-Katharina Sohn die »Glückshertz-Methode®« entwickelt – eine Methode, die Liebeskummer nicht nur heilt, sondern erneutem Herzschmerz vorbeugen kann. Die studierte Politologin und PR-Beraterin lebt in Berlin.

www.die-liebeskueemmerer.de

ELENA-KATHARINA SOHN

Goodbye
Herz-
schmerz

Eine Anleitung
zum Wieder-Glücklichsein

Ullstein

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlages oder des Autors. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein-taschenbuch.de



Originalausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage März 2016

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2016

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Titelabbildung: © FinePic®, München

Illustration: Melanie Hanke

Satz: KompetenzCenter, Mönchengladbach

Gesetzt aus der ITC Berkeley

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-548-37611-0

*Für Dich.
Und Dein Herz.
Und Dein Glück.*

♥ Inhalt ♥

Kapitel 1

Warum dieses Buch gegen
Liebeskummer hilft 11

Kapitel 2

Das Wichtigste zuerst:
Sechs Liebeskummer-Irrtümer 15

Kapitel 3

Liebeskummer verstehen und ernst nehmen:
Was sagt die Wissenschaft? 41

Kapitel 4

Hand aufs Herz: Was Dein Liebeskummer
(auch) mit Dir selbst zu tun hat 58

Kapitel 5

Akuten Liebeskummer heilen:
Wie Du Dein zerbrochenes Herz reparierst 64

Kapitel 6

Neuen Liebeskummer verhindern:
Wie Du Dein Herz schützt 145

Kapitel 7

Die drei Typen des Liebeskummers 156

Kapitel 8

Die Suche nach Deinen Quellen des Glücks 189

Kapitel 9

Goodbye Herzscherz! 214

Kapitel 10

Die FAQ zum Liebeskummer 216

Quellenverzeichnis 235

♥ Kapitel 2 ♥

Das Wichtigste zuerst: Sechs Liebeskummer-Irrtümer

Dein Liebeskummer soll verschwinden, am besten sofort! Du willst Dich endlich wieder frei fühlen, diese erdrückende Schwere loswerden, Dich auf andere Dinge konzentrieren können, Spaß haben und lachen. Und auch wenn ich wünschte, ich könnte mit dem Finger schnipsen, und alles wäre gut – so einfach wird es nicht klappen. Was ich aber tun kann, ist, Dir erst mal zu versichern: Du bist mit Deinem Schmerz nicht allein. Um Dir das zu beweisen, habe ich die folgenden Gedanken gleich hier an den Anfang gestellt: Es sind die sechs größten Liebeskummer-Irrtümer. Denn zu erfahren, dass sie nicht der Wahrheit entsprechen, löst bei den meisten Betroffenen einen spontanen Aha-Effekt aus: »Nein, wirklich? Ist das so? Jetzt, wo ich das weiß, fühle ich mich schon ein bisschen besser« oder »Wahnsinn, das beruhigt mich sehr« sind ganz typische Reaktionen. Ich hoffe, auch bei Dir.

1. Liebeskummer muss nach drei Monaten vorbei sein!

»Es geht mir jetzt schon fast ein halbes Jahr so schlecht, Frau Sohn, mal im Ernst, ich bin doch nicht normal ...« –
»Mein Leben muss endlich weitergehen, schon über drei Monate kreise ich in Gedanken ständig um meinen Ex.« –
»Ehrlich gesagt, schäme ich mich inzwischen, meinen Freunden immer wieder mit der gleichen Leier zu kommen, die können es nach vier Monaten ja auch nicht mehr hören!«

Es ist wirklich ein bisschen verrückt: Da macht ein Mensch gerade eine richtig schwierige Phase seines Lebens durch, fühlt sich traurig und schlecht, braucht eigentlich nichts dringender als Verständnis, Ruhe und Zuneigung, und was passiert? Er fühlt sich zusätzlich unter Druck. Zeitdruck nämlich. Dem Zeitdruck, möglichst schnell wieder »normal« zu sein. Wie ein Damoklesschwert scheint eine magische Drei-Monats-Grenze über den Köpfen der meisten Frauen und Männer mit Liebeskummer zu schweben: Innerhalb von drei Monaten müsse man das doch schaffen mit dem Kummer, höre ich dann, sonst stimme mit einem irgendwas nicht. Oder zumindest müsse man nach drei Monaten so weit sein, dass man Freunde nicht mehr mit seinem Kummer behellige, und Tränen sollten (wenn überhaupt) nur noch insgeheim fließen.

