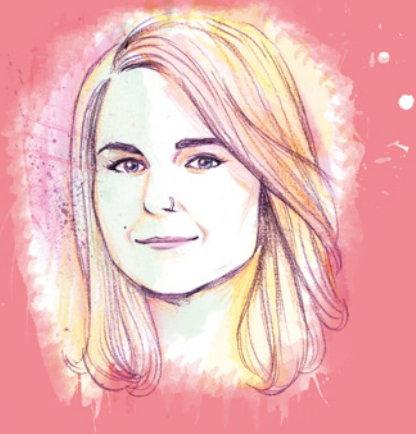




KOLUMNE



Valentinstag: Feiern wie die Finnen

Von Sophia Reddig

Unfassbar kitschige Liebeserklärungen geistern durch die sozialen Netzwerke, jeder will den anderen mit seinem originellen Überraschungsgeschenk ausstechen, rote Rosen zu unverschämten Preisen überall: Es ist Valentinstag. Ein Tag, an dem ein Großteil der Singles am liebsten das Smartphone aus dem Fenster schmeißen will - oder aber verzweifelt daran festhält, um auf Tinder nach einem Last-Minute-Date zu suchen.

Doch den Valentinstag nicht zu feiern, weil man ihn zu kommerziell findet oder man keinen Partner hat, wäre schade. Viel schöner: dem finnischen Vorbild folgen und seine Freunde mit kleinen Aufmerksamkeiten überraschen. Am „Ystävänäpäivä“ ist es nämlich üblich, Freunden, Kollegen oder auch den Nachbarn mit kleinen Geschenken zu zeigen, dass sie das eigene Leben bereichern. Und darum geht es doch auch hier in Deutschland: den Tag mit den Menschen zu verbringen, die einem am Herzen liegen - ganz egal, ob das nun der Partner, die besten Freunde oder die Familie sind. Sich bewusstwerden, dass Liebe nicht selbstverständlich ist.

WIE ÜBERWINDE ICH DEN VERLUST
EINES MENSCHEN?

Wenn Liebeskummer krank macht

Drei Jahre dauerte die Beziehung mit Luisa - jetzt ist Schluss. Für Christian bricht damit eine Welt zusammen. Für den 19-Jährigen war es das Ende seiner ersten längeren Partnerschaft, die erste große Liebe. Jetzt sieht er sich vor den Trümmern dessen, was die letzten Jahre sein Lebensmittelpunkt war - Christian hat Liebeskummer.

Text: Marcus Lotz Zeichnung: David Füleki

„Wenn ich Liebeskummer empfinde, dann habe ich erfahren, dass ich lieben kann und dass jemand mich liebt. Das ist eines der schönsten Gefühle, die es gibt. Und dieses Gefühl zu verlieren, ist traurig, ist manchmal wie ein Schlag ins Gesicht. Es zieht einem den Boden weg“, weiß Julia Schultheiß-Göller. Die Fuldaer Kinder- und Jugendtherapeutin hat in ihrer Praxis auch immer wieder mit Liebeskummer zu tun. „Bindung ist etwas ganz Wichtiges: Sie gibt Sicherheit, sie gibt Vertrauen, und plötzlich stehe ich da und mein Leben funktioniert nicht mehr so wie vorher. Ich muss umdenken - das wollen Menschen nicht. Wir leben gerne in sicheren Strukturen.“

Das Ende von Christians Beziehung kam - wie so oft - nicht ohne Vorwarnung. Immer wieder hatte es Streit gegeben. Zu unterschiedlich hatten sich beide in den vergangenen Jahren entwickelt, zu verschieden sind ihre Pläne und Erwartungen an die Zukunft. Es folgten mehrere Beziehungspausen, zwischendurch waren sie wieder zusammen. Anders dieses Mal. Diese Trennung wird endgültig sein, das hat die 17-Jährige ihm deutlich gemacht - per Whatsapp. „Was früher der Brief war, ist



heute die Nachricht auf dem Handy“, erzählt die Therapeutin. „Wenn ich sowas lese, bin ich natürlich geschockt. Es ist wie ein Autounfall.“

Im digitalen Zeitalter kann eine Trennung besonders schlimm werden: Die Kommunikation werde durch Handynachrichten noch zusätzlich erschwert: „Es wird im Affekt irgendetwas getippt, was man hinterher bereut, während der Andere impulsiv antwortet und sich die Situation hochschaukelt.“ Dennoch seien Handynachrichten häufig das erste Mittel der Wahl: „Man möchte vermeiden, zu telefonieren, weil es einen natürlich schmerzt.“ Unpersönlich findet Schultheiß-Göller das nicht unbedingt: „Eine Nachricht ist ja auch etwas Persönliches. Es ist einfach die heutige Art und Weise, wie man miteinander verkehrt.“

Christian kann nicht glauben, dass jetzt tatsächlich Schluss sein soll. Er fühlt sich wie in einem schlechten Film, dessen Handlung so bizarr ist, dass sie unmöglich wahr sein kann. Erst mit der Zeit realisiert er, dass seine

Beziehung nun endgültig vorbei ist. „Liebeskummer fühlt sich für viele Betroffene tatsächlich an, als wäre ein Mensch gestorben“, erklärt die Therapeutin. „Auch die Verarbeitungsmechanismen ähneln sich: Manchmal will ich es nicht einsehen, weil ich daran hänge und mir denke: Wir passen doch zusammen, der andere sieht es nur nicht.“

Tränen gab es dabei auf beiden Seiten, doch vor allem Christian macht es schwer zu schaffen. Häufig weint er bis zur völligen Erschöpfung. „Ich muss in dieser Phase lernen, meinem Körper zu vertrauen, der mit diesen Stresshormonen umzuge-

hen weiß“, rät die Therapeutin. „Wenn ich weine, weine ich irgendwann nicht mehr. Wenn ich Herzschmerz habe, verschwindet er irgendwann. Es ist wichtig, an die Zukunft zu denken.“ Dass genau so zu denken, Menschen in dieser Situation besonders schwerfällt, ist Schultheiß-Göller durchaus bewusst. „Wenn man ihnen sagt, dass Zeit alle Wunden heilt, denken sie sich natürlich: Blabla.“ Insbesondere Fälle, in denen jemand seine erste große Liebe verloren hat, seien krass. „Man hat viel miteinander geteilt: die erste Liebe, erste Sexualität, man ist eine starke Bindung eingegangen. Und dann steht man plötzlich alleine da.“ Für den ersten richtigen Liebeskummer gelte daher: „The first cut is the deepest.“

Christian hat seine erste große Liebe verloren. Niedergeschlagen liegt er nur noch auf der Couch rum und versinkt im Liebeskummer.





Es tröstet Christian nicht, dass Luisa meinte, es läge nicht an ihm. Für die Therapeutin ist das verständlich: „Solche Sätze sind kein Klischee, sie werden bei Trennungen tatsächlich häufig gesagt. Damit kann mir derjenige die Situation vielleicht schönreden und mich schonen, aber es gehören immer zwei dazu.“

Für Christian beginnt nach der Trennung eine Zeit der Selbstzweifel: War ich nicht gut genug für sie? Lag es an meinem Charakter oder an meinem Aussehen? Bin ich zu langweilig? Was denken die anderen jetzt von mir? Steht jetzt „Single“ auf meiner Stirn? Für die Therapeutin sind solche Gedankengänge normal: „Man hat es mit 19 Jahren ja auch nicht anders gelernt. Man weiß nicht, wie das ist, Single-Sein. Der eigene Selbstwert sinkt, weil man grübelt und dabei unheimlich selbstkritisch ist.“

Alles, was ihn an seine erste große Liebe erinnert, schmerzt. Jede Nachricht auf dem Handy, wie es ihm damit gehe, die Serie, die sie immer gemeinsam geschaut hatten, das Essen, das sie besonders mochte, der Geruch ihres Lieblingsparfums. Er fühlt sich leer, verlassen und einsam.

Um diesen Schmerz zu vermeiden, bricht Christian den Kontakt zu Luisa komplett ab. Er löscht ihre Nummer und zwingt sich dazu, ihre Profile auf sozialen Netzwerken zu meiden. „Die Art des Kontakts unmittelbar nach einer Trennung wird sehr unterschiedlich gehandhabt“, weiß die Expertin aus Erfahrung. „Manche wollen vorher noch mal genau prüfen, ob es nicht noch Möglichkeiten gibt, die Beziehung fortzuführen. Für andere ist die Beziehung vorbei, und sie möchten mit demjenigen nichts mehr zu tun haben.“

Christian schottet sich auch von anderen Menschen ab, verlässt nur noch das Haus, wenn es nötig ist und verbringt den restlichen Tag damit, auf der Couch zu liegen und zu grübeln. Er verspürt keinen Appetit, schlägt sich die Nächte um die Ohren. Eigentlich müsste er Dinge für die Uni erledigen, doch er fühlt sich wie gelähmt. Jede Arbeit scheint ihn



Kinder- und Jugendtherapeutin Julia Schultheiß-Göller

Fünf Tipps und Tricks der Therapeutin bei Liebeskummer:

Führe ein Tagebuch. Lass es nachts neben dir liegen. Beobachte dich selbst, schreib deine Träume und deine Gedanken auf, um sie zu sortieren und besser reflektieren zu können.

Schreib einen Brief nach dem Motto: „Was ich dir schon immer mal sagen wollte“, in dem du deine Trauer, deine Wut und deine Verzweiflung loswirst, ohne den Brief jemals abzuschicken. Sieh deinen Ex-Partner dabei nicht als etwas Höherwertiges, sondern realistisch und als einen Menschen mit Stärken und Schwächen.

Tue dir etwas Gutes: Ein heißes Bad, Schokolade, Wellness mit Freunden, Kino oder Spaziergänge in der Natur.

Leg dir eine Box an, imaginär oder tatsächlich, in der du Tipps aufbewahrst, was du in einer solchen Situation tun musst und in die du hineinschaust, wenn du noch einmal in eine solche Lage geraten solltest.

Das Wichtigste: Sei dein bester Freund und gehe liebevoll mit dir selbst um.

unendlich viel Kraft zu kosten, er muss sich dazu zwingen, morgens aufzustehen. Häufig bleibt er aber einfach liegen und lässt die Uni sausen.

Für Schultheiß-Göller ist diese selbstgewählte Isolation ein Warnsignal: „Wann aus Liebeskummer eine ernsthafte Gefahr für die geistige und körperliche Gesundheit wird, hängt davon ab, wie sehr jemand darin gefangen ist. Wie sehr kann derjenige seinen Alltag nicht mehr meistern? Geht nicht mehr zur Schule? Zieht sich zurück, bleibt nur noch daheim? Hat keinen Kontakt mehr mit Freunden? Hat einen Interessesverlust? Hat keinen Spaß mehr an Dingen, die ihm vorher Spaß gemacht haben? Hat suizidale Gedanken oder Rachegeanken? Das sind Kriterien einer depressiven Störung.“ Wer länger als zwei Wochen den ganzen Tag lang einen so tiefen Schmerz empfindet, dass er nicht mehr darüber hinwegkommt, laufe Gefahr, eine depressive Störung zu entwickeln. Daneben bestehe auch das Risiko einer Essstörung. „Einige denken sich dann: Jetzt nehme ich erst mal ab, dann sieht mein Ex schon, was er davon hat.“ Manche Betroffenen würden laut Schultheiß-Göller auch eine Autoaggressionsstörung entwickeln und sich ritzen.

Solche Störungen durch Liebeskummer seien unter ihren Patienten nicht selten. „Vor allem Essstörungen sind häufig. Gerade wenn ich in der Pubertät bin, weiß ich nicht: Wie soll mein Körper aussehen? Was ist normal? Was erwartet die Gesellschaft von mir? Wie sehen meine Freundinnen aus? Ich bin einfach verunsichert, und es kann leicht passieren, dass ich abrutsche.“

Wie anfällig jemand für Liebeskummer ist, sei sehr individuell: „Es kommt ganz darauf an: Welche Erfahrungen habe ich? Welche Freunde? Wo wohne ich? Wie ist mein Bildungsstand? Welche Möglichkeiten habe ich, mich abzulenken?“

Wenn Christian Kontakt zu seinem Umfeld sucht, dann, um mit Freunden über seine gescheiterte Beziehung zu reden. Doch statt ihm zu helfen, scheinen sich die Gespräche immer nur im Kreis zu drehen. „Mit wem Betroffene das

Gespräch suchen, ist ganz unterschiedlich“, erklärt die Therapeutin. „Mädchen haben meistens einen guten Kontakt zur Mutter. Sie grübeln häufig gerne und versinken eher in Selbstzweifel. Jungs machen das meist mit sich aus, trinken mit Kumpels mal einen über den Durst oder lenken sich mit Zocken ab.“ Dass es sich hierbei um ein Stereotyp handelt, ist laut Schultheiß-Göller kein Zufall: „Diese Klischeebilder werden von den Medien und der Gesellschaft verbreitet und dann nachgelebt.“

Dass Christian viel über seine gescheiterte Beziehung redet, sei wichtig. „Es gehört zum Verarbeitungsprozess dazu. Es bleibt mir nichts anderes übrig, als das in meine Lebensgeschichte zu integrieren. Es gehört zu mir.“

Es dauert fast ein Jahr, bis er die Trennung soweit verarbeitet hat, dass es kaum noch schmerzt. „Es hilft vielen Patienten sehr, wenn sie wissen: Es gibt ein Ende des Tunnels“, sagt die Therapeutin, gibt jedoch zu bedenken: „Das kann lange dauern – ich würde ungefähr die Hälfte der Beziehungszeit rechnen – aber es wird ein Ende haben. Bis dahin muss man durchhalten.“

Am Ende erkennt Christian das, was auch viele von Schultheiß-Göllers Patienten letztendlich feststellen: Es geht weiter. „Sehr schön ist, wenn ich irgendwann darüber hinweg bin und ich es mit zeitlichem Abstand positiv sehen kann, als eine wertschätzende Beziehung, die ich erfahren habe, aus der ich etwas gelernt habe. Vielleicht kann ich sogar sagen: Es war die große Liebe, aber es hat einfach aus irgendwelchen Gründen nicht gepasst.“

Kurzfristige Anlaufstellen in Fulda

- Brücke 0661 / 73023
- profamilia 0661 / 48049690
- Erziehungsberatung
0661 / 9015780
- Sozialdienst katholischer Frauen
0661 / 839410
- Telefonseelsorge
0800 / 1110111
0800 / 1110222