

IN DIESEM KAPITEL

Trennung ist ein Prozess

Warum Liebeskummer so schmerzhaft ist

Ohne Kummer keine Liebe

Kapitel 1

Was bei einer Trennung passiert

Das Ende einer Beziehung gehört zu den schmerzlichsten Erfahrungen eines jeden Menschen. Eine Trennung fühlt sich oftmals an, als würde einem das Herz bei lebendigem Leib herausgerissen. Trauer und Schmerz machen sich breit, der Boden unter den Füßen scheint zu schwinden. Dabei ist es völlig nebensächlich, ob Sie aus einer langen Ehe oder einer kurzen Beziehung kommen. Ihre Geschichte dazu ist individuell und einzigartig. Doch zu wissen, was Sie nach einer Trennung erwartet, kann dabei helfen, besser mit ihr umzugehen, sie zu verarbeiten und auch, wenn es momentan vielleicht noch undenkbar erscheint, sicher zu sein: Es geht vorbei.



Wenn Sie gerade eine Trennung durchlaufen, ist es besonders wichtig, den Kontakt zum Ex-Partner abubrechen beziehungsweise ihn auf das Allernötigste zu reduzieren. Für Sie als Verlassener bedeutet das: stark bleiben! Kontaktabbruch ist der wirksamste Schritt in Richtung Loslösung. Sie streuen sich schließlich auch kein Salz auf Wunden! Für Sie als sich Trennender bedeutet das: Auch wenn Sie noch freundschaftliche Zuneigung für Ihren Ex-Partner haben und sichergehen wollen, dass es ihm trotz der Trennung gut geht, Sie tun ihm damit nichts Gutes, sondern schüren nur unnötige Hoffnung.

Die vier Trennungsphasen

Die Psychologin Verena Kast hat das Modell der vier Trennungsphasen entwickelt. Jeder geht in einer Form durch diese vier Trennungsphasen. Sie können ineinander übergehen und sind teilweise auch nicht eindeutig voneinander abgrenzbar.

Trennung bedeutet immer auch sehr heftigen Kontrollverlust. Die vier Trennungsphasen sollen Ihnen als Orientierungshilfe durch diese schwere Zeit dienen. Es ist wichtig, durch alle Phasen zu gehen und sich ausreichend Zeit dafür zu geben. Noch wichtiger ist es, dass Sie nicht in einer der Phasen verharren. Wenn Sie ein neues psychisches Gleichgewicht erlangen möchten, tauchen Sie ganz in alle vier Phasen ein. Nur so können Sie auf lange Sicht eine neue Balance für sich und Ihr Leben schaffen.



Diese vier Phasen zeigen auch: Sie sind nicht allein. Alle Menschen in Trennung erleben sie. Ebenso der Partner, der Sie verlassen hat! Er hat Sie nur vor Ihnen, schon während der Beziehung, durchlebt.

Erste Phase: Nicht-wahrhaben-Wollen

In der ersten Phase können Sie nicht glauben, was Ihnen widerfährt. Sie stehen unter Schock und sind fassungslos. Jeden Morgen, wenn Sie aufwachen, müssen Sie sich vielleicht erst einmal daran erinnern, dass Ihr Partner sich getrennt hat. Manche Betroffenen ignorieren schlicht, dass der Partner die Trennung ausgesprochen hat. Als Verlassener sind Sie automatisch in der bedürftigen Position, wünschen, flehen oder betteln Ihren Partner an: »Lass es uns noch einmal versuchen. Ab jetzt ändert sich alles. Versprochen.« Sie interpretieren jedes Zeichen seiner Freundlichkeit als Indiz dafür, dass es doch noch eine Möglichkeit gibt, die Beziehung zu retten. Sie sind besonders freundlich und aufmerksam, überhäufen den Ex-Partner mit Nettigkeiten. Sie hoffen, der Partner kommt zur Vernunft, kehrt zu Ihnen zurück und alles ist wie immer.