Drei Monate, zwölf Wochen, knapp 100 Tage. Eine scheinbar lange Zeit. Ich kann ehrlich nicht sagen, woher ausgerechnet diese Grenze kommt. Aber eines weiß ich

ganz sicher: Sie ist falsch. Und falls sie (oder irgendeine andere Frist) in Deinem Kopf gerade eine Rolle spielt, dann verabschiede Dich jetzt bitte von ihr. Sie ist Blödsinn. Und ich will Dir auch erklären, weshalb:

Zum einen entspricht sie einfach nicht der Realität. Würde man 100 Erwachsene, die einmal an ernsthaftem Liebeskummer gelitten haben, anonym dazu befragen, nach welcher Zeitspanne es ihnen wieder gutging, würde man mit ziemlicher Sicherheit bei einem Durchschnittswert von etwa zwölf und nicht drei Monaten landen. Viele von ihnen hätten damals vielleicht so getan, als wäre schon nach zwölf Wochen alles okay gewesen. Aber gerade in Bezug auf unsere vermeintlichen Schwächen machen wir Menschen uns gegenseitig eben gern mal was vor. Bei einigen von ihnen hätte es in Wahrheit also sogar länger gedauert als zwölf Monate, bei anderen wäre es vielleicht etwas schneller gegangen. Aber das Einzige, was wirklich zählt, ist: Am Ende hätten sie es alle geschafft.

»Was, so lange?« wirst Du jetzt vielleicht denken und die Aussicht auf ein Jahr Liebeskummer als wenig tröstlich empfinden. Aber versteh mich bitte nicht falsch: Es *muss* keine zwölf Monate dauern, es geht nur darum, dass es das *darf*.

Zum anderen ist Dein Liebeskummer vollkommen individuell – genauso, wie alles, was davor kam, es ja auch war. Wie lange hast Du zum Beispiel gebraucht, um Dich zu verlieben? Ging es innerhalb von Sekunden oder eher im Laufe von Wochen? Und hast Du Dein Gefühl jemals in Frage gestellt, nur weil es vielleicht langsamer oder

schneller kam als bei anderen Menschen? Vermutlich nicht. Weil ganz einfach klar ist: Das ist Typ-Sache. Und genau so ist es mit dem Liebeskummer auch. Jeder kann nur so schnell machen, wie es für ihn richtig ist. Alles andere wäre zwar toll, weil man es so schön planen könnte, aber es wäre einfach nicht ehrlich.

Hinzu kommt, dass auf die Dauer Deines Liebeskummers auch äußere Faktoren einen Einfluss haben, die Du nur teilweise beeinflussen kannst: Wie verhält sich zum Beispiel Dein Expartner beziehungsweise der Auslöser des Liebeskummers? Sucht er immer wieder den Kontakt? Müsst Ihr Euch regelmäßig sehen, vielleicht bei der Arbeit oder wegen gemeinsamer Kinder? Wie stabil ist das Umfeld, in dem Du Dich befindest, Freunde, Arbeit, Hobbys, Familie? Du siehst: Jede Situation setzt sich aus unterschiedlichen Puzzlestücken zusammen, und schon allein deshalb kann es logischerweise nicht sein, dass alle gleich schnell mit dem Liebeskummer fertig werden. Die einzige Sache, die Du wirklich tun kannst, um Deinen Heilungsprozess zu beschleunigen, ist deshalb: Sei verständnisvoll mit Dir selbst, und vertraue auf Deinen persönlichen Weg. Mach Dir keinen zusätzlichen Druck, schau nicht, was andere machen oder erzählen, sondern konzentriere Dich auf Dich. So sparst Du wertvolle Energie, die Du für die eigentliche Baustelle – Dein trauriges Herz – viel besser einsetzen kannst.

