

WARUM SICH LIEBESKUMMER LOHNT

Wir mussten vermutlich alle schon mal da durch und wissen: Herzschmerz fühlt sich richtig übel an! Aber trotzdem ist es gut, auch diese traurigen Lebensphasen zu erleben. Acht Frauen erzählen aus ihrer ganz persönlichen Perspektive, wie das miese Gefühl auch **POSITIVES IN UNS** bewirken kann und warum wir das Leiden manchmal sogar zelebrieren sollten.

REDAKTION: KATHARINA DOMITER

REVELLE, 22

MUSIKERIN

„Mein Herz wollte die Menschen, die ich geliebt habe, nie so ganz gehen lassen. Irgendwann habe ich verstanden, dass ich lange Zeit an den Menschen nur festgehalten habe, um die gemeinsamen Momente nicht zu vergessen. Vielleicht war das auch immer der Grund, warum ich das Vermissen meistens dem Vergessen vorgezogen habe. Ich war lange Zeit Meisterin darin, mich in Wunschvorstellungen zu verlieren. Man stellt sich Fragen wie: Was wäre passiert, wenn manche Situationen vielleicht anders verlaufen wären? Falscher Ort? Falsches Timing? Nach einiger Zeit hab ich gelernt, dass ein Ende aber nicht gleich das Ende der Welt bedeuten muss. Man sammelt Erinnerungen und weiß mit jeder Begegnung einmal mehr, was man will und vor allem auch nicht will. Irgendwann habe ich begonnen, **meine Geschichten aufzuschreiben** – so detailliert wie möglich: jeden Blick, jedes Wort, jedes Gefühl. Und später wurden



irgendwann Songs daraus. Das Schreiben hat mich immer gerettet – so habe ich gelernt, Dinge emotional loszulassen und gleichzeitig auf Papier festzuhalten. Und sollte ich Menschen oder Momente dann vielleicht manchmal doch noch vermissen, höre ich einfach einen Song aus dieser Zeit. Fast wie ein kurzer Ausflug in die damalige Gefühlswelt. Mittlerweile hören diese Worte Millionen von Menschen – verrückt, dass Liebeskummer auch positive Seiten haben kann. Mit jedem Wort, das ich schreibe, verstehe ich mich und mein Gegenüber ein Stück mehr. Manches bleibt aber vielleicht einfach für immer ungeklärt. Und das ist auch gut so!“



CAROLINE ERB, 46

PSYCHOLOGIN

„Herzschmerz kann einen an seine Grenzen bringen – psychisch und physisch. Aber nach überstandenen Phasen der Verzweiflung, Wut und Ohnmacht stellen viele Betroffene fest, dass eine Trennung auch Potenzial für Weiterentwicklung und Wachstum mit sich bringen kann. Jeder Mensch erlebt diese Stadien der Trauer in unterschiedlicher Intensität. Es ist auch eine Frage der Ressourcen, auf die ich zurückgreifen kann: Wie sieht es mit familiärem Rückhalt und der Unterstützung von Freunden aus? Erfüllt mich mein Job? Verfüge ich über Hobbys, Interessen und Leidenschaften? Der **Fokus auf andere Glücksquellen** ist in einer Trennungsphase umso wichtiger. Auch die Frage nach den eigenen Bedürfnissen stellt sich oft klarer, manche Wünsche und Sehnsüchte wurden vernachlässigt, anderes einfach in Kauf genommen. Man konfrontiert sich selbst mit seinen Ängsten und Unsicherheiten, aber auch seinen Stärken und Zielen. Man lernt sich besser kennen und schärft seine Empathie für Menschen, die Ähnliches erlebt haben. Das kann verbinden und Nähe herstellen. Auch die Fähigkeit, Grenzen setzen zu können und klar zu unterscheiden, was einem guttut und was nicht, ist oft ein sehr positiver Gewinn aus so einer emotionalen Herausforderung.“