Sie wehren sich dagegen, die Veränderung zur Realität werden zu lassen, indem Sie beispielsweise Ihren Ehering weiterhin tragen, die Gegenstände Ihres Ex-Partners unverändert in der Wohnung lassen, den Platz neben Ihren Kleidungsstücken im Schrank frei lassen. Vielleicht, so denken Sie, ruft Ihr Ex doch wieder an oder klingelt sogar an Ihrer Tür. Sie suchen nach Gründen Kontakt aufzunehmen, erfinden fadenscheinige Gründe ihn zu sehen, arrangieren zufällige Treffen oder stalken ihn gar. Sie versuchen ihn zu verführen oder eifersüchtig zu machen.

Die dominanten Gefühle in dieser Phase sind:

- ✓ Schock
- ✓ Fassungslosigkeit
- ✓ Verleugnung
- ✓ Ohnmacht

- ✓ Hilflosigkeit
- ✓ Lähmung
- ✓ Taubheit
- ✓ Hoffnung

Das Nicht-wahrhaben-Wollen, die Verneinung, die Verweigerung sind in den ersten Tagen und vielleicht auch Wochen nur menschlich. Um diese plötzliche Veränderung annehmen zu können, verschafft sich ihre Psyche mit diesem Mechanismus Zeit. Zeit, um Kraft zu sammeln und den Trennungsschmerz noch nicht (ganz) spüren zu müssen.



Um in die zweite der Trennungsphasen zu gelangen, müssen Sie die Trennung akzeptieren. Machen Sie sich klar, dass der Partner gegangen ist. Wiederholen Sie diesen Fakt »Mein Partner hat sich von mir getrennt« mündlich oder in Gedanken so oft es geht. Fangen Sie damit an, Ihrem Umfeld, Familie und Freunden zu erzählen, dass Sie getrennt sind. Nutzen Sie Ihre ehemals gemeinsamen Routinen, um faktisch zu erkennen, dass der Partner nicht mehr da ist. Spüren Sie nach! Allmählich werden Sie die Trennung akzeptieren.

Zweite Phase: Aufbrechende Gefühle

Die zweite Phase ist von aufbrechenden Gefühlen gekennzeichnet. Sie ist auch die schwierigste und hartnäckigste Etappe.

Sie erleben

- ✓ Schmerz
- ✓ Verzweiflung
- ✓ Ohnmacht
- ✓ (Zukunfts-)Angst
- ✓ Hass
- ✓ Wut
- ✓ Minderwertigkeit
- ✓ Einsamkeit
- ✓ Schuldgefühle

oder auch körperliche Symptome:

- ✓ Druck in der Brust
- ✓ Druck in der Herzgegend
- ✓ Flauer Magen
- ✓ Verdauungsprobleme
- ✓ Appetitlosigkeit

Sie sind überrollt und überwältigt von der Stärke Ihrer Gefühle. Sie durchleben Momente, in denen Sie Ihre Gefühle nicht kontrollieren können, die Tränen schießen Ihnen in die Augen – blöderweise meist in sehr unpassenden Momenten. Und Sie durchleben Momente, in denen die Hoffnungen auf ein Happy End wieder Raum bekommen.

In dieser Phase schwingt Traurigkeit immer mit. Die Gedanken kreisen zwanghaft um den Ex-Partner, sei es durch die gemeinsamen Erinnerungen oder das Beziehungsende. Gedanken an glückliche Momente und verpasste Möglichkeiten oder an Dinge, die man in der Partnerschaft hätte besser machen können, schmerzen. Sie idealisieren den Ex-Partner und schaffen es nicht, die schwierigen Seiten in der Beziehung zu sehen. Alles ist schwerer in dieser Phase. Leichtigkeit, Freude, Hobbys und Interessen? Fehlanzeige!

Auch Wut auf den Ex-Partner, sich selbst und die Umstände der Trennung kommen immer wieder hoch. Rachegeanken sind nichts Ungewöhnliches in dieser Phase. In Kapitel 11 erfahren Sie, wie Sie mit diesen Gefühlen einen Umgang finden und den Heilungsprozess beschleunigen können.