Nun ist es möglich, dass Du dennoch das Gefühl hast, dass Dein Freundeskreis oder Deine Familie Dir nach einigen Wochen zu verstehen geben, dass »das Leben

jetzt mal weitergeht«. Ich höre das sehr oft von unseren Kunden und versuche dann, als Allererstes zu klären: Ist es *tatsächlich* so, dass Dein Umfeld nichts mehr von Deinem Kummer wissen möchte? Hat Dir das also jemand direkt gesagt? Oder *vermutest* Du es nur? Häufig stellen wir gemeinsam fest, dass es sich in erster Linie um ein Kommunikationsproblem handelt: Du willst niemandem zur Last fallen, schämst Dich für Deine ewig gleichen Gedankenschleifen und sprichst deswegen schon vorsorglich keinen mehr auf Deine Situation an. Deine Freunde und Familie hingegen fragen nicht danach, weil sie Dich nicht immer wieder aufwühlen wollen und denken, Ablenkung mit anderen Themen tue Dir vielleicht gut.

Die Regel Nummer 1 in diesem Fall lautet daher: Sag Deinem Umfeld offen, was Du brauchst. Denn erst dann weißt Du, ob Du es bekommen kannst. Liebeskummer macht unsicher, und zwar nicht nur Dich selbst, sondern auch die Menschen, denen Du wichtig bist. Je präziser Du ihnen sagst, wie sie Dich unterstützen können (zuhören, ablenken, diskutieren), umso besser werden sie Dir helfen.

Was nun, wenn wirklich jemand zur Normalität zurückkehren möchte? Wenn er vielleicht selbst Probleme hat, Liebeskummer nicht kennt oder Deinen Schmerz schwer nachvollziehen kann? Vermutlich wird Dich sein Verhalten enttäuschen, möglicherweise wirst Du Deine Beziehung zu diesem Menschen sogar einer grundsätzlichen Überprüfung unterziehen. Das ist in Ordnung. Dennoch möchte ich auch hier für Verständnis werben: Im Unterschied zu Dir haben Deine Freunde und Deine Familie den großen Vorteil, dass sie von außen auf Deine Situation blicken – sie sind emotional nicht auf dieselbe

Weise involviert wie Du. So haben sie vielleicht längst erkannt, dass Dein Expartner nicht gut für Dich ist, sind eventuell sogar ein bisschen froh über die Trennung. Ihr Urteil wird nicht durch Liebe zu Deinem Expartner beeinflusst – sondern durch Zuneigung zu Dir. Sie werden ungeduldig, weil für sie alles so klar ist. Und vor allem, weil sie sich wünschen, dass Du endlich wieder glücklich bist.

Sollte das der Fall sein, dann kannst Du ihnen sagen, dass Du sie verstehst, ihnen aber genau deshalb nichts vormachen willst. Dass sie Dir am besten helfen, indem sie Deinen Zustand so lange ernst nehmen, bis Du selbst so weit bist. Vielleicht könnt Ihr Euch darauf einigen, dass Ihr öfter auch wieder über andere Dinge redet, aber dass sie es einfach hinnehmen und Dich auffangen, wenn Du traurig bist.



Du selbst entscheidest, wie viel Zeit Du Dir für Deinen Liebeskummer nimmst, und niemand sonst. Keine schlaunen Faustregeln, keine klugen Ratgeber. Nur Du. Denn viel wichtiger, als dass der Liebeskummer *schnell* vorbei ist, ist, dass er *wirklich* vorbei ist.



2. Mit mir stimmt was nicht, weil ich so leide!

Um das mal gleich vorwegzunehmen:

Die Wahrscheinlichkeit, dass mit Dir »etwas nicht stimmt«, wäre um einiges größer, wenn Du nicht wenig-

tens einmal in Deinem Leben an Liebeskummer leidest. Aber das ist ein anderes Thema und steht in einem anderen Buch.