LUCIA ZAMOLO, 29

GRAFIKERIN UND ILLUSTRATORIN

„Ich finde Liebeskummer zu haben richtig anstrengend. Ich bin nämlich sehr gut darin, mich so sehr in eine Person zu verlieben, dass ich denke, mein Leben wäre vorbei, wenn diese Person nicht (mehr) so empfindet – oder zumindest, dass ich NIE wieder SO EINEN TOLLEN MENSCHEN treffen werde. Dann muss ich ganz viel irgendwo rumliegen, jammern und schwermütige Musik hören. Ich bin dafür, diese Wut- und Trauerphasen auszuleben, mit allem Drum und Dran – Fotos übermalen, immer wieder mit Freundinnen analysieren, warum alles so ist, wie es ist, und keine einzige Träne zurückzuhalten! Ich glaube, das Wichtigste ist, diesen Zustand zu akzeptieren und all seine Gefühle zu leben. Irgendwann merke ich dann plötzlich, dass alles irgendwie doch okay ist, vielleicht sogar super! Weil ich gelernt habe, dass ich allein in der Hand habe, wie mein Leben weitergeht, und es nicht von einer anderen Person abhängig ist. Und weil es unfassbar wichtig ist, zu lernen, **Zeit mit sich selbst verbringen** zu können. Außerdem habe ich in solchen Lebensabschnitten jedes Mal gemerkt, was für tolle Menschen ich um mich herum habe, mit denen ich lachen, weinen und wütend sein kann und die mich immer auffangen, wenn es mir nicht gut geht. In unserer Gesellschaft wird die romantische Liebe ziemlich großgeschrieben, dabei vergessen wir oft, dass es noch viele andere Beziehungen gibt, die enorm wichtig für unser Leben sind. Und die manchmal sogar viel länger halten.“



EVA KINAUER-BECHTER, 60

PARTNERVERMITTLERIN

„Ein gebrochenes Herz tut weh, daran besteht kein Zweifel. Doch das Ende einer Beziehung kann gleichzeitig die Chance auf eine neue – im Idealfall sogar bessere – sein. Daher darf man ruhig irgendwann aufhören, um die gescheiterte Partnerschaft zu trauern, und wieder beginnen zu leben. Und zu lieben. Der eine wird dazu früher bereit sein als der andere, aber der Tag wird kommen. Es ist gut und richtig, nach einer gescheiterten Liebe auch eine Zeit lang wieder sich selbst zu genügen, denn nur, wer mit sich im Reinen ist und **sein Glück nicht von anderen abhängig macht**, wird auch Erfüllung in einer Beziehung finden. Dennoch sollte man nicht allzu lange mit der Partnersuche warten – ich rate jedem dazu, bald wieder initiativ zu werden und seinem Liebesglück auf die Sprünge zu helfen. Während der intensiven Phase des Liebeskummers hatte man die Möglichkeit, sich bewusst mit sich selbst und seinen Wünschen an den Partner auseinanderzusetzen – jetzt bietet sich die Gelegenheit, die gewonnenen Erkenntnisse über die eigenen Erwartungen an eine Partnerschaft auf der Suche nach dem oder der Richtigen gezielt zu nutzen. Damit schafft man die besten Voraussetzungen für ein langfristiges Beziehungsglück!“



SABRINA LIMBECK, 49

„TRENUNGSAMBULANZ“

„ Wenn uns jemand, den wir lieben, verlässt, kann erst mal nichts Gutes dran sein. Doch eine Trennung kann ungeahnte Lebensenergien in uns wecken. Die zunächst chaotischen Gefühle wie Angst, Wut, Trauer, Scham, die in uns hochkommen und alles durcheinanderbringen, lösen einen enormen Schub an Selbstfindungs-

prozessen aus. Die gewonnene Selbsterkenntnis und die Umwandlung von negativen Gedanken in positive Gefühle helfen bei der **Entwicklung unserer Persönlichkeit** – wenn wir es zulassen. Viele meine Klientinnen berichten, dass sie gestärkt aus der Trennung herausgehen. Und einen neuen, selbstbestimmten und unabhängigen Lebensweg einschlagen. Manchen wird klar, was sie wirklich in einer

Beziehung suchen und brauchen – und auch, was sie nicht mehr wollen. Sie blühen förmlich auf. Um loslassen zu können, ist es wichtig, die Vergangenheit anzuerkennen und sie dort zu lassen, wo sie hingehört: in der Vergangenheit. Sie ist ein Teil der eigenen Biografie und irgendwann nur noch eine Erinnerung. Die Beziehung, so wie sie war, ist vorbei. Der nächste Schritt ist, sich auf sich selbst zu konzentrieren. Selbstfürsorge heißt das Zauberwort. Alles, was guttut, ist erlaubt. Herauszufinden, was einen ausmacht, ist oft das größte Geschenk.“



HILLEVI HOFMANN, 48

EHEMALIGE BARKEEPERIN

„ Von Herzschmerz ist jeder mal betroffen: ob mit 14, 21 oder 60, Moderator, Manager, Politiker, Fotograf,



Haubenkoch, Männer wie Frauen. All sie saßen bei mir an der Bar und haben sich ausgeheult. Und jedem geht es gleich: Liebeskummer tut verdammt weh. Es ist dramatisch, man fühlt sich wie betäubt und glaubt, das Leben geht

nicht mehr weiter. Dabei ist Liebeskummer ganz okay, im Nachhinein betrachtet, wenn man erst mal die schwerste Phase hinter sich gebracht hat. Mich macht Herzschmerz immer kreativ. Ich verbringe dann mehr Zeit in der Natur, male oder schreibe mir alles von der Seele. Und auf eine gewisse Weise fühle ich mich **in diesen Momenten besonders lebendig**, weil ich weiß, wie stark mein Herz lieben kann. Und zum Glück weiß ich, dass der Wahnsinn auch wieder vergeht.“

ANNE SOPHIE MEINCKE, 41

PHILOSOPHIN

„ Leben ist Vernetzung. Als Organismen sind wir mit unserer Umwelt durch den Austausch von Materie und Energie ver-



bunden, als Personen mit anderen Personen durch den Austausch von Anerkennung und Liebe. Deshalb erleben wir den Verlust einer geliebten Person als existenzielle Krise. Das dynamische Gleichgewicht zwischen Ich und Welt kommt ins

Wanken. Liebeskummer ist das Symptom dieser Gleichgewichtsstörung, aber auch der Prozess einer Restabilisierung. Wir entwickeln neue Formen und Strategien des Umgangs mit der Welt und uns selbst. Wir erfahren unsere **Fähigkeit zur Selbstneu(er)findung**. Das ist ebenso heilsam wie befreiend: Als dynamisches, vernetztes Wesen bin ich nicht festgelegt auf genau einen Lebensentwurf. Es gibt immer viele verschiedene Möglichkeiten. Liebeskummer lohnt sich für diese Einsicht.“



SUSANNA PERLLIPPITSCH, 44

SCHEIDUNGSANWÄLTIN

„ Liebeskummer kann sich oft wie Scheitern anfühlen. Was

aber auch heißt: Man hat es probiert. Man hat sein Herz geöffnet, Emotionen zugelassen und gehofft, dass es gut ausgeht. Man hat in eines der schönsten Gefühle investiert: die Liebe. Allein deshalb lohnt sich der Schmerz. Auch ich bin schon durch alle Phasen des Kummers gegangen, habe alle Facetten davon erlebt. Daher weiß ich, wie wichtig diese Stationen des Lebens sind, um in der eigenen Entwicklung weiterzukommen. Das sieht man aber oft erst mit genügend Distanz. Was mir in solchen Momenten immer geholfen hat: viel Sachlichkeit. Sich zu überlegen: Was hat nicht gepasst? Hätte das Gute überwogen, wäre es nicht zur Trennung gekommen. Und was bringt es, einer Illusion nachzuecheln? Das ist **vergeudete Zeit**. Dasselbe gilt für Rachegedanken. In meinem Beruf erlebe ich immer wieder, dass Mandaten es dem anderen heimzahlen möchten. Wem sie damit am meisten schaden, sind sie selbst: In ihrer Verbitterung können sie sich auf nichts Neues konzentrieren – und vergeben sich damit die Chance auf viel Schönes.“