

Liebeskummer überwinden und wieder glücklich werden



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Die folgenden Informationen sind nicht von Psychologen oder Beziehungs-Experten verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich daher auch nicht als Ersatz für eine psychologische bzw. soziale Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Partnerschafts-Fragen immer den Rat von Fachexperten ein.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantie oder Ähnliches gewährleistet werden kann.

Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden.

Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Warum gehen wir denn überhaupt auseinander?	6
Wollen Sie den/die Ex wirklich wieder zurück?	9
Die vier Phasen des Beziehungs-Endes	10
Von Wut und Hass bis zur Zerstörung	13
Trennungs-Apps helfen, Schmerz zu überwinden	14
Wie verarbeiten Männer und Frauen Trennungen?	17
Was ist Ursache für Trennungsschmerz?	18
Dennoch ein paar Regeln für das Aus	21
Wie überwinden Sie Trennungsschmerzen und Liebeskummer konkret?	25
44 hilfreiche Tipps:	25
Schlusswort	63

Vorwort

Eine Trennung nach Jahren der Beziehung ist grausam. Nicht selten verzweifeln Menschen daran und denken sogar an Selbstmord oder verfallen in Hass. Es ist ein Wechselbad der Gefühle – zwischen Selbstvorwürfen und Rache. Bis man wieder in einen normalen Rhythmus findet, vergehen oft Monate.

Manche klammern sich gar an die Hoffnung, den oder die Ex wieder zurückerobern zu können. Doch man sollte eine Trennung irgendwann dann doch als endgültig akzeptieren. Es hilft ja nichts, einer gescheiterten Ehe hinterherzulaufen, wenn der Partner oder die Partnerin nicht mehr will. Aber es fällt schwer, das zu akzeptieren. Die Trennungsschmerzen haben tiefe Wunden aufgerissen.

Männer wie Frauen leiden darunter, Kinder noch mehr. Man sagt zwar, die Herren der Schöpfung drücken sie leichter weg als Partnerinnen. Aber das ist in jedem Fall anders und individuell. Auch Männer können schrecklich leiden und weinen. Betroffene durchlaufen verschiedene Phasen, bis sie es realisiert und angenommen haben. Es hilft alles nichts: Sie müssen da durch und wieder auf Neustart drücken.

Das Leben geht weiter und es gibt vor allem eins danach. Dessen sollten Sie sich immer bewusst sein. Es kann Jahre dauern, und die Erinnerungen können im Traum noch nach einem Jahrzehnt wieder hochkommen.

Weil man das alles weiß, gibt es mittlerweile gute Hilfen, über den Trennungsschmerz hinwegzukommen. Psychologen haben dazu clevere Techniken entwickelt. Früher standen Paare oft allein da und mussten eigene Wege finden.

Sie haben sich für dieses eBook entschieden, und das ist auch gut so. Denn so sind Sie nicht mehr allein mit Ihrem Problem. Mit den Tricks und Kniffen in diesem Problemlöser kommen Sie leichter und schneller über Ihre Schmerzen hinweg. Es löst nicht Ihre Trennung, aber Sie haben jetzt einen starken Begleiter an Ihrer an Ihrer Seite, der alles versucht, damit Sie wieder glücklich werden.

Warum gehen wir denn überhaupt auseinander?

Sind wir Menschen wirklich **auf Lebenszeit justiert**? Es gab mal eine bekannte konservative Politikerin in Bayern, die inzwischen „konvertiert“ ist. Sie forderte, eine **Ehe von vornherein nur auf sieben Jahre abzuschließen** und sich dann neu zu entscheiden. Betrachtet man dazu die hohe Scheidungsrate und die stetig zunehmende Zahl von Singlehaushalten, ist der Anstoß durchaus berechtigt.

Man ist vielleicht noch jung, zum ersten Mal richtig verliebt, unerfahren, weiß nicht, welche Klippen das Leben bietet – und bindet sich „bis dass der Tod euch scheidet“. Sehr mutig! Wir erleben die Liebe auf den ersten Blick, den Traum unseres Lebens – doch der Alltag holt uns mit all seinen Problemen und streitbaren Kleinigkeiten schnell ein.

Dazu machen viele Menschen immer wieder denselben **Fehler**: Von der **äußeren Optik** geblendet schauen wir nicht genau genug in den Menschen hinein, auf seinen **Charakter**. So mancher sah sich da schon schnell getäuscht und wollte kurze Zeit später wieder flüchten. Dabei ist es so wichtig, das **Herz** eines Menschen zu **erobern**, sich dafür Zeit zu nehmen. Äußere Optik ist toll, aber eben nicht alles. Viel wichtiger sind die alltagstauglichen Vorzüge, ja die inneren Werte. Liebe verwechseln viele mit Sex. Doch Liebe ist weit mehr.

Und noch eins ist sehr wichtig: Unterschiedliche Menschen sprechen **verschiedene Sprachen**, senden Signale aus, die der andere nicht oder falsch versteht. Es geht in einer Beziehung immer auch um **Sender und Empfänger**. Wenn Sie ständig am Empfänger vorbei senden, kommen Sie nie an. Deshalb ist es so wichtig in einer

Beziehung, eine gemeinsame Sprache zu finden, sich gegenseitig zu verstehen und genau zu kennen. Der Partner muss mit der Zeit genau wissen, was sein Gegenüber meint. Es gibt bekannte Shows, die genau darauf abzielen. Was glauben Sie, würde Ihre Partnerin jetzt entscheiden, welchen Gewinn würde sie wählen oder für welche Farbe würde sie sich entscheiden? So ist es einfach auf den Punkt gebracht. Sie müssen die Lieblingsfarbe Ihrer Frau oder Ihres Mannes im Schlaf kennen, welche Vorlieben haben sie, für welche Gewinne würden sie sich entscheiden – Haus, Auto, Reise? Das macht eine Beziehung aus, sich eben genau zu kennen und eine Sprache zu sprechen und eben sich einander blind zu verstehen.

Daraus ergeben sich die Gründe, warum so viele Partnerschaften scheitern und wir uns gegenseitig Trennungsschmerzen zufügen.

Weitere Gründe sind **Langweiligkeit, wenig Kreativität und Bemühen**. Der Sex wird schnell zur Pflicht und ist immer derselbe. Uns fällt schnell im Bett nichts mehr ein. Der Sex läuft immer nach dem gleichen Strickmuster. Ja, wer hat da noch Lust? Wir sind nicht bereit oder in der Lage, uns mal etwas Neues einfallen zu lassen. Anfangs ist alles toll, rosarot oder himmelblau. Doch dann wird es plötzlich grau.

Man kennt den Partner oder die Partnerin jeden Millimeter – wo will man noch suchen? Viele vergessen auch, dass es außer Sex noch viele andere Spielarten gibt. Man muss nicht immer gleich ins Bett. Streicheln, liebkosten, küssen, massieren, sich unterhalten, gemeinsam etwas unternehmen – es gibt so viele aufregende Spielchen in einer Ehe.

Viele Menschen glauben, wenn sie den Trauschein bekommen, ist alles erreicht. Sie haben ihr Traumgirl oder ihren Adonis und fertig ist. Dabei

ist ein gemeinsames Zusammenleben **tägliche Neu-Eroberung**, ja Kampf um Zuneigung und aufregende Stunden. Das muss immer wieder neu erarbeitet werden. Eine Beziehung lebt vom **Bemühen** um den Partner, um die Partnerin. Wer sich wie ein Pascha in die Couch legt nach dem Prinzip „Maria lach“ – nun mach mal, der kriegt schnell die rote Karte gezeigt. Beziehung lebt von neuen Ideen, von Abwechslung.

Und Beziehung lebt von der **Balance zwischen Distanz und Nähe**. Die meisten Verbindungen scheitern, weil man sich ständig nur auf der Pelle hängt. Nun kann man nicht jede Woche für ein paar Tage ausziehen und dann wiederkommen. Aber jeder Mensch braucht **Freiräume**, seinen eigenen Bereich – und wenn es nur das Fitnessstudio ist. Eine bekannte Schauspielerin wurde einmal in einer Fernsehshow gefragt, was denn ihr Geheimnis sei, 40 Jahre lang schon mit dem gleichen Partner zusammen zu sein. „Ich habe zwei Wohnungen“, verblüffte sie das Publikum. Sie brauche ihr **Rückzugsgebiet**, und das mache eine Beziehung spannend und halte sie am leben.

Sie sehen also nun im Umkehrschluss, woran Partnerschaften scheitern. Sicher gibt es noch eine Menge anderer **Gründe**. Man findet plötzlich eine noch attraktivere Frau, vielleicht im Büro. Der eigene Mann ist unattraktiv, arbeitet zu viel und hat wenig Lust auf Sex. Die Kinder werden einem zu stressig. Die Ehe ist einem doch zu eng. Krankheit, Jobverlust, Geld und so weiter. Sie können sich etwas aussuchen, was zu Ihrer Situation passt, und die Liste beliebig verlängern. Aber das ist ja sowieso Schnee von gestern. Man sollte **nicht zu sehr in die Vergangenheit schauen**. Allerdings ist es schon wichtig, das genau zu analysieren, was die Gründe waren und was man falsch gemacht hat, damit einem das **nicht wieder passiert**.

Wollen Sie den/die Ex wirklich wieder zurück?

Betroffene hängen an ihrer Ex oder an ihrem Ex und wollen das Ende gar nicht wahrhaben. Sie leben in der Vorstellung, dass es doch noch eine Chance gibt. Dabei investieren sie in ein Projekt, das längst keine Zukunft mehr hat. Was bringt es, um jemanden zu kämpfen, der schon in einem anderen Bett schläft? Stellen Sie sich der Realität, so brutal sie auch sein mag. Irgendwann ist der Zug endgültig abgefahren. Und mal Hand aufs Herz: Ist es wirklich so erstrebenswert, es nach all dem Streit und den verbrauchten Gefühlen noch einmal zu versuchen? Wollen Sie sich wieder verletzen? Sie kennen doch das Spiel. Was soll Neues dabei herauskommen? Glauben Sie allen Ernstes, es ändert sich jetzt was?