»Ich bin eine erwachsene Frau und habe mein Leben fest im Griff, wie kann es sein, dass mich ausgerechnet eine Trennung so aus der Bahn wirft?« – »Jetzt sitze ich hier zu Hause und weine wie ein kleiner Junge. Wie peinlich ist das denn!« – »Bei mir ist das mit dem Liebeskummer, glaube ich, irgendwie schlimmer als bei anderen Leuten.«

Wie schon im vorherigen Abschnitt, als es um die Drei-Monats-Grenze ging, machen die meisten Frauen und Männer sich noch aus einem anderen Grund Druck, wenn sie Liebeskummer haben: wegen der *Intensität* ihres Zustands. Sie haben das Gefühl, dass das Ausmaß ihres Liebeskummers zu groß, irgendwie unangemessen oder sogar krankhaft ist. Das äußert sich im Gespräch meist in Formulierungen wie »ich bin doch erwachsen«, »ich führe mich ja auf wie ein kleines Kind« oder »wenn mich jemand so sehen könnte, wie peinlich«. Wenn man dann nachbohrt, kommt oft heraus, dass sie oder er glaubt, überdurchschnittlich schlecht mit der Situation fertig zu werden. Andere Erwachsene benähmen sich in einer vergleichbaren Lage sicher viel reifer und vernünftiger. Nicht selten halten diese Menschen den eigenen Herzschmerz deswegen für eine Schwäche oder gar persönliches Versagen. In der Folge fühlen sie sich noch trauriger, als sie es ohnehin schon sind, noch kleiner und noch weniger selbstbewusst.

Was für ein Dilemma! Anstatt gut zu sich selbst zu sein und sich aufzubauen, machen viele »Liebesbekümmerte« sich auf diesem Wege zusätzlich runter – und das so vollkommen unnötigerweise. Denn wenn ich Dir nun sage, dass mindestens jeder zweite Kunde der *Liebeskümmerer* glaubt, besonders kindisch und »schwach« zu sein, ahnst Du schon, wie vollkommen solche Einschätzungen an der Realität vorbeigehen. In Wahrheit ist es vielmehr so:

Viele Menschen empfinden Liebeskummer als wirklich schwere Lebenskrise, schlimmer zum Beispiel als eine körperliche Erkrankung oder den Verlust des Arbeitsplatzes. Das Problem ist: Vor lauter Scham reden die wenigsten ehrlich über das Ausmaß ihrer Verzweiflung, so dass die Illusion vom Erwachsenen, der sich von so einer gefühlsduseligen Kinderei wie Liebeskummer nicht aus der Bahn werfen lässt, hartnäckig bestehen bleibt. Es ist ein Teufelskreis. Je weniger wir darüber sprechen, umso mehr hält der Einzelne sich für einen Versager. Umso geringer ist natürlich wiederum die Bereitschaft, offen zum eigenen Schmerz zu stehen. Umso seltener tritt die Wahrheit zutage. Und so weiter und so fort.

Besonders augenscheinlich ist die Tabuisierung des Liebeskummers für mich immer dann, wenn Journalisten mich fragen, ob ich ihnen helfen kann, jemanden zu finden, der vor der Kamera über seinen Herzschmerz spricht. Für eine ARD-Produktion im Sommer 2013 haben wir zum Beispiel fast ein halbes Jahr lang nach Protagonisten gesucht und sicher 50 Personen angesprochen, bis endlich zwei mutige Frauen bereit waren mitzumachen.

Die 30-minütige Reportage mit dem Titel »Liebeskum-

mer« wurde schließlich im November 2013 ausgestrahlt. Und siehe da: Es fühlten sich offensichtlich so viele Zuschauer angesprochen, dass die Website der *Liebeskümmerer*, die im Beitrag erwähnt wurden, an diesem Abend phasenweise wegen Überlastung offline ging! Aus ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz erreichten mich in den folgenden Tagen Hunderte E-Mails von (erwachsenen!) Menschen, die mir einfach nur dafür danken wollten, dass es mit den *Liebeskümmerern* eine professionelle Anlaufstelle für Liebeskummer gibt: »Endlich nimmt jemand dieses Thema ernst!«

Nun ist die Frage, inwiefern es Dir helfen kann, zu wissen, dass viele andere Frauen und Männer genauso fühlen wie Du. Und auch wenn ich mir ziemlich sicher bin, dass allein die Tatsache, dass Du »normal« bist, Dich schon ein bisschen beruhigt, möchte ich Folgendes noch ergänzen:

1. Du kannst davon ausgehen, dass die meisten Menschen, die ihren Liebeskummer inzwischen überwunden haben, ihn an irgendeinem Punkt als ähnlich ausweglos empfunden haben, wie Du es jetzt vielleicht tust. Auch sie dachten, niemand sonst würde so schlimm unter seinem Kummer leiden wie sie. Auch sie hatten das Gefühl, niemals über den Schmerz hinwegkommen zu können. Auch sie hatten Selbstzweifel, waren unsicher und haben sich für ihre Emotionen geschämt. Auch sie glaubten, alle anderen könnten es schaffen, nur sie nicht. Und sie alle haben sich geirrt.

2. Liebeskummer ist allem Anschein nach durchaus eine Erwachsenensache. Zwar ist er beim ersten Mal – meist im Teenageralter – für viele von uns besonders einschneidend, was sich schon allein daran zeigt, dass fast jeder Mensch sich ein Leben lang an seinen ersten Liebeskummer erinnern kann. Aber seien wir doch mal ehrlich: Im Unterschied zur Teenagerliebe hängt an einer Partnerschaft zwischen Erwachsenen meist viel mehr als »nur« die Liebe, etwa gemeinsame Zukunftspläne, vielleicht eine gemeinsame Wohnung oder gemeinsame Kinder. Kurzum: Zerbricht eine erwachsene Partnerschaft, gerät oft auch der ganze Lebensplan aus den Fugen. Wer würde nicht darunter leiden?

Ich möchte außerdem Dich ganz persönlich ermutigen, offen mit Deinen Gefühlen umzugehen. Es ist wichtig, dass Du mindestens einen oder zwei Menschen in Deinem Umfeld hast, mit denen Du ganz ehrlich auch über Deine düstersten Gedanken und Ängste sprechen kannst. Im Optimalfall sind es Freunde oder jemand aus der Familie, aber es gibt auch zahlreiche Liebeskummerforen im Internet, in denen Du Dich mit anderen Usern austauschen kannst. Unter dem Strich zählt, dass Du Trost und Unterstützung bekommst – aber auch, dass Du erkennst, dass Liebeskummer zum Leben der meisten Menschen dazugehört. Erst wenn mehr Menschen zu ihren Gefühlen stehen, ist ein öffentliches Umdenken möglich. Wir alle vergöttern die Liebe, wir zelebrieren sie, wir schreien sie in die Welt hinaus. Und Liebeskummer ist nicht mehr und nicht weniger als die Kehrseite dieses

schönsten Gefühls, das wir kennen. Entsprechend ernst sollten wir ihn nehmen. Aber nie vergessen, dass wir nur so leiden, weil es vorher so schön war. Und dass die Medaille sich auch wieder wenden wird.

**Ergebnisse einer *Liebeskümmerer*-Umfrage
unter 700 Frauen und Männern im Sommer 2012:**

- 91 Prozent der Befragten bezeichnen Liebeskummer als ein »unterschätztes Leiden«.
- 77 Prozent der Befragten empfinden die Lebenskrise Liebeskummer als »stark« (zwischen 8 und 10 Punkten auf einer Skala von 1 / schwach bis 10 / sehr stark).
- Der Großteil der Befragten vergleicht Liebeskummer mit einer Depression oder dem Verlust durch den Tod eines nahestehenden Menschen.
- 40 Prozent aller Befragten mussten sich schon einmal wegen Liebeskummer krankschreiben lassen.



Du hast Liebeskummer und erlebst damit die Kehrseite des schönsten Gefühls, das wir Menschen kennen. Es steht Dir zu, traurig zu sein, Du brauchst Dich für Deine Gefühle nicht zu schämen. Anderen erwachsenen Menschen geht es genauso, auch wenn sie es häufig nicht zeigen.