Liebeskummer heißt automatisch auch Tunnelblick. Ein Beispiel hierfür ist Marlene, 35. Sie stellt sich in meiner Praxis vor. Ihr Verlobter Alex hat sich überraschend vor drei Wochen von ihr getrennt. Marlene kann es noch gar nicht glauben, dass Alex gegangen ist. Wenn sie morgens aufwacht, fühlt das leere Bett sich an wie ein Schlag in die Magengrube. Sie fühlt sich oft leer und betäubt, ist gleichzeitig von Heulkrämpfen, starken Ohnmachtsgefühlen, Wut, Einsamkeit, Perspektivlosigkeit und Traurigkeit geplagt. Sie vermisst Alex schrecklich und Sie hofft täglich darauf, dass er seinen Fehler einsieht und zu ihr zurückkommt. Marlene hängt zwischen der ersten und der zweiten Trennungsphase. In dieser Phase berichten mir alle Klienten, genau wie Marlene, zwei Dinge: »Ich finde nie wieder einen Partner« und »Die Trennung ist unfair«.

Wer um einen Menschen trauert, ist nicht in der Lage, die Zukunft mit einem neuen Partner zu sehen. Sie sind mit dem Ex-Partner aktuell noch viel zu verstrickt und verwoben. Neue Visionen für die Zukunft können erst Raum bekommen, wenn Sie sich distanziert haben. Als Verlassener kann man eine Trennung natürlich nur als unfair betrachten. Es ist ja auch unfair. Denn Sie durften nicht mitreden und, noch viel schlimmer, Sie wollten sich ja nicht trennen! Diese Gedanken sind völlig normal in diesem Stadium. Erst wenn Sie in die Richtung der dritten Phase, die Neuorientierung, gehen können, weitet sich Ihr Zukunftsblick wieder allmählich.



Wenn Sie in der zweiten Phase hängen bleiben, können Sie Depressionen entwickeln. Wenn Sie über mehrere Wochen hinweg folgende Symptomatik aufweisen, suchen Sie dringend einen Arzt oder Psychotherapeuten auf:

- ✓ gedrückte Stimmung
- ✓ Verlust von Interessen
- ✓ Antriebsverlust
- ✓ geminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- ✓ stark geschwächtes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- ✓ Schuldgefühle
- ✓ Gefühl der Wertlosigkeit
- ✓ negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
- ✓ Schlafstörungen
- ✓ verminderter Appetit
- ✓ Gedanken an (oder vielleicht schon erfolgte) Selbstverletzung oder Suizidhandlungen

Dritte Phase: Neuorientierung

Während die ersten beiden Phasen fast ausschließlich um den Ex-Partner kreisen, geht es in der dritten Phase langsam, aber sicher, bergauf. In dieser Phase werden die Gefühlsausbrüche weniger. Zwar werden Sie mit Rückschlägen rechnen müssen, allerdings kommen sie nicht mehr mit der gleichen Wucht und sind meistens deutlich kürzer.

Sie fangen an, Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Sie schöpfen neue Energie und die Lust, Ihr Leben zu gestalten, kehrt zurück. Sie fühlen, dass das Leben weitergeht. Sie sind bereit, das hinterlassene Vakuum zu füllen. Sie fangen an, Neues und anderes in Ihr Leben zu lassen und finden neue oder vernachlässigte Kraftquellen wie:

- ✓ Sport und Bewegung
- ✓ Natur
- ✓ Kreativität
- ✓ (Weiter)-Bildung
- ✓ (neue) Freundschaften
- ✓ Familie

Sie entdecken sich wieder und vielleicht auch neu. Die Bereitschaft von der vergangenen Beziehung loszulassen, wächst, auch wenn es noch Momente gibt, in denen Sie traurig und wehmütig zurückschauen und noch nicht voll in der Lage sind, den Ex-Partner aus den Gedanken zu verbannen.

Vierte Phase: Neuanfang

In der vierten Phase haben Sie die Trennung akzeptiert und überwunden. Vielleicht finden Sie es sogar gut, dass es dazu kam. Sie können die eigenen und auch die Anteile des Partners, die zum Beziehungsende geführt haben, realistischer einschätzen und geben sich nicht mehr ausschließlich die Schuld. Sie ziehen Bilanz, können klarer definieren, was Sie aus der Ex-Beziehung an Positivem mitnehmen möchten. Aber auch, welche Aspekte Sie in einer zukünftigen Beziehung nicht mehr möchten und welche Teile Sie vielleicht zum Scheitern der Beziehung beigetragen haben. Sie sind selbstbewusst und genießen Ihr Leben als Single.



Haben Sie schon mal eine Trennung durchlebt? Dann kommen Ihnen die vier Trennungsphasen sicherlich bekannt vor. Notieren Sie sich, wie die Phasen bei Ihnen abgelaufen sind. Es wird Ihnen helfen, Ihre jetzige Trennung schneller zu durchlaufen und sich daran zu erinnern: Sie schaffen das!

Was Liebeskummer mit unseren Bedürfnissen macht

Dass wir als Menschen gewisse Bedürfnisse haben, hat fast jeder schon einmal gehört. Wenn unsere psychischen Bedürfnisse weitestgehend erfüllt sind, fühlen wir uns ausgeglichen und leistungsfähig.

Menschliche Grundbedürfnisse

Das wohl bekannteste Modell zu menschlichen Bedürfnissen liefert der US-amerikanische Psychologe Abraham Maslow. Nach der Maslow'schen Bedürfnispyramide (siehe Abbildung 1.1) wird unterschieden zwischen:

- ✓ **Grundbedürfnissen** wie essen, schlafen und trinken,
- ✓ den **Bedürfnissen nach Sicherheit**, wie ein Dach über dem Kopf, eine Arbeit, die uns unseren Lebensunterhalt bestreiten lässt, und Gesundheit sowie
- ✓ den **sozialen Bedürfnissen**, das heißt Gefühle wie Freundschaft, Liebe und Zugehörigkeit.

Diese drei Bedürfnisse nennt Maslow *Defizitbedürfnisse*; sie müssen erfüllt sein, damit wir Zufriedenheit empfinden. Erst dann können wir uns mit den *Wachstumsbedürfnissen*

- ✓ **Anerkennung** und
- ✓ **Selbstverwirklichung**

beschäftigen.

Maslows Modell ist ein hierarchisches: Erst wenn unsere Grundbedürfnisse befriedigt sind, streben wir nach Sicherheit. Fühlen wir uns sicher, können wir soziale Verbindungen eingehen. Ist auch dieses Bedürfnis erfüllt, so bemühen wir uns um Anerkennung und Selbstverwirklichung.



Maslows Bedürfnispyramide ist eine Theorie, die wissenschaftlich nie nachgewiesen wurde. Trotzdem kann sie eine mögliche Erklärung dafür liefern, dass es Ihnen momentan nicht gut geht. In einer Trennungssituation werden unsere sozialen Bedürfnisse also extrem vernachlässigt. Klingt logisch, oder?



Abbildung 1.1: Bedürfnispyramide nach A. Maslow

Was wir sonst noch über Bedürfnisse wissen

Wenn wir uns die letzten Bedürfnisse dieser Pyramide genauer anschauen, führt uns die Spur zu Klaus Grawe. Grawe gehört zu den bedeutendsten Psychotherapieforschern. Seine Bedürfnistheorie ist neurobiologisch fundiert, denn er versteht darunter diejenigen Bedürfnisse, die alle Menschen gemeinsam haben. Werden diese Bedürfnisse dauerhaft verletzt, so führt das laut Grawe zu Störungen des Wohlbefindens und letztlich auch zur Beschädigung der psychischen Gesundheit. Grawe nennt vier psychische Grundbedürfnisse:

- ✓ **Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle:** Sie wollen Ihre Welt verstehen, vorhersehen und beeinflussen. Sie möchten mit Worten und Taten bewusst Entscheidungen treffen. Dafür benötigen Sie Handlungsspielräume und Alternativen. Sie möchten immer gern wissen, was Sie erwartet. Es beruhigt Sie, wenn Sie vorausschauend planen und sich auf andere verlassen können.
- ✓ **Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung:** Wir kategorisieren Situationen und Erfahrungen automatisch in »gut« oder »schlecht«. Dinge, die Ihnen angenehme Gefühle geben, machen Sie gern und oft. Unangenehmes

versuchen Sie zu vermeiden. Sie sind aber durchaus in der Lage, über den Tellerrand hinauszuschauen, Unangenehmes zu akzeptieren, wenn später Attraktives in Aussicht ist. Zum Sport beispielsweise müssen Sie sich wahrscheinlich oft aufraffen und die Zähne zusammenbeißen, werden aber dafür mit einem fitten Körper belohnt.

- ✓ **Bedürfnis nach Bindung:** Als soziales Wesen sehnen wir uns alle nach Bindung, wir wünschen uns Familien, suchen die Nähe zu Freunden und anderen Gruppen, mit denen wir uns identifizieren. Sie erleben sich im Kontakt mit anderen und spüren Zugehörigkeit und Geborgenheit. Auch unser körperlicher Organismus hilft uns dabei; das Kuschelhormon Oxytocin beispielsweise sorgt dafür, dass Sie Nähe als Wohlgefühl empfinden.
- ✓ **Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz:** Für Ihr psychisches Gleichgewicht ist es unabdingbar, dass Sie grundsätzlich davon überzeugt sind, okay zu sein. Gesunde Menschen neigen sogar dazu, sich etwas zu überschätzen. Sie streben danach, sich kompetent und wertvoll zu fühlen. Besonders hilfreich hierfür ist ein wertschätzendes und unterstützendes Umfeld.

Warum wir uns nach einer Trennung so fühlen, wie wir uns fühlen

Grawes Grundbedürfnisse können Aufschluss darüber geben, weshalb Sie sich nach einer Trennung so fühlen, wie Sie sich fühlen. Alle Grundbedürfnisse, die er beschreibt, werden in diesem Moment massiv missachtet:

- ✓ **Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle:** Eine Trennung reißt Ihnen förmlich den Boden unter den Füßen weg. Der Partner setzt Sie mit einer Trennung vor vollendete Tatsachen. Gemeinsame Ideen, Sehnsüchte und Zukunftspläne sind mit einem Mal zunichte. Gefühle der Ohnmacht und Hilflosigkeit machen sich breit. Sie nehmen sich als Opfer äußerer Umstände wahr.
- ✓ **Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung:** Das Ende einer Beziehung ist alles andere als eine erfreuliche Erfahrung. Sie sind hier in zweifacher Hinsicht ausgeliefert. Weder ist eine Trennung ein Grund zur Freude noch können Sie den Trennungsschmerz vermeiden.
- ✓ **Bedürfnis nach Bindung:** Bei einer Trennung wird die intimste Art der Verbindung aufgelöst. Ihnen wird signalisiert »Du gehörst nicht mehr zu mir«.

- ✓ **Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz:** In einer Beziehung fühlen Sie sich geliebt, angenommen und akzeptiert. Eine Trennung bedeutet immer auch Ablehnung. Plötzlich nehmen Sie sich nicht mehr als okay wahr. Ihr Selbstwert wird stark angegriffen.



Ihre Bedürfnisse werden gerade mit Füßen getreten! Deshalb ist es wichtig, in der kommenden Zeit ein besonderes Augenmerk darauf zu werfen, wie Sie sich trotz der Trennung Ihre Bedürfnisse bestmöglich erfüllen können.

Was bei einer Trennung mit Körper, Geist und Seele passiert

Eine Trennung wirkt sich nicht nur auf Ihren seelischen Gemütszustand aus. Ihr gesamter Organismus durchläuft dabei so etwas wie den Schleudergang einer Waschmaschine. Und genauso fühlen Sie sich auch. Aber was genau passiert da eigentlich mit Ihrem Körper?

Was Hirnscans über Trennungen sagen können

Die Anthropologin und Psychologin Helen Fisher hat sich in Ihrer gesamten Karriere mit Liebe auseinandergesetzt. Unter anderem hat sie auch untersucht, wie Trennungsschmerz und Liebeskummer entstehen und welchen evolutionären Zweck dieser Schmerz erfüllt. Gemeinsam mit Lucy Brown, einer Neurowissenschaftlerin, führte Fisher mit frisch Getrennten neurologische Untersuchungen durch. Mithilfe von bildgebenden Verfahren können Veränderungen des Stoffwechsels in verschiedenen Hirnregionen gesehen werden.



Fisher und Brown fanden eine erhöhte Aktivität im ventralen Tegmentum, unserem Belohnungssystem. In diesem Bereich des Gehirns findet man die schönen Gefühle, die man während des Verliebtseins erlebt, aber auch die angenehmen Gefühle oder den Kick, den ein Drogensüchtiger verspürt, wenn er seine Dosis bekommt. Das Belohnungssystem schüttet in diesem Augenblick Dopamin aus, das für angenehme Gefühle sorgt.

Betroffene versuchen, ähnlich wie ein Drogenabhängiger, das zu bekommen, was nicht zur Verfügung steht. In diesem Fall die geliebte Person. Nach einer Trennung verhalten Sie sich also wie ein Mensch auf Entzug. Die romantische Liebe, so Fisher, ist eine Form der Abhängigkeit, die den Urtrieb des Menschen zur

Bindung und Fortpflanzung unterstützt. Durch die Abhängigkeit vom Partner werden Sie, evolutionär gesehen, mit Nachwuchs belohnt.

So möchten Sie den Partner nach einer Trennung zurückgewinnen. Da die Liebe im Stammhirn angesiedelt ist, und zwar dort, wo auch andere Überlebensreflexe sitzen, denken Sie, dass auch die Liebe oder ein Partner für unser Überleben notwendig ist. Dieser Urinstinkt ist leider nur schwer kontrollierbar. Fisher fand auch in der vorderen Inselrinde des Gehirns eine erhöhte Aktivität bei Liebeskummer und Trennungen. In der Inselrinde werden Emotionen und unser Schmerzempfinden vermutet. Neben dem emotionalen Schmerz erleben viele Betroffene den Schmerz auch körperlich. Man spricht dabei von psychosomatischen Symptomen, das heißt physische und körperliche Einflüsse greifen ineinander über.



Sie kennen sicherlich Redewendungen wie:

- ✓ **Liebe geht durch den Magen:** Betroffenen schlägt der Kummer auf den Magen, was zu Bauchschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit oder Kummer-Fressen führen kann.
- ✓ **Ein gebrochenes Herz haben:** Betroffene spüren eine Enge, einen Druck oder ein Stechen in der Brust, sie spüren ihr Herz regelrecht. In seltenen Fällen können Betroffene das »Broken-Heart-Syndrom« entwickeln, dessen Krankheitsverlauf dem eines Herzinfarktes ähnelt.
- ✓ **Das geht mir an die Nieren:** steht in der Psychosomatik für ungelöste Partnerschaftsprobleme.
- ✓ **Die Haut als Spiegel unserer Seele:** Geht es uns schlecht, kommen gern Hautunreinheiten hinzu. Die Haut reagiert stark auf Stress durch Liebeskummer.

Die Rolle der Hormone

Unser psychisches Gleichgewicht wird im Körper durch biochemische Prozesse und das komplexe Zusammenwirken von Hormonen beeinflusst. Hormone machen uns unter anderem auch glücklich oder traurig. Bei einer Trennung gerät der Hormonhaushalt aus der Balance. Eine Trennung löst Stress im Gehirn aus, denn von einigen Stoffen wird zu viel und von anderen wiederum zu wenig produziert. Durch den Stress eines Trennungsschmerzes produziert der Körper einen Überschuss an Adrenalin. Adrenalin hilft dabei, dass sich das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel an die Ausnahmesituation anpassen.

Auch unsere Glückshormone wie Dopamin, Serotonin und Noradrenalin spielen nach einer Trennung verrückt. Die Konzentration dieser Glücksbotenstoffe sinkt und macht uns

- ✓ antriebslos
- ✓ unmotiviert
- ✓ reizbar
- ✓ launisch
- ✓ traurig



Die vielen Tränen, die wir nach einer Trennung vergießen, sind eine Folge des Körpers auf zu viel Stress. Wenn wir traurig sind, werden besonders viele Eiweißstoffe produziert. Diese werden durch das Weinen aus dem Körper gespült. Deshalb geht es uns auch oft nach dem Weinen etwas besser. Deshalb: Weinen Sie. Weinen hilft Stress abzubauen.

Wie Sie mithilfe von Ernährung und Bewegung Ihrem Hormonhaushalt auf die Sprünge helfen, erfahren Sie in Kapitel 9.

Was Liebe auch mit Schmerz zu tun hat

Liebe und Schmerz sind Mitbewohner in unseren Herzen. Liebe und Schmerz sind so etwas wie untrennbare Zwillinge, die uns alle als Menschen begleiten. Gerade dieses Geschwisterpaar ist es, das unser Leben lebendig sein lässt.

Was Menschen glücklich macht

Forscher der Harvard Study University haben über 75 Jahre lang Daten gesammelt, um herauszufinden, was Menschen Glück beschert. Das Ergebnis fällt eindeutig aus: Gute Beziehungen machen uns glücklich und halten uns bei Gesundheit. Dabei geht es nicht um die Quantität an nahen Beziehungen, die wir führen, sondern um die Qualität. Die Liebe wirkt sich positiv auf unsere körperliche und psychische Gesundheit aus. Menschen, die lange Zeit einsam sind und keine nahen zwischenmenschlichen Beziehungen führen, leben im Alter verstärkt mit gesundheitlichen Beschwerden. Die Gehirnfunktionen nehmen schneller ab und tatsächlich sterben einsame Menschen auch früher.

Unser Lebensglück hängt also auch stark von anderen ab. Wir sind glücklich, wenn wir uns sicher, geborgen und zugehörig fühlen. Dieses Gefühl muss uns aber nicht unbedingt ein Lebenspartner geben. Auch enge Freunde und ein grundsätzliches stabiles und verlässliches soziales Umfeld können diese Rolle übernehmen.



Gerade in der schweren Zeit nach einer Trennung ist es besonders wichtig, Kontakt zu Familie und Freunden zu suchen. Diese geben vielleicht nicht die Form der Verbundenheit wie es ein Partner tut, aber hier geht es erst einmal um das Spiel um Platz 2!

Liebe und Schmerz sind Geschwister

Die gute Nachricht: Dass Sie jetzt Schmerz empfinden, ist der Beweis Ihrer Liebesfähigkeit!

Wenn wir eine Partnerschaft eingehen, verbinden wir uns mit einem anderen Menschen: Wir erfahren

- ✓ Geborgenheit
- ✓ Sicherheit
- ✓ Nähe und
- ✓ Intimität

Wer sich bindet, investiert und exponiert sich emotional. Trennt sich der Partner, erleben wir Verlust und trauern um die Liebe. Wer nicht geliebt hat, kann auch über den Verlust einer Liebe nicht wirklich traurig sein. Manche Menschen trauen sich gar nicht erst Beziehungen einzugehen, weil Sie Angst haben, mit Schmerz und Trauer nicht umgehen zu können.

Liebe ist immer mit Schmerz verbunden. Bei einer Trennung erfahren wir diesen Schmerz mit all seiner Wucht. Eine Beziehung bedeutet auch, ein emotionales Risiko einzugehen. Nur gibt es in Liebesbeziehungen und sonst im Leben niemanden, der uns lebenslängliche Garantien ausstellen kann. Die einzige Möglichkeit bestünde darin, uns der Liebe ganz zu verwehren.

Wenn wir uns öffnen und unser Herz aufmachen, öffnet sich automatisch die Tür für

- ✓ Schmerz
- ✓ Verletzlichkeit

- ✓ Ablehnung
- ✓ Verlust und
- ✓ viele andere schmerzhaft Gefühle

Wer negative Gefühle nicht leben möchte, nimmt sich gleichzeitig die Möglichkeit, Liebe zu erfahren. Wie schade wäre das!



Der einzige Weg, eine tiefe, wahrhaftige, wohlige, erfüllende Liebe zu erfahren, geht damit einher zu akzeptieren, dass Liebe oder das Ende einer Liebe auch Schmerz bedeutet. Und dass wir keinerlei Kontrolle darüber haben.

Wenn Sie emotionalem Schmerz und Enttäuschungen aus dem Weg gehen, dann betrachten Sie Liebe und Beziehung als eine Gefahr anstatt als Geschenk. Liebe, Freude, Kreativität und die Verbundenheit können nur da existieren, wo auch Schmerz und Trauer sein dürfen. Die Liebe einer Partnerschaft ist deswegen so erfüllend, weil sie uns Raum für das höchste Glück schafft. Und gerade deswegen ist es so beängstigend: Denn dieses Mehr an Glück müssen wir vielleicht auch mit einem Mehr an Schmerz bezahlen. Fest steht, Liebe und Schmerz existieren nur zusammen. Das gilt auch in einer Beziehung. Sie erleben erfüllende Momente miteinander, genauso aber Momente der Spannung, des Streits, der Sorge. Diese Liste lässt sich beliebig weiterführen und wird in der besten Beziehung immer präsent sein.



Auch wenn Ihr Schmerz momentan unerträglich erscheint, kann es helfen, sich vor Augen zu führen, was Sie alles Schönes in Ihrer Beziehung erleben durften und dass Liebe und Schmerz eben untrennbar zusammengehören. Nur wo Dunkelheit ist, kann auch Licht einfallen.

Warum sich Liebeskummer doch lohnt

Trauer zeigt Ihnen erst, dass Sie geliebt haben. Trauer und Schmerz honorieren so die Liebe, die es in der Beziehung gab. So wie die Liebe einen immer tiefer mit jemandem verbindet, so ist Trauern auch dazu da, sich von dieser Liebe zu distanzieren.

Der Verlust einer geliebten Person bringt Sie emotional, sozial und körperlich aus dem Gleichgewicht. Trauer ist ein Prozess, der Sie auf dem Weg zu einer neuen Ausgeglichenheit begleitet. Trauer hilft dabei, Distanz zu schaffen, sich der neuen Lebenssituation anzupassen und zu einer neuen emotionalen Balance zu kommen. Denn wer traurig ist, entschleunigt, zieht sich zurück und hat Raum, den

Verlust zu betrauern und das Erlebte zu verarbeiten. Trauer zwingt Sie dazu, inzuhalten, nachzudenken und sich neu zu orientieren. Wer durch Trauer geht, reflektiert, hinterfragt, justiert, wird kreativ und wächst. Trauer ist ein Erneuerungsprozess, der die Persönlichkeit reifen lässt und vermittelt: Abschiede gehören zum Leben.

Ohne Trauern wird es keinen Neuanfang geben, tut mir leid! Wer nicht trauern kann, unterdrückt seine Gefühle und

- ✓ wird irgendwann depressiv
- ✓ kann Angststörungen, zum Beispiel Panikattacken und soziale Phobien, entwickeln
- ✓ kann Süchte entwickeln



Auch wenn Schmerz und all die negativen Gefühle, die Sie gerade durchleben, schrecklich sind, gehen Sie da durch und schützen Sie sich so auch vor ernst zu nehmenden psychischen Krankheiten. Wie Sie Ihrer Trauer angemessenen Raum geben, erfahren Sie in Kapitel 11.