Ziehen Sie also einen Schlussstrich und haken die Beziehung ab. Verschwenden Sie keine Zeit darauf, den Ex/die Ex wieder zurückerobern zu wollen. Ja, es gibt durchaus Beispiele, wo Paare zum zweiten Mal wieder geheiratet haben, die sind aber selten. Ja, und es gibt auch Fälle, wo zwei getrennte Partner nach Jahren wieder zueinander gefunden haben. Das sind Ausnahmen. Aber im Moment der Trennung sollte man es erst einmal dabei belassen. Das Kapitel ist beendet. Sie haben es doch bestimmt schon zigmal wieder versucht. Nun gut, es dauert Zeit, bis man die Trennung wirklich annimmt. Nehmen Sie sich diese Zeit, dann aber bitte schnell auf „Reset“: Neustart.

Die vier Phasen des Beziehungs-Endes

Man weiß mittlerweile relativ exakt, wie das Ende einer Beziehung abläuft: das so genannte **Vier-Phasen-Modell**. Es ist wichtig für jeden Betroffenen zu wissen, welche Phase er gerade durchläuft und was noch auf ihn zukommt.

1. Man will es **nicht wahrhaben** und **leugnet** die Trennungsabsicht: „Ich ziehe aus“, und es trifft den Partner oder die Partnerin wie ein Schlag. Vielleicht denken Sie sogar an einen **schlimmen Traum**. „Das kann doch nicht wahr sein!“ Nun fangen Sie an zu **kämpfen** und versuchen Ihren Partner/Ihre Partnerin mit allerlei Argumenten **umzustimmen**. Die Kinder, das Haus und so weiter (Wie bringe ich denn jetzt die Kinder durch?). Es findet dann ein **Verdrängungswettbewerb** statt. Sie schieben das drohende Ende Ihrer Beziehung beiseite. Danach folgt der **Kampf**. Wie ein Löwe würden Sie jetzt fast alles tun, nur um Ihre Partnerin oder Ihren Partner wieder zurück zu bekommen, zu halten.

Die Trennung schieben Sie weg und tun so, als sei nichts geschehen, ja, Sie **verschließen Ihre Augen vor der Realität**. Sie können und wollen einfach nicht glauben, dass sich Ihr Partner/Ihre Partnerin von Ihnen getrennt hat. Sie stecken den Kopf in den Sand. Abschied ist in dem Moment für Sie nicht real. Dann werden Sie plötzlich doch **wach** und **realisieren** endlich, dass da doch etwas passiert ist. Sie nehmen Trennung wahr und in Ihnen brechen plötzlich die Gefühle auf.

2. Die **zweite Phase** ist dann nur noch von den **aufbrechenden Gefühlen** bestimmt. Jede Menge schmerzende Empfindungen schwappen wie eine Monsterwelle über Sie hinweg. In Ihnen bricht pure Verzweiflung aus. Sie sehen sich wie ein hilfloses Häufchen Elend und haben Angst. Nun kommen in Ihnen Selbstzweifel hoch – was habe ich falsch gemacht? – liegt es an mir? Die ganze Palette der Gefühle reicht von Verzweiflung über Hilflosigkeit und Angst bis hin zu Wut, Hass und Depressionen. Es befallen Sie Selbstmitleid, Eifersucht, Kummer, Trauer und Sie fühlen sich unendlich gekränkt und verletzt. Und Sie fragen sich selbst ständig „Warum?“ – „Warum passiert das ausgerechnet mir?“ In Ihrem Kopf dreht sich alles, es wird Ihnen schwindelig. Immer wieder kommen Gedanken an Ihren Partner/an Ihre Partnerin hoch. Sie erinnern sich jetzt bewusst an die schönen Erlebnisse. Sie erfüllt tiefe Sehnsucht und unendlicher Kummer.

In der Phase ziehen Sie sich dann von Freunden zurück, weil Sie auf das Thema nicht angesprochen werden möchten. Dann stürzen Sie sich blind in Aktivitäten, um die schlechten Gedanken zu vergessen. Jetzt machen sich auch körperliche Beschwerden wie ein schlechter Schlaf bemerkbar. Sie sind traurig und lassen Ihren Gefühlen freien Lauf, weinen viel. Es kann bis zu Herzrasen gehen; Kopfschmerzen sind normal. Ihr Magen macht sich mit Krämpfen bemerkbar und der Darm kann verstopfen. Es sind psychosomatische Beschwerden als Ergebnis von Depressionen zum Beispiel oder von Ängsten. Sie lassen sich auch von keinem Menschen trösten, so dass Ihr Trennungsschmerz und Liebeskummer nicht gelindert werden können.

3. Nun beginnt **Phase drei**, in der Sie sich endlich **neu orientieren**. Land ist wieder in Sicht, denn Ihre Wut verhallt, Verzweiflung löst sich in Realität und Aktivität auf. Sie fangen an, sich wieder selbständig zu beschäftigen. Ihre Schmerzen über die Trennung lösen sich so langsam. Jetzt passiert etwas ganz Wichtiges: Sie können endlich loslassen und sich auf ein Leben danach konzentrieren. Sie organisieren sich neu und konzentrieren sich auf das, was heute und morgen anliegt. Sie blicken in die Zukunft und weniger in die Vergangenheit.
4. Die **Phase vier** ist von **Zukunftsperspektive** bestimmt, man umschreibt sie deshalb mit einem **neuen Gleichgewicht**. Sie fangen sich, verstehen endlich, weshalb die Partnerschaft zerbrochen ist und warum es zu der Trennung kam. Ihr **Selbstvertrauen** nimmt automatisch zu. In Phase vier haben Sie das Ende Ihrer Beziehung verarbeitet und der **Schmerz über die Trennung ist abgeklungen**.

Sie haben nun die vier Phasen vor Augen – und jetzt kommt leider die **schlechte Nachricht: Es kann etwa** ein Jahr dauern, um die Phase drei zu erreichen, und zwei bis vier Jahre, um zu Phase vier zu gelangen – ein langer Weg also. Der eine braucht mehr Zeit, die andere weniger. Und auf noch eins sollten Sie sich vorbereiten: Ihr Ex oder Ihre Ex können Ihnen auch noch nach zehn Jahren und mehr im Traum erscheinen – insbesondere Kinder, selbst wenn diese schon erwachsen und gut versorgt sind. Bereiten Sie sich darauf gut vor. Es müssen keine Alpträume sein; auch gute Erinnerungen können nach so langer Zeit hochkommen.

Von Wut und Hass bis zur Zerstörung

Bleiben wir einmal bei der **zweiten Phase** hängen. Es ist überaus wichtig zu realisieren, was hier passieren kann. Sie sehen die Trennung nun realistisch und nehmen sie zur Kenntnis. Ihr großes Lebenswerk geht in die Brüche, ein Traum ist zerstört. Nicht selten sehen sich Betroffene ruiniert. Ja, es ist auch finanziell eine Pleite, denn es muss geteilt werden – vom Bett bis zum Kleiderschrank, von der Küche bis zur Waschmaschine. Was man bisher gemeinsam nutzen konnte, fällt jeweils einem zu. Waschmaschine, Ehebett, Kühlschrank und noch vieles mehr lassen sich nicht teilen. Viele Dinge müssen neu angeschafft werden, das kostet Geld. Nicht selten entlädt sich jetzt Ihre ganze **Wut** auf den oder die Ex. Sie sinnern auf **Rache** und starten in einen **Krieg**. Ihr Ex/Ihre Ex sollen wenigstens leiden, Schmerzen empfinden, bestraft werden. Nicht umsonst erlebt man häufig bei der Scheidung einen **Rosenkrieg**. Da werden Autos zerkratzt; nächtlicher Telefonterror kommt vor; man greift die Neue oder den Neuen an. Nicht selten resultieren anonyme Anzeigen beim Finanzamt über Steuerhinterziehung aus solchen Trennungs-Dramen. Wut regiert den Trennungsschmerz. Man ist auf **Zerstörung** aus. Was bleibt da eigentlich noch von der einst so harmonischen Partnerschaft übrig? Im Streit zeigt sich doch gerade, dass diese Beziehung längst kaputt war.

Neuerdings rächt man sich vermehrt mit intimen Fotos oder Filmen aus besseren, harmonischen Tagen im Internet und verbreitet kompromittierende Meldungen in den sozialen Netzwerken. Schnell brandmarkt der Trennungsschmerz (siehe nächstes Kapitel).

Trennungs-Apps helfen, Schmerz zu überwinden

Es gibt inzwischen sogar Trennungs-Apps, die dabei helfen, den Ex oder die Ex zu vergessen und den Trennungsschmerz zu überwinden. Denn das alltägliche Leiden ist ja heutzutage in den sozialen Medien allgegenwärtig. Es gibt deshalb spezielle Anwendungen, die eine schnelle Hilfe versprechen. Aber machen Sie sich dabei auf etwas gefasst, denn es sind teils heftige Maßnahmen.

Nach welchem Drehbuch laufen denn die Trennungsdramen in den sozialen Netzwerken ab? Es ist ein Drama in sieben Akten:

1. Man **blockt** erst einmal seinen Ex oder seine Verfllossene – eine reine Trotzreaktion. Das geht heutzutage ganz einfach, indem bestimmte Personen blockiert werden und so keinen Zugang mehr haben. Man will nicht zulassen, dass die Ex weiter im eigenen Profil stöbern und aus der Chat-Historie erkennen kann, mit wem man gerade neu anbandelt. Manche sind dann aber doch wieder so neugierig und bitten einen guten Freund oder Freundin, ihn doch mal ins Profil der Ex reinschauen zu lassen, wo er sich vorher dann angemeldet hat.
2. Danach **ent-freundet** oder ent-liebt man sich – aus Trotz, um das Schluss machen auch klar zu demonstrieren. Und wo könnte man es besser praktizieren als in den sozialen Netzwerken. Denn das ist ja heutzutage die wichtigste Kommunikationsform.
3. Es folgt so eine Art **Versöhnung**, man **befreundet sich neu**, weil man ja neugierig ist, was der/die Ex so macht. Man will wieder in den Account des/der Ex. Man ist ja neugierig und will wissen, was da neu am Start ist.

4. Jetzt wird es spannend: Man **liest die Chronik des jeweils anderen**, weil man ja nun doch wissen will, ob sie/er eine(n) Neuen hat.
5. Man schaut gierig die **Profile derjenigen an, die die Ex offenbar neu kennengelernt hat**.
6. Man wird heftig **eifersüchtig** über die neuen Bekanntschaften des Verflissenen.
7. Jetzt setzt man so genannte **strategische Statusmeldungen** ab wie „Wunderbarer Tag, nie glücklicher als jetzt!“ Damit will man die Ex eifersüchtig machen, suggeriert ein glückliches Leben in guten neuen Händen. Im Prinzip ist es ein Sandkasten-Kinderspiel. Die Betroffenen wollen dokumentieren, dass sie nicht leiden und tun so, als ob es ihnen blendend ginge. Manche hoffen gar auf ein Wiedersehen. Früher zerriss man alte Liebesbriefe und machte um Arbeitsplatz und Wohnung des/der Ex einen weiten Bogen. Aber so läuft es heutzutage übers Internet. Es ist so einfach, dem Ex eins auszuwischen. Man braucht keinen Helfer mehr, der dem verflissenen Partner etwas steckt. Es ist ein Klick, und Sie können sicher sein, dass die Mitteilung in Ihrem Profil gierig gelesen wird.

Nun gibt es sogar **Apps**, die gegen solche Schnüffeleien in den Profilen nach einer Trennung Hilfe bieten sollen. Diese blenden sämtliche Posts z.B. auf Facebook diskret aus sowie Links und Likes, die allesamt mit dem Namen des/der Ex verknüpft sind. Das will diese App alles selbst übernehmen, ohne dass es jemand überhaupt bemerkt. Sie müssen also nicht mehr selbst die Taste „blockieren“ betätigen, ausblenden oder sehr umständlich Markierungen von Fotos entfernen. Entfreunden

geht heute also viel einfacher. Noch etwas Interessantes bietet diese App: Sie speichert alle ausgeblendeten Nachrichten in einem geheimen Album – falls Sie sich ja doch noch mal näherkommen und über alte Zeiten wieder lachen können. Pikanterie am Rande: Die „American Heart Association“ bekommt einen Teil der Erlöse dieser App – so helfen gebrochene Herzen echt kranken Herzen bei deren Heilung.

Nicht nur für Facebook braucht man solche Hilfen, sondern auch in anderen Netzwerken. So hilft z.B. eine Browser-Anwendung dabei, alle Internetseiten und Mails zu durchforsten und alles mit dem Namen des/der Ex verschwinden zu lassen, sogar Tweets und Nennungen auf Twitter lassen sich so filtern.

Last but not least bleibt das **Handy**, wo ja die Nummer der/des Ex gespeichert ist: Installieren Sie auf einem Smartphone eine spezielle Block-App, dann passiert folgendes: Wählen Sie aus Versehen dann doch mal die Nummer des/der Ex, geht die beste Freundin oder der beste Freund ran. Die/der hat die Blocker-App nämlich installiert (und dort die Nummer der/des Ex eingegeben) und Sie werden automatisch eben zur besten Freundin oder zum besten Freund weitergeleitet. Sie bekommen also nicht Ihre Ex oder Ihren Ex an den Apparat. Das darf Ihnen aber nur einmal passieren, denn falls Sie die Freundin oder den Freund nämlich wegdrücken und anschließend doch den/die Ex anrufen, beschimpft Sie die App öffentlich auf der eigenen Facebook-Pinnwand dafür. Vielleicht ist es dann ja doch besser, auf die einsame Insel ohne Internet zu flüchten.

Nicht selten benutzen Prominente auch den Fotodienst Instagram, um sich am Ex zu rächen oder doch subtile Botschaften auszusenden, die etwa so klingen wie „Wollen wir uns wieder versöhnen?“

Wie verarbeiten Männer und Frauen Trennungen?

Recht unterschiedlich – ist erst einmal die simple Antwort. Denn Frauen sehen in einer Trennung, wenn sie denn vom Mann ausgeht, meistens eine persönliche Niederlage. Sie fragen sich öfter als Männer, was sie denn falsch gemacht haben könnten oder auch was mit ihnen denn nicht stimmen könnte. Frauen wollen wissen, woran es denn gelegen hat. Sie analysieren monatelang und plagen sich mit Selbstzweifel. Für sie ist ein oft langes Nachdenken über die gescheiterte Beziehung und zerplatzte Lebensträume.

Auch Männer haben heftige Trennungsschmerzen – vor allem dann, wenn sie ihm den Laufpass gegeben hat. Doch sie verarbeiten den Trennungsschmerz schneller und anders. Männer fragen selten „Was habe ich denn falsch gemacht? – Was mag sie denn an mir nicht?“ Selbstzweifel? Wenn überhaupt, dann nur kurz. Männer haken schnell die Vergangenheit und Trennung ab, die ja ihrer Ansicht nach sowieso nicht zu ändern sind. Sie kämpfen auch nicht weiter, sondern stürzen sich lieber wieder in eine neue Beziehung. Sie trauern der alten kaum nach, sind viel pragmatischer. Was soll ich mich lange mit dem Schnee von gestern aufhalten, auf geht's in eine neue Partnerschaft.

Was ist Ursache für Trennungsschmerz?

Verstehen Sie zunächst einmal, was die Ursachen von Trennungsschmerzen sind. Dann überwinden Sie Ihren Liebeskummer auch schneller.

1. Sie haben **emotionale Wunden**. Das ist die größte Wunde nach einem Trennungsschmerz. Das kommt so schmerzhaft nach einer Trennung hervor, dass Sie nicht schlafen können und vor Schmerz unendlich traurig sind und weinen. Nicht umsonst spricht man auch vom Herzschmerz – ein Ausdruck dieser emotionalen Verletzung. Alle emotionalen Wunden müssen mit der richtigen Therapie/Selbsttherapie (Selbsthilfegruppen) geheilt werden, wenn man sie schnell überwinden will. Erstaunlich dabei ist, dass emotionale Verletzungen meist schon in der frühen Kindheit entstehen. Sie kommen dann immer wieder in solchen Situationen hoch, die uns eben an die ursprüngliche Situation erinnern, als die Verletzung entstanden ist. Für den Trennungsschmerz bedeutet das nun:

Er ist ein emotionaler Schmerz aus frühkindlichen Situationen, in denen wir uns ungeliebt, vernachlässigt gefühlt haben. Das kann eine Situation im Kindergarten gewesen sein, aber auch in der Familie, wenn die Eltern beschäftigt waren und wir als Kinder mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen nicht mehr an sie rangekommen sind. Da schon manifestiert sich Trennungsschmerz, der dann massiv aufbricht, wenn Eltern sich trennen, Partner auseinandergehen. Die perfekte Kindheit gibt es nicht, so hat jeder seine eigenen emotionalen Verletzungen – der eine mehr, der andere weniger.

2. Wir empfinden natürlich **Trauer** über die Trennung, das ist die **zweite Ursache für den Schmerz** in uns. Der Verlust des Partners oder der Partnerin macht uns unendlich traurig. Es ist vergleichbar mit der Trauer über den Tod eines uns nahestehenden Angehörigen. Ob Trennung oder Tod – die geliebte Person ist nicht mehr da, teilt nicht mehr unser Leben. Deshalb spricht man von natürlicher Trauer. Lassen Sie deshalb absichtlich Gedanken an Trauer und Verlust zu, das hilft über den Schmerz hinweg. So verarbeitet man Trennungsschmerz am besten. Es gibt beispielsweise auch spezielle Psychotherapien zur Trauer-Bewältigung nach dem Tod eines Partners, die übrigens Jahre dauern kann. Lassen Sie auch Tränen zu, auch Männer dürfen weinen. Es ist erwiesen: Weinen ist sehr gesund. Denn damit spülen Sie bildlich schädliche Stresshormone aus dem Körper; Sie aktivieren Endorphine und andere Glückshormone; Sie erfahren eine schnelle emotionale Erleichterung. Im Umkehrschluss passiert folgendes: Lassen Sie Tränen nicht zu, kann das Depressionen begünstigen. Wir haben schon über die Vorteile von Selbsthilfegruppen gesprochen, aber auch im Internet gibt es zahlreiche Diskussionsforen zum Thema.
3. **Negative Gedanken** sind die dritte Ursache für Trennungsschmerzen. Liebeskummer entsteht, wenn man ständig denkt „Ich habe versagt“ – „Ich werde nie mehr glücklich sein“ – „Ich bin nicht gut genug“ – „Wenn ich doch nur dies oder das getan oder unterlassen hätte“. Ist alles Schnee von gestern, bringt doch nichts. Sie leiden doch nur emotional darunter. Wissen Sie, wie Sie diese negativen Gedanken

loswerden können? Schreiben alles einmal auf, legen Sie es weg und gut ist.

Dennoch ein paar Regeln für das Aus

Trotz allem Trennungsschmerz sollten Sie das **Liebes-Aus** dennoch **stilvoll** über die Bühne bringen und nicht aus Wut über Verlassen werden einen Rosenkrieg starten. Ja, Sie erleben großen Verlust und eine riesige Hoffnung zerplatzt wie eine Seifenblase. Das darf aber nicht zu emotionalen Ausbrüchen und einem schäbigen Ende führen. Deshalb hier ein **paar Tipps, wie man am besten Schluss macht**:

1. Machen Sie **nie per SMS** oder Mail **Schluss**. 160 Zeichen für das Ende einer oft langjährigen Partnerschaft? Nein das geht gar nicht. Sie sollten schon den Anstand besitzen und genug Mut haben, das Liebes-Aus von Angesicht zu Angesicht klarmachen. Das sind Sie sich und Ihrem Anstand selbst schuldig. Also keine Mail, kein Anruf vom Handy und keine unpersönliche SMS.
2. **Klare Ansage** am Ende einer Beziehung und nichts anderes. Eiern Sie nicht rum und **machen keine Hoffnungen** da, wo keine mehr sind. Lassen Sie sich dazu auch nicht von Tränen und emotionalen Ausbrüchen hinreißen. Viele machen den Fehler, bei Tränen des Partners oder der Partnerin einzuknicken und weich zu werden und sich wieder umdrehen zu lassen. Das bringt absolut nichts. Wenn Sie sich absolut sicher sind, dass Trennung ansteht, ziehen Sie das Ding auch fair durch. Was Sie jetzt gar nicht gebrauchen können, ist Mitleid. Eine Versöhnung im Angesicht von Tränen aus Mitleid ist der größte Fehler, den Sie begehen können. Wenn das Ende naht, werden manche so trickreich, aber das verzögert nur ein Liebes-Aus.

3. **Verletzen** Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin **nicht zu sehr**, indem Sie zu ehrlich sind („Du bist mir schlicht zu fett und unattraktiv geworden!“). Natürlich sollte Ihr Gegenüber erfahren, warum man ihn/sie verlässt. Das ist schon wichtig. Es muss ja Gründe geben. Jede Niederlage ist eine neue Chance, doch dazu muss man auch wissen, was die Gründe des Scheiterns waren. Seien Sie schon fair und **ehrlich – aber weniger ist hier wirklich mehr**.
4. Den einen **perfekten Zeitpunkt für eine Trennung gibt es nicht**. Dennoch sollten Sie sensibel ein möglichst perfektes Timing suchen. Was gar nicht geht, sind Trennungen unter dem Christbaum zu Weihnachten, auf der Geburtstagparty, an Sylvester oder gar wenige Tage vor einer Operation, einer Entbindung oder einem Einstellungsgespräch. Was glauben Sie, wie Sie damit solche Ereignisse belasten? Wählen Sie einen geschickteren Zeitpunkt aus, unverfänglicher und fernab von den Kindern. Wie gesagt, ideal ist fast keine Gelegenheit, aber irgendeine müssen Sie ja suchen. Und ein romantisches (Abschieds-) Dinner? Da fliegen womöglich die Weingläser gegen die Wand. Nein, suchen Sie einen ganz normalen Zeitpunkt.
5. **Öffentlichkeit geht gar nicht**. Sie müssen **unter vier Augen** sein, um die Trennung zu besprechen. So können Sie ungestört miteinander reden und die schlechte Nachricht überbringen. Sie kommt ja nicht aus heiterem Himmel, sondern hat sich vielleicht schon angekündigt. Also, bereden Sie die Trennungsabsicht nicht in der Bar, im Restaurant, im Café oder im Theater. Sie müssen beide allein sein.

6. Jetzt machen wir noch schnell den **Abschiedssex?** Um Gottes Willen, **bloß nicht**. Haben Sie das Ende eingeläutet, sollte es auch keine erotische Abschiedsvorstellung mehr geben – vorbei ist vorbei! Dann gehen Sie garantiert in die nächste Ehrenrunde. Ist die Trennung besiegelt, darf es auch keinen Sex mehr geben. Nicht umsonst hat der Gesetzgeber als Voraussetzung für die Scheidung ein Trennungsjahr ohne sexuelle Kontakte festgelegt. Alles andere bringt Komplikationen.
7. **Tratschen Sie nicht vor einer beabsichtigten Trennung** mit der besten Freundin oder dem besten Freund. Es ist nicht fair, wenn jemand anderes vorher über das Ende einer Beziehung erfährt als der Betroffene oder die Betroffene selbst. **Keine Komplizen** also, gehen Sie die letzten Schritte des Trennungsweges allein. Das müssen Sie mit sich selbst und Ihrem/Ihrer Ex ausmachen. Da gehört es sich einfach nicht, jemand anderen mit ins Boot zu holen.
8. **Halten Sie Ihre Kinder raus.** Denn die haben die haben in der Trennungsrunde nichts verloren. Für sie wird es später noch schwer genug, aber benutzen Sie sie nicht, um in der Stunde der Trennung auf die Tränendrüsen zu drücken. Sind sie jedoch älter, sollten Sie durchaus mit am Tisch sitzen und ein möglichst faires Trennungsgespräch mitbekommen.
9. **Bleiben Sie ruhig und werden Sie nicht aggressiv.** Sie haben sich doch über so viele Jahre gut verstanden. Warum sollten Sie sich jetzt anschreien und mit Vorwürfen überschütten? Wenn das gar nicht klappt, brauchen Sie einen

Moderator oder Supervisor, der beide Standpunkte vertritt und ein möglichst ausgeglichenes Gespräch versucht.

10. Es gibt immer einen **Gewinner** und einen **Verlierer**, derjenige, der die Trennung will und forciert, und derjenige, der an der Beziehung festhält – selten ist es ein einvernehmliches gemeinsames Aus. Lassen Sie deshalb im Trennungsgespräch weder Sieg noch Niederlage hochkommen, man steht sich auf **Augenhöhe** gegenüber, keiner ist klein oder groß. Es muss ein vernünftiges Ende zustande kommen. Denn jeder soll sich ja danach auch wieder gut fühlen.

Nach einer Trennung soll man möglichst noch in den Spiegel schauen können. Man darf dabei nicht sein Gesicht verlieren. Jeder lässt Federn, doch nach so langer Zeit gehört es sich, dass man anständig auseinander geht. An späterer Stelle wird zwar geraten, auch keine guten Freunde mehr zu bleiben. Aber man weiß nie, wo man sich noch einmal wiederbegegnet. Man soll sich ja bekanntlich zweimal im Leben über den Weg laufen. Und wenn gemeinsame Kinder da sind, trifft man sich zwangsläufig. Es sind auch viele Dinge lange Zeit noch abzuwickeln. Deshalb gehen Sie die Trennung immer so an, dass nicht alles zerstört wird. Und es bleiben immer auch ein paar schöne Erinnerungen. Nun gut, so mancher löscht alles, zerreißt Fotos, schmeißt alles weg, was an den oder die Ex erinnert. Jede Trennung ist individuell unterschiedlich. Später machen Sie sich vielleicht Vorwürfe, warum keine Erinnerungsstücke mehr da sind und Sie keine Fotos mehr haben.

Wie überwinden Sie Trennungsschmerzen und Liebeskummer konkret?

44 hilfreiche Tipps:

Sie wissen nun, wie unterschiedlich Menschen mit Trennung umgehen. Jeder Mensch verarbeitet sie anders. Der eine ist robuster, nüchterner, ein andere emotionaler, sensibler. Den einen trifft es härter, andere dagegen nehmen es lockerer. Deshalb gibt es auch nicht die eine Trennungsschmerz-Hilfe, um eine Trennung optimal zu verarbeiten, sie zu überwinden. Nachfolgend finden Sie nun eine Reihe von Tipps. Es kann sein, dass sie nicht allen Menschen helfen oder manche für bestimmte Betroffene nicht greifen. Schauen Sie sich die Hilfen genau an und nehmen Sie sie als Anstöße, um daraus vielleicht eigene Strategien zu entwickeln. Manchmal sind es nur Nuancen. Stricken Sie die Tricks und Kniffe für Ihre individuelle Situation um.

1. Keine Trennung geht an einem **spurlos vorbei**. Also **verlangen Sie das auch nicht von sich selbst**. Meist hängt Ihr Herz doch noch an Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin. Es ist schlicht nicht realistisch, dass eine Scheidung keine Spuren hinterlässt. Ihr Herz ist auf jeden Fall gebrochen. Wie bei einem verletzten Fuß sollten Sie sich jetzt schonen. Erledigen Sie nur das Nötigste. Und treffen Sie jetzt bitte keine weitreichenden wichtigen Entscheidungen, die Ihr Leben grundlegend verändern würden. Sie könnten dann nämlich schwere Fehler begehen. Nehmen Sie also Rücksicht auf Ihren momentanen Trennungsschmerz.

2. Jetzt folgt eine wichtige Maßnahme, die viele nämlich verkehrt handhaben. Man hat den Partner gerade verloren und baut einen **Altar** zu Hause auf, kramt alle Bilder aus besseren Tagen aus und stellt sie wie in einer Galerie aus. Man baut sich seinen eigenen **Tempel** oder Schrein mit Erinnerungsstücken, um möglichst täglich plakativ neu verletzt zu werden – **völlig falsch**. Nehmen Sie jetzt eine große Kiste und sammeln alles ein, was an den/die Ex erinnern könnte: Fotos, Geschenke, Unterwäsche, Hemden, Modellautos und dergleichen mehr. **Entfernen Sie alles, was irgendwie Erinnerungen wachrufen könnte**. Bringen Sie die Kiste in den Keller. Ihre Wohnung muss Ex-frei sein. Ja, das ist schwer, aber notwendig.
3. Auch wenn es Ihnen noch so schwerfällt: **Vermeiden** Sie jetzt möglichst **jeden Kontakt** zum Ex-Partner oder zur Ex-Partnerin. Natürlich gibt es so viele Dinge, die nach der Trennung noch Berührungspunkte bilden. Der Ex/die Ex gehen ja meist fluchtartig. Da bleiben Gegenstände wie Wäsche und persönliche Dinge zurück. Auto, Versicherungen, Kinder – es gibt so viele Dinge. Versuchen Sie dennoch, den direkten Kontakt zu vermeiden, indem Sie eine gute Freundin oder einen guten Freund bitten, das für Sie zu erledigen. Es können auch andere Familienmitglieder sein wie Bruder oder Schwester, Vater oder Mutter. Wenn aus der alten gemeinsamen Wohnung etwas abzuholen ist, müssen Sie ja nicht dabei sein. Es ist nämlich nicht gut, wenn man die Trennung besiegelt hat, dann ständig in Kontakt zu treten. Es gibt nur eine wirkliche Ausnahme: Wenn es um Lebensgefahr geht, etwa wenn ein Kind schwer verwundet wurde, Ihr/Ihre Ex einen schlimmen

Unfall hatte. Dann, aber nur dann sind Sie in der Pflicht. Wichtig ist: **Die Kontaktsperre muss nicht für ewig gelten**, aber im Moment ist sie absolut nötig. Haben Sie die Trennung überwunden und vielleicht sogar eine neue Liebe gefunden, dann spricht nichts gegen eine erneute Kontaktaufnahme – vielleicht sogar um Ihren/Ihre Ex eifersüchtig zu machen.

4. **Alkohol und Tabletten sind keine guten Begleiter** im Trennungsschmerz. Sie sollten es am besten ganz unterlassen, sich über längere Zeit mit irgendwelchen Rauschmitteln zu betäuben. Natürlich können Sie so Ihre Schmerzen verdrängen. Nicht umsonst sagt man sarkastisch: „Man kann sich alles schöntrinken!“ Und wie war das noch mit der Schmerztablette? Sie lindert schnell, aber nur für kurze Zeit den Schmerz – bis er wiederkommt. So ist es auch mit Beruhigungstabletten und anderen Pillen. Sie helfen kurzfristig, beseitigen aber nicht die Ursachen des Trennungsschmerzes. So wie eine Wunde nun mal da ist und ausheilen muss, so geht es auch mit unserem gebrochenen Herzen. Er braucht seine Zeit. Die Trennungswunde muss verheilen. Alkohol und Tabletten heilen nicht, sie betäuben nur für einen Moment. Also fangen Sie damit gar nicht erst an. Man gibt Beruhigungspillen in ganz schlimmen Fällen, etwa wenn man den Tod eines lieben Menschen verkraften muss. Dann ist man nämlich so gegen den Wind, dass Tabletten hier helfen. Die beste Medizin gegen Trennungsschmerz ist übrigens, wenn sie ihn zulassen und endlich von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin loslassen. Dann lassen auch Ihre Schmerz-Gefühle nach.

5. **Beschäftigung** hilft bei fast allen Problemen wie Depression, Angst oder eben auch Trennungsschmerz. Deshalb sollten Sie jetzt einen **Plan für Aktivitäten** ausarbeiten – besonders für die freien Wochenenden und sonstige freie Zeit wie Feiertage. Denn da fällt Ihnen leicht die Decke auf den Kopf und kommen die Trennungsschmerzen wieder hoch. Es gibt immer Extreme. Manche Menschen flüchten in Über-Aktivität. Übernehmen Sie sich nicht. Verlangen Sie sich selbst nicht zu viel ab. Muten Sie sich nur das zu, was Sie unter normalen Umständen auch schaffen würden. Aber bleiben Sie gerade jetzt in der Trennungsphase aktiv. Wer sich nämlich mit etwas beschäftigt, vergisst den Trennungsschmerz – wenigstens für den Moment. Denn aktiv zu bleiben kann dauerhaft die Trennung überwinden helfen. Man weiß auch, dass körperliche Bewegung Glückshormone freisetzt und damit dann automatisch die Stimmung enorm hebt. Bei Liebeskummer lässt die Produktion des Glückshormons Serotonin nämlich erheblich nach, ergo kann man mit Bewegung dem entgegenwirken. Schnelle Spaziergänge oder Radfahren sind hier gute Mittel – alle paar Tage mindestens 20 Minuten. So verbessert man die eigene Stimmung gegen den Trennungsschmerz.
6. **Lassen Sie auch Gefühle wie Wut und Hass zu.** Aber suchen Sie dafür einen Weg, der Ihnen nicht selbst schadet. Drücken Sie Ihre Gefühle schriftlich aus, schreiben Sie sie auf – vielleicht fiktive Briefe an den/die Ex, die Sie aber nicht abschicken. Schreiben Sie alle die Vorwürfe auf, die Ihnen auf der Seele brennen und die bisher unausgesprochen blieben. Man kann Wut gut in Bewegung umsetzen. Denn sich zu

bewegen baut Stress ab. Gehen Sie in den Wald joggen oder putzen Sie das ganze Haus, streichen Sie Wände neu oder bepflanzen Sie Ihren Garten.

7. **Jeder macht Fehler in einer Partnerschaft.** Dazu gehören immer zwei. Deshalb sollten Sie einmal zu Papier bringen, was Sie glauben, **falsch gemacht** zu haben. Wo glauben Sie in der Beziehung einen Fehler gemacht zu haben? Schließen Sie aber Ihre Aufzeichnungen mit den Sätzen: „Alles, was mir möglich war, habe ich unternommen. Nun bin ich sogar bereit, mir selbst zu verzeihen!“ Dann finden Sie nämlich auch Ihren inneren Frieden.
8. Was sind Ihre **guten Fähigkeiten** und **positiven Eigenschaften**? Worin hatten Sie die meisten **Erfolge**?
Erinnern Sie sich an die guten Dinge in Ihrem Leben. Denn wenn Sie sich trennen, verlieren Sie genau diese sehr leicht aus dem Auge. Sie machen sich damit selbst runter. Stärken Sie sich selbst und erhöhen damit Ihr Selbstwertgefühl. Das baut Sie wieder auf. Sie können doch was, erinnern Sie sich an Ihre Hobbys und Fähigkeiten – man sagt so leicht „Häkeln statt mäkeln“. Das heißt nichts anderes: Erkennen Sie auch das Gute im Menschen. Ziehen Sie nicht nur über Ihren/Ihre Ex her. Werden Sie nicht zum notorischen Nörgler. Auch andere Menschen haben gute Eigenschaften. Im Trennungsschmerz neigt man dazu, auch andere runterzumachen. Sie haben nette Nachbarn, gute Freunde, hilfreiche Familienangehörige. Sehen Sie zuerst das Gute. Jeder hat seine Macken, aber bitte seien Sie großzügig und übersehen die.

9. Seien Sie sicher: Ihr **Trennungsschmerz wird weniger** und hört irgendwann auch ganz auf. Und seien Sie sich gewiss, dass Sie auch **wieder glücklich** werden können. Im Moment überwiegen zwar die Trauer und der Schmerz, aber nach Regen kommt bekanntlich auch wieder Sonnenschein. Ihr Partner oder Ihre Partnerin werden zwar nicht wieder zurückkommen, aber damit endet Ihr Leben nicht in Verzweiflung. Es gibt Licht am Ende des Tunnels.
10. Haben Sie **Nachsicht mit sich selbst**, dann können Sie die Trennung auch besser verkraften. Vielleicht haben Sie selbst auch Fehler während Ihrer Partnerschaft begangen, die Sie jetzt klar erkennen. Aber sagen Sie sich selbst: Jeder Mensch macht Fehler. Sie verdammen ja auch nicht andere Menschen, nur weil die mal einen Fehler begangen haben. Das ist doch nur allzu menschlich. Also verzeihen Sie sich selbst und seien nicht so hart zu sich. Gönnen Sie sich selbst und für das Scheitern Ihrer Beziehung Mitgefühl. Wenn Sie alles noch einmal Revue passieren lassen, werden Sie sicher eigene Versäumnisse ausmachen. Sie waren nicht perfekt – kein Mensch ist das. Menschen machen immer Fehler. Mit dieser Einstellung kommen Sie am Ende zu der Überzeugung, dass die Trennung doch das Beste für Sie und Ihren Partner/Ihre Partnerin war. Mit dieser Erkenntnis verarbeiten Sie die Trennung am besten.
11. Meistens kommt am Ende der Beziehung das Angebot „Lass uns doch wenigstens **gute Freunde bleiben!**“ **Lehnen Sie das ab.** Es macht im Moment keinen Sinn und verkompliziert die Trennung nur. Vielleicht gibt es später mal eine Gelegenheit, wenn alles vergessen ist und man wieder über alte Zeiten

unbefangen reden kann. Aber Schluss ist erst mal Schluss. Keine Anrufe und Treffen mehr. Warum sollte man auch gute Freunde bleiben. Ja, vielleicht sind noch einige Dinge zu regeln. Die gemeinsamen Kinder wollen Vater und Mutter treffen. Aber das kann auch ganz normal im Rahmen der Besuchsregelung ablaufen. Dafür muss man keine guten Freunde bleiben. Das versteht sich von selbst. Man kann nicht den Hebel von Liebe auf Freundschaft umlegen. Denn jede Geste, jede Nettigkeit könnte falsch gedeutet werden – vielleicht als Hinweis, ihn/sie wieder zurückgewinnen zu wollen/können. Jetzt ist die Zeit, sich neue Freunde zu suchen. Entdecken Sie Ihre Hobbys neu und werden da aktiv. Gehen Sie in Bastel- oder Diskussionsgruppen, in die Skatrunde oder zum Lauftreff. Wer schwer mit sich selbst zu kämpfen hat, kann auch eine Selbsthilfe-Gruppe zur Trennungs-Bewältigung suchen. Es ist gut, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und von den Erfahrungen anderer zu lernen. Wie ist der mit seinem Trennungsschmerz umgegangen und hat es geschafft? Welche Erfahrungen haben andere hinter sich? Jeder hat seine eigene Strategie, aber aus den unterschiedlichen Ansätzen ergeben sich manchmal für frisch Betroffene Aha-Ansätze für eigene Wege. Das steht ja nicht alles in Lehrbuch, sondern es ist Lebenserfahrung, gelebte Trennungs-Bewältigung.

12. Ja, es ist nicht leicht, aber **halten Sie möglichst Ihre Kinder aus den Trennungs-Querelen heraus**. Für sie wird es schwer genug, Vater oder Mutter zu verlieren. Hetzen Sie Ihre Kinder nicht gegen den Partner oder die Partnerin auf. Denn auch Kinder müssen die Trennung erst einmal bewältigen.

Erschweren Sie das also nicht. Meist bekommen sie schon genug von den Konflikten zwischen den Partnern mit, Geschrei, Vorwürfe, Streitereien. Auch die Kinder müssen ihren eigenen Weg finden, den Trennungsschmerz zu bewältigen. Benutzen Sie Ihre Kinder auch nicht, den Ex oder die Ex wieder zurückgewinnen zu wollen. Kinder sind keine Werkzeuge, sondern eigenständige Individuen. Die Kleinen sehen schon von selbst, wie sehr Sie unter der Situation leiden, auch wenn sie die Zusammenhänge vielleicht nicht klar durchschauen. Auch bei einer Trennung muss Ihnen immer daran gelegen bleiben, den Kontakt zu beiden Elternteilen zu erhalten. Sie dürfen Ihre Kinder nie in eine Situation treiben, in der sie sich zwischen Vater und Mutter entscheiden müssen. In dem Punkt sollte ein Auseinandergehen harmonisch bleiben. Die Kinder sind ja nicht die Ursache, also lassen Sie sie nicht noch darunter mehr leiden.

13. **Keine neue Beziehung, bevor die alte nicht verarbeitet** und wirklich abgeschlossen ist. Sie brauchen jetzt erst mal Zeit für sich selbst. Fangen Sie sich erst einmal wieder. Viele machen genau diesen Fehler. Sie trösten sich mit einer neuen Affäre schnell über den Trennungsschmerz hinweg – falsch! Das könnte zwar momentan Ihr Selbstwertgefühl heben, kann aber keine stabile Grundlage haben. Es bleibt eben nur eine Affäre – just for fun. Ja, Sie haben durch die Trennung viel Erniedrigung erlebt, Demütigung, eine große Niederlage eben. Aber trösten Sie sich doch bitte nicht mit einem One Night Stand. Das bringt Ihre ganze Gefühlswelt doch noch mehr durcheinander. Sie werden nämlich schnell selbst wahrnehmen, dass Sie dabei

nicht die Gefühle entwickeln können, die Sie wirklich suchen. Sie wollen doch etwas Neues aufbauen, einen neuen Partner/ Partnerin finden. Das geht so nicht. Wenn Sie nicht komplett Ihren Trennungsschmerz überwunden haben, erinnert Sie der/ die Neue immer an den/die Alte. Sie vergleichen und zweifeln, weil in Ihrem Kopf immer noch Gefühle für das Vergangene schwirren. Es kann aber auch passieren, dass Sie sich dann in der neuen Beziehung ganz zurücknehmen, weil sie auf Biegen und Brechen eine neue Bindung suchen. Wollen Sie sich wirklich klein machen? Das halten Sie nicht durch. Also stürzen Sie sich nicht gleich in ein neues Abenteuer. Übrigens, Männer können das viel leichter. Ob es erfolgreich ist, steht auf einem anderen Blatt.

14. **Bewegung hat nichts mit Ablenken zu tun.** Während Bewegung ja gut ist, sollte man sich aber **gegen den Trennungsschmerz nicht ablenken**. Im Gegenteil: Dem soll man sich ja gerade stellen. Denn jede Ablenkung zieht doch den Trennungsschmerz nur noch mehr in die Länge. Sie verdrängen nur Ihre Gefühle, die man ja eigentlich gerade wahrnehmen sollte, um sie dann zu verarbeiten – eben durch Trauer, Wut oder Hass. Das alles soll stattfinden, denn nur so verarbeiten Sie den Trennungsschmerz und Ihren Liebeskummer. Viele ziehen es halt durch unnütze Ablenkung in die Länge, statt sich den Ursachen zu stellen. Das ist auch die Folge von Depressionen. Denn durch den falschen Umgang mit Emotionen verdrängt man seine wahren Gefühle, man will die schwierigen Gefühle nicht wirklich fühlen. Dadurch blockiert man positive Gefühle – Folge Depression!

15. **Schaffen Sie neue Schlüsselreize.** Ordnen Sie sich neu, stellen Sie Möbel um – endlich so, wie Sie es eigentlich immer wollten. Schaffen Sie sich Ihre eigene heimelige Atmosphäre. Sie brauchen nämlich jetzt eine Umgebung, die das Verarbeiten des Trennungsschmerzes auch räumlich erleichtert, vom Kummer leichter loslässt. Auch neue Kleider, ein neuer Style, eine neue Frisur können dabei helfen. Ändern Sie so viel wie möglich, um auch äußerlich einen Neustart sichtbar zu machen. Fahren Sie andere Wege zur Arbeit, gehen Sie in neue Geschäfte, suchen Sie neue Parks, Spazierwege, Ententeiche. Sie brauchen neue Schlüsselreize. Die rufen neue und frische Gefühle in Ihnen hervor.
16. **Unterstützung statt Isolation.** Insbesondere Männer neigen dazu, wenn ihre Partnerin ihn verlassen hat, sich erst einmal in völlige Isolation zurückzuziehen, um den Trennungsschmerz zu verarbeiten. So vernachlässigt man aber nur die eigenen emotionalen und sozialen Bedürfnisse wie Kontakte, Anerkennung, Zuneigung. Am Ende **verliert man seine emotionale Balance** und gerät in **Einsamkeit**. Sie sollten sich daher Ihren besten Freund oder Ihre beste Freundin als Unterstützer aussuchen. Bitten Sie ihn/sie darum, die Phase des Trennungsschmerzes zu begleiten, Sie dabei zu unterstützen – vielleicht durch Gespräche oder gemeinsame Aktivitäten. So ist es jedenfalls besser als dass Sie Ihren Kummer in alle Lebensbereiche (Job, Freunde, Nachbarn, Familie) hinaustragen. Suchen Sie Kontakte, organisieren Sie Koch-Partys, gehen Sie in Bars (aber betrinken Sie sich nicht!).

17. In schwierigen Fällen von emotionalen Trennungsschmerzen kann sogar eine **Therapie** nötig werden. Erfahrene Psychologen helfen dabei, Trennung professionell zu überwinden. Meist kommt man mit Selbsthilfe aus oder geht in Selbsthilfegruppen, wo Menschen mit ähnlichen Problemen wie Trennungsschmerz und Liebeskummer, Verlassen sein sich austauschen. Allerdings muss in solchen Gruppen eine gute Anleitung erfolgen, meist durch einen in solchen Dingen erfahrenen Psychologen. Die Gespräche sollen ja nicht in eine falsche, gefährliche Richtung laufen. Am Ende muss Hilfe, müssen Lösungen stehen.
18. Achten Sie nach einer Trennung auch auf Ihre **Bedürfnisse**. Vernachlässigen Sie sich nicht körperlich, pflegen Sie sich. Manche Menschen neigen dazu, sich im Bett zu verkriechen, den ganzen Tag vor sich hinzugammeln, ihr Äußeres gar nicht mehr in Ordnung zu halten, die Hemden nicht mehr zu bügeln, sich nicht zu rasieren, die Haare in alle Himmelsrichtungen stehen zu lassen und so weiter. Alle Bedürfnisse bitte auf den Tisch: Körperpflege, Aussehen, Essen, Trinken, Hygiene – aber auch **emotionale Bedürfnisse** wie Kontakte, zwischenmenschliche Beziehungen, Freundschaften pflegen, soziale Netzwerke nicht vernachlässigen, angenehme Dinge tun wie Musik hören, Fernsehen schauen, Filme, Internet, Spiele – eben auch **mentale Bedürfnisse** befriedigen, auch mal ein Computerspiel starten, Kreuzworträtsel lösen, um eben nicht ständig in schlechten Gedanken zu versinken. Die menschlichen Bedürfnisse sind ein kompaktes Paket. Denken Sie an alles. Jeder Mensch setzt hier andere Schwerpunkte. Der eine liest

ein Buch, ein anderer die Zeitung. Den einen erfreut schon schöne Musik, man zündet sich eine Kerze an, Räucherstäbchen, sieht sich einen aufregenden Film an – jeder nach seinen eigenen Bedürfnissen, mental, emotional und eben die Grundbedürfnisse wie Hygiene, Fashion und Äußeres.

19. **Schaden Sie sich nicht selbst.** Das **schädlichste Gefühl** ist **Hass** (siehe oben). Und dann kommt noch **Selbstmitleid** dazu. Im Hass können Dinge passieren, die Sie später sehr bereuen. Sie zerkratzen ein Auto und müssen dafür bezahlen. Sie stalken Ihren/Ihre Ex und werden dafür vom Gericht bestraft. Alle anderen Gefühle können uns nicht körperlich schaden. Es sind zerstörerische Gefühle, die einem nur schaden. Hass ist zwar menschlich, den sollten Sie aber unterdrücken. Sagen Sie sich immer: Es gibt eine übergeordnete Gerechtigkeit. Eines Tages wird abgerechnet, und dann bekommt auch der, der Sie verletzt hat, quasi sein Fett weg. Es gibt ausgleichende Gerechtigkeit. Lassen Sie Hass andere ausüben, dafür sind Sie nicht zuständig. Im Hass hat man sich selbst auch nicht unter Kontrolle. Da schießt man schnell übers Ziel hinaus. Im Hass wird man rasend vor Wut; Sie wissen hinterher nicht mehr, was Sie getan haben und bereuen es sehr. Und Selbstmitleid führt nur dazu, dass man in einem Zustand verharrt, der das Problem nicht löst. Auch Selbstmitleid zerstört Sie selbst.

20. Wissen Sie was die wichtigste Beziehung in der Trennung ist? **Die Beziehung zu sich selbst!** Gerade in einer Trennungsphase neigt man dazu, sich selbst nicht zu mögen und mit sich selbst schlecht umzugehen. Dazu sollte man wissen, dass die Selbstliebe geradezu die wichtigste

Voraussetzung dafür ist, andere lieben zu können. Doch dafür müssen wir erst einmal emotional und mental in Balance sein; dann ist Selbstliebe ein natürlicher Zustand. Selbstliebe kann auch krankhaft in Narzissmus umschlagen, wenn man in sich selbst so extrem verliebt ist, dass man nur noch auf sich und seinen Körper fixiert ist, ständig in den Spiegel schaut und nur sich selbst mag. Das ist aber hier nicht gemeint. Entfernen Sie alles, was diese Balance stört, damit Sie Ihre Selbstliebe erreichen. Wichtig für das Erreichen dieses Zustands: Heilen Sie emotionale Wunden und verarbeiten Sie negative Emotionen. Mögen Sie sich wieder und hassen Sie sich nicht. Schauen Sie wieder in den Spiegel und sagen Sie „Guten Morgen“ zu sich selbst. Weichen Sie dem Blick in den Spiegel nicht aus. Nehmen Sie sich selbst wahr. Sie sind ein wunderbares Individuum. Menschen mit Liebeskummer finden ja plötzlich an sich selbst alles schlecht. Sagen Sie sich: Meine Körpergröße kann ich nicht verändern, mein Gesicht auch nicht. Das ist so, wie es ist. Akzeptieren Sie sich.

21. Arbeiten Sie an Ihrem **Selbstwertgefühl**: „Ich bin toll – auch ohne Ex!“ Die Trennung knabbert hart an Ihrem Selbstwert, denn Sie fragen sich plötzlich: Was habe ich falsch gemacht? Was gefällt dem/der Ex nicht mehr an meinem Aussehen? Bin ich unattraktiv geworden? Sie zweifeln an sich selbst. Ja, manche hassen sich. Sie können nicht mehr in den Spiegel schauen und sich selbst nicht mehr sehen. Daraus resultiert, dass man **sich selbst nichts mehr wert ist**. Und: Das Selbstvertrauen geht den Bach runter. Man **traut sich plötzlich nichts mehr zu**, zweifelt ständig. Man will **nichts**

mehr entscheiden, schiebt alles auf die lange Bank. Merken Sie, was hier alles zusammenhängt? Das ist ein ganzes Kartenhaus, das plötzlich ineinander zusammenbricht. Sie werden dadurch extrem **unsicher** und trauen sich nicht mehr raus. Alle Menschen könnten Sie ja schrecklich finden. Ja, Sie kriegen nichts mehr gebacken. Und das alles nur aus Liebeskummer! Deshalb ist die beste Antwort auf die Frage „Was tun bei Trennungsschmerz und Liebeskummer?“ – **Steigern Sie Ihr Selbstwertgefühl**. Werden Sie wieder zu einem selbstbewussten Menschen.

Das Selbstwertgefühl kommt aus unserem tiefsten Inneren und macht sich durch ein starkes Gefühl innerer Zufriedenheit mit sich selbst und dem Leben an und für sich bemerkbar. Dieses Gefühl ist völlig unabhängig von unserem wahren Aussehen (auch ein Mensch, der nicht dem gängigen Schönheitsideal entspricht, kann unbändiges Selbstwertgefühl haben!), von unseren Liebes-Beziehungen und von unserer Lebenssituation.

Man ist sich selbst etwas wert – vor allem, **glücklich zu sein**. Wir **bestimmen absolut über uns selbst** – kein anderer hat die Chance, über uns zu bestimmen. Das bedeutet: Haben wir ein starkes Selbstwertgefühl, fühlen wir uns auch wegen eines anderen nicht mies und schlecht. Liebeskummer zieht uns nicht herunter; wir sind es uns nicht wert, dass man uns **Lebensenergie klaut**. Sagen Sie sich als selbstbewusster Mensch: Wir sind es uns selbst wert, glücklich zu sein – auch ohne die Ex oder ohne den Ex! Aber auch Menschen mit einem starken Selbstwertgefühl haben natürlich Liebeskummer, sie gehen nur anders damit um und überwinden den

Trennungsschmerz schneller. Menschen mit hohem Selbstwert besinnen sich schnell wieder auf ihre eigenen Stärken und vor allem auf ihr eigenständiges Leben. Wenn man sich nach dem Scheitern einer Beziehung in Selbstvorwürfe ergibt („Ich schaffe es niemals, eine Beziehung aufrecht zu erhalten!“), dann fühlen Sie sich auch so. Ihr Selbstwertgefühl ist so am Boden, dass es jeden neuen Versuch einer Partnerschaft belastet. Das kann nicht klappen. Sagen Sie sich stattdessen: „Jeder Mensch macht mal Fehler; auch ich darf mal Fehler machen. In der nächsten Beziehung mache ich es besser; das passiert mir nicht noch einmal!“ So steigern Sie Ihr Selbstwertgefühl.

Es ist doch klar: Wer immer nur negativ gestimmt ist, dem passiert schließlich auch Negatives. Ja, der zieht es magisch an. Sie müssen positiv denken und das Beste aus Ihrer Situation herausholen. Wer positiv an eine Sache rangeht, hat viel eher die Chance, dass ihm auch etwas gelingt. Es ist eine ganz andere Triebfeder, man packt Dinge leichter an – deshalb klappt es auch eher als wenn Sie ständig zaudern, dann zittern Sie vielleicht und verschütten auch den Kaffee. So geht das im Leben mit allem.

22. Das **Schmerz-Freude-Prinzip**: Wissen Sie, dass **Schmerz Triebfeder unseres Lebens** ist? Wir kommen nämlich immer nur dann ins Handeln, wenn wir Freude oder eben Schmerz empfinden. Gibt der Arzt einem Raucher die Diagnose, dass er Krebs hat und bald stirbt, wenn er nicht aufhört zu qualmen, dann wirft der seine restlichen Glimmstängel weg. So ist Schmerz die Triebfeder für Veränderung – eben auch Trennungsschmerz. Aus der Trauer über die Trennung kann eine

sehr starke Veränderung entstehen. Wir müssen allerdings die Energie, die dann in uns steckt, voll ausnutzen. Sie müssen nicht Ihr komplettes Leben umkrempeln. Sammeln Sie Kräfte und machen Sie sich stärker als je zuvor. Dabei sollten Sie ruhig kritische Punkte aus der verflochtenen Partnerschaft aufgreifen, etwa so: Hat der/die Ex Sie wegen Ihres Gewichts kritisiert, dann gehen Sie jetzt ins Fitnessstudio und reduzieren Ihr Gewicht. Waren Sie krankhaft eifersüchtig, dann arbeiten Sie jetzt an Ihrem Selbstwertgefühl, damit Ihnen das nicht mehr passiert. Aussehen verändern? Dann jetzt! Wohnung umgestalten? Dann aber flott.

Neues Hobby, aber der Partner/die Partnerin stand dem im Weg? Dann jetzt! Selbstbewusster werden, weil der/die Ex einen runtergemacht hat? Dann aber flott. Aus solchen Trotzreaktionen kann man viel Energie schöpfen. Das macht einen unglaublich stark. Man fühlt sich um Welten besser. So verdrängt man Liebeskummer und ersetzt ihn durch andere Gefühle wie Stolz und Glück. Lernen Sie aus eigenen Fehlern und Liebesschmerz, so verändern Sie Ihr Leben. Denn die nächste Beziehung ist näher als Sie denken – und da soll es doch besser klappen.

23. **Grübel-Stopp?** Was ist das denn? Nach einer Trennung schmerzen Sie so viele Gedanken in Ihrem Kopf: „Was ist passiert? Warum ich? Was habe ich falsch gemacht? Liegt es nur an mir? Sehe ich plötzlich so schlecht aus?“ Und so weiter. Sie machen sich selbst so viele **Vorwürfe**. Stoppen Sie Ihre negativen Gedanken, das bringt Sie keinen Schritt weiter. Würden Sie in der Phase der Trennung fürs Grübeln bezahlt,

wären Sie schon längst Millionär. Natürlich wollen Sie die Gründe wissen, warum Sie verlassen wurden. Denn sonst könnten Sie ja nicht daraus lernen und es für die nächste beabsichtigte Partnerschaft besser machen. Haben Sie schon früher nie gerne nachgedacht, werden Sie jetzt bestimmt zum **Grübel-Weltmeister – genau falsch!** Weil Sie das runterzieht in einen Strudel der Trauer und Schmerzen. Trauern Sie nicht Ihren verpassten Chancen hinterher und lassen Sie vor allem nicht ständig Situationen in Ihrem Kopf wie einen Spielfilm ablaufen. Wozu führt dieses Grübeln? Sie werden immer **verspannter, unkenzentrierter, trauriger, deprimierter bis hin zu Schlafstörungen.** Kennen Sie den **Unterschied zwischen Grübeln und Nachdenken?** Beim Grübeln kreisen unsere Gedanken immer um dasselbe Problem: Trennungsschmerz, Liebeskummer, Beziehungsende, Verlassen sein und so weiter. Gezielt nachdenken und die Ursachen der Trennung ergründen, das macht hingegen Sinn. Haben Sie gerade eine Grübel-Attacke?

Dann versuchen Sie doch mal folgendes zum **Grübel-Stopp:** Fragen Sie sich „**Was ist mein nächster Gedanke?**“ Sie **wirkt Wunder und hat eine enorme Kraft.** Sie stoppen sofort Ihre Grübelei und können dann entscheiden, wie Sie Ihre Gedanken weiterführen wollen. Setzen Sie auf **positive, produktive Gedanken.** Grübeln verstärkt Liebeskummer und Trennungsschmerz. Werden Sie also konstruktiv, das hilft beim Überwinden. Wenn das alles nicht klappt, **polen Sie sich im Unterbewusstsein positiv um.** Sie rufen nämlich instinktiv Destruktion ab. Mit **Autosuggestion** programmieren Sie Ihr

Unterbewusstsein um. Sagen Sie sich tausendmal über Wochen und Monate: **„Ich habe keinen Liebeskummer mehr; meine Trennung habe ich überwunden; es geht mir gut; ich finde einen/eine Neue(n).“** So oder ähnlich polen Sie sich positiv um – weg von negativen Gedanken und unnützer Grübelei. Manchmal helfen auch ein paar **Maßnahmen aus dem „Notfallkoffer“**: Kaltes Wasser ins Gesicht, laut schreien, Tagebuch schreiben, in den Urlaub fahren, erst mal alleine sein, Freunde oder Eltern besuchen, lesen, neue Bücher kaufen, Tee kochen, Natur erleben, Meditieren lernen, Entspannungstechniken üben, Gedichte schreiben, Reise (Schiffsreise) buchen, sich neue Klamotten kaufen, sich total verausgaben und joggen bis zum Schwitzen, fotografieren, schwimmen gehen, ein heißes Bad nehmen, saunieren und den ganzen Frust raus schwitzen, einen Wellnessstag/Beautytag einlegen und sich immer wieder bewusst werden, dass viele andere Menschen froh wären, wenn sie „nur“ Liebeskummer hätten. Das alles sind Sofortmaßnahmen gegen bedrückende Gefühle und unnötige Grübelei. Sie dürfen dabei auch total verrückt sein – was Ihnen gerade einfällt und wenn es im Regen stehen ohne Schirm ist.

24. **Schlimme Träume, Albträume kommen lange Zeit hoch, auch nach Jahren noch.** Dagegen helfen keine Schlaftabletten. Ein Gläschen Rotwein kann eine gute Einschlafhilfe sein, aber auch zehn Liegestütze neben dem Bett, bis dass Sie schwitzen. Es gibt eine andere gute Hilfe: Liegen Sie wach im Bett und sind nicht müde, stehen Sie wieder auf und lesen ein Buch oder schauen TV bis zum Einschlafen. Jeder

hat sein eigenes Rezept. Eine gute Freundin sagte mir mal, dass sie sich bei Einschlafproblemen eine angenehme Situation ausdenkt und sie sich diese wie im Traum ausmalt, zum Beispiel guten Sex in allen Variationen mit einem neuen Traum-Lover. Ein anderer denkt an zehn Jungfrauen im Plüschbett.

Sie können aber auch imaginär mit dem Traumschiff durch die Karibik schhippern oder ein Zehn-Gänge-Gourmet-Menü verspeisen. Jeder ist für andere Reize empfänglich. Aber seien Sie sich dabei immer gewiss: Über den selbst zurechtgelegten Traum, den Sie ja noch im Wachzustand starten, schlafen Sie ein. Wahrscheinlich kennen Sie den Ausgang am Morgen nach einem guten Schlaf nicht mehr. Aber es ist eine wirksame „Pille“. Und das funktioniert nicht nur bei Einschlaf-Problemen.

25. Wissen Sie, warum **Schokolade** (und auch Süßes) so wichtig ist, um Trennungsschmerzen erträglicher zu machen? Schokolade unterstützt das Ausschütten von Glückshormonen in unserem Hirn. Nicht umsonst wird sie ja auch als Nervennahrung bezeichnet. Kandidaten vor Prüfungen sollten auch etwas Süßes in Form von Schokolade oder Traubenzucker nehmen, weil es die Insulinproduktion im Körper anregt. Aber: Schokolade wirkt in dem Fall wie Schmerztabletten. Sie wirken nur kurzzeitig, beseitigen die Ursache des Schmerzes aber nicht. Man müsste demnach schon Berge von Schokolade vertilgen, um seinen Trennungsschmerz für einen längeren Zeitpunkt zu unterdrücken.

Also hin und wieder ein Stück, wenn es einem ganz schlecht geht, ist ok. Manche Menschen schwören auch auf Bananen

oder Kekse. Aber seien Sie auch vorsichtig, denn eine ganze Tafel Schokolade hat 550 Kalorien. Man kann körpereigene Glücksmacher auch anders mobilisieren, etwa durch Fisch, Fleisch, Milch oder Quark. Denn sie enthalten eine Vorstufe des Glücksmachers Serotonin, die Aminosäure Tryptophan. Denn das plötzlich verloren gegangene Glücksgefühl ist wie ein kalter Drogenentzug. Deshalb ist es bei Liebeskummer so wichtig, die körpereigenen Glückshormone Endorphin und Dopamin wieder aufzubauen und im Körper freizusetzen.

26. **Musik heilt so viele Wunden** – auch und vor allem Liebeskummer. Menschen, die zum Beispiel singen, sind glücklich und lachen. Ein Chormitglied sagte mir mal, nach jeder Probe gehe er so glücklich und heiter nach Hause, dass ihn seine Frau manchmal frage, ob er etwas getrunken habe oder auf Drogen sei. Musik wird in Krankenhäusern zur Heilung der Patienten eingesetzt und in psychischen Einrichtungen zur Therapie. Tanz und musizieren hilft über den Trennungsschmerz hinweg. Es gibt sogar spezielle Lieder/Schlager gegen Liebeskummer.

Im Allgemeinen hilft bei Trennungsschmerzen meditative Musik sehr gut. Denn sie beruhigt. Fernöstliche Klänge, die auch Entspannungstechniken wie Thai Chi oder Yoga begleiten, sind hervorragend. Oder nehmen Sie doch diesen Song einer bekannten Sängerin hier: „Liebeskummer lohnt sich nicht, mein Darling!“ Aber jeder Mensch hat seinen eigenen Geschmack und die individuelle Präferenz für Musik. Immer, wenn Ihnen die Decke auf den Kopf zu fallen droht oder schlimme Gedanken über Liebeskummer hochkommen, dann schalten Sie Musik ein

oder summen ein Lied, singen selbst. Das bringt Sie in eine andere, bessere Stimmung. Hilfreich ist es auch, in Foren zu schauen und darüber informiert zu werden, welche Musik andere in ähnlicher Lage bei Liebeskummer hören. Es gibt Liedtexte, die eine persönliche Trennungssituation sehr gut beschreiben und in denen sich Betroffene am besten wiederfinden. Dann gibt es solche Lieder, die einen emotional tief berühren – und bei denen man auch einfach mal weinen kann – lassen Sie Ihre Tränen ruhig mal fließen. Auch das tut gut und baut wieder auf. Mit Musik kann man wieder nach vorne schauen, hat Perspektive. Musik drückt so viel aus: Trauer, Hoffnung, Lichtblick, Liebe, Hoffnung. Stellen Sie sich ein Mixtape Ihrer besten Songs zusammen – für jede Stimmung etwas. Schalten Sie die Songs ein, die dann gerade passen.

27. **Bleiben Sie rational** und reden Sie sich die Situation nach der Trennung nicht selbst schön. Viele Menschen neigen dazu, die positiven Dinge einer Beziehung immer wieder herauszukehren. Ihre Trennung hatte doch einen Grund, also bleiben Sie bitte rational und denken auch daran, was die Partnerschaft letztendlich zerstört hat. Eine ganz einfache Maßnahme hilft hierbei: Nehmen Sie einen Zettel und schreiben alles das auf, was Ihr Partner(Ihre Partnerin) Ihrer Ansicht nach falsch gemacht haben – alle Fehler und negativen Dinge, die zum Scheitern mitgeführt haben. Diese Liste hängen Sie so plakativ auf, dass Sie jeden Tag darauf stoßen, etwa direkt am Spiegel. Schnell erkennen Sie, dass Ihre Ehe gar nicht so toll war, wie Sie dachten.

28. **Angst? - Ein schlechter Ratgeber!** Angst macht ängstlich. Warum sollten Sie nach einer Trennung Angst haben? Vor dem Alleinsein? Keinen mehr zu finden? Keinen Sex mehr zu haben? Die Existenzgrundlage zu verlieren? Die Kinder durchzubringen? Zugegeben, das sind die ersten Gedanken, die einen sofort überkommen. Es gibt Wichtigeres in Ihrem Leben: der Job, die Kinder, Ihre Gesundheit, ein neues Glück, Abenteuer, Freiheit. Mit Angst gehen Sie nicht unbefangen auf die Suche nach Neuem. Sie blockiert und hemmt. Trennungsschmerz und Liebeskummer überwinden Sie am besten, wenn Sie stark sind, eben ohne Angst.
29. **Jede Niederlage (Trennung) ist auch eine neue Chance.** Nun ist eine Scheidung nicht einfach nur eine x-beliebige Niederlage, die man mal einsteckt und schon verkraftet. Nein, sie ist ein einschneidendes Ereignis. Aber dennoch muss man sie auch von der Seite her betrachten. Wir erleben viele Niederlagen im Leben. Wer nicht wieder aufsteht, verliert wirklich. Ein bekannter Welt-Torwart im Fußball sagte einmal einen schlaun Satz: „Wenn ich nie Niederlagen erlebt hätte, würde ich gar nicht wissen, was Siege sind. Wer nicht verliert, weiß auch nicht zu gewinnen.“ Nur die Erfahrung von Niederlagen macht uns stark, formt unseren Charakter. Denn jede Niederlage, jeder Verlust jede Trennung ist eine neue Chance – vielleicht den besten Mann, die beste Frau der Welt zu finden – den Traum schlechthin. Denn die Niederlage analysiert man. Sie fragen sich ja auch: „Was habe ich falsch gemacht, wo liegen meine Schwächen, welche Fehler sind passiert?“ Das nächste Mal passiert Ihnen das nicht mehr – sind das nicht

wunderbare Voraussetzungen für einen Neustart? Und noch eins: Ein **Partner/eine Partnerin ist kein Maßstab für Glück** – auch ohne diese(n) Partner(in) können Sie wieder glücklich werden – vielleicht sogar viel mehr als vorher.

30. **Helfen Sie Ihren Kindern.** In zweierlei Hinsicht: Kinder leiden unter einer Trennung am meisten. Sie verlieren Vater oder Mutter, und nicht selten geben sich Kinder selbst die Schuld dafür. Kinder können in den schulischen Leistungen abfallen, schlaflose Nächte und schlechte Träume haben, wieder bettnässen. Hier haben Sie alle Hände voll zu tun. Wichtig ist, den Kontakt zu beiden Elternteilen aufrecht zu erhalten. Manchmal genießen es Kinder auch, zwei Kinderzimmer zu haben und von beiden Elternteilen Geschenke zu bekommen. Aber auch Kinder haben Trennungsschmerzen. Manchmal braucht man den erfahrenen Rat von Kinderpsychologen, wenn die Kleinen aus Trennungsschmerz verhaltensauffällig werden. Der zweite Punkt ist der, dass auch Kinder gerade in der Pubertät erste Freundschaften knüpfen, die auch mal in die Brüche gehen können. Dann seien Sie ein verständnisvoller Partner an der Seite Ihrer Kinder, um auch den kindlichen Trennungsschmerz zu überwinden – und bitte nicht auf die simple oder lustige Art wie „Du bist doch noch so jung, da finden sich noch andere schöne Jungs oder Girls“ oder „Andere Mütter haben auch schöne Töchter/Söhne“ – dann fühlen sich die Kinder nicht ernst genommen. Trösten Sie stattdessen, lenken Sie ab, haben Sie Mitleid, unternehmen Sie etwas Schönes, gehen Sie shoppen oder dergleichen.

31. **Erfahrung fürs Leben.** Trennung brennt sich in Ihr Gedächtnis ein wie der Tod eines nahen Angehörigen, die Geburt eines Kindes oder ein schwerer Unfall, die Hochzeit und das erste Joberlebnis. Das muss Ihnen bewusst sein. Trennung begleitet Sie mitunter ein Leben lang –positiv wie negativ. Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte. So wie Sie von einer Weltreise in jungen Jahren ein Leben lang schwärmen und zehren, so bleibt auch die Trennung in Ihrem Gedächtnis. Der Schmerz verfliegt. Aber nicht umsonst sprechen wir ja auch von der Lebenserfahrung eines Menschen.

Mit wachsendem Alter werden wir sozusagen altersweise. Wir können jüngeren Menschen aus unserer Lebenserfahrung etwas mitgeben. Erfahrung ist nicht nur belastend, sie macht uns fit fürs Leben. Deshalb nehmen Sie Trennung nicht als schlechte Erfahrung, sondern sie ist ein Stück Leben, das uns prägt, unseren Charakter formt. Bestimmte Erfahrungen lassen uns den gleichen Fehler kein zweites Mal mehr machen, wir werden durch Erfahrung klüger. Nehmen Sie sie deshalb auch als Chance. Unsere Erfahrung kann uns keiner mehr nehmen. Sie ist aber auch Teil von uns – bei jedem anders, weil jeder seine eigenen Erfahrungen gemacht hat und individuell andere vor allem. An seinen eigenen Erfahrungen wächst man und entwickelt sich menschlich weiter. Sie finden durch Erfahrungen auch wieder zurück zu einem glücklichen, erfüllten Leben. Man kann kein Lehrbuch aufschlagen und nachschauen, welche Erfahrungen wichtig sind und wie man sie verarbeitet oder wie sie einen Menschen prägen.

32. **Sie brauchen einen guten Freund oder eine gute Freundin.** Warum? Man benötigt gerade in der Phase des Trennungsschmerzes und Liebeskummers jemandem, dem man alles sagen kann. Sie müssen jetzt unbedingt einen Zuhörer haben, dem Sie Ihr Herz ausschütten können, Ihren Frust von der Seele reden können. Wissen Sie, wer die **treuesten und ehrlichsten Zuhörer** sind? **Hunde und Katzen.** Denen können Sie alles erzählen und die verstehen Ihre Gemütslage. Sie spüren, wenn wir traurig sind und kommen, um uns zu trösten. Sie legen sich in unseren Schoß und lassen sich kraulen. Wenn Sie also keine beste Freundin oder Freund haben, dann schaffen Sie sich einen Hund oder eine Katze an. Die helfen Ihnen über den Trennungsschmerz hinweg.
33. **Machen Sie auch bewusst selber Schluss.** Wenn Ihr Mann oder Ihre Frau Schluss gemacht haben, wollen Sie es zwar erst nicht wahrhaben und wittern immer noch Chancen. Sie hecheln quasi wie ein heißer Köter oder eine heiße Hündin hinterher. Irgendwann aber ist die Trennung doch endgültig. Und Sie realisieren das. Gerade dann ist es wichtig, dass auch Sie bewusst selbst Schluss machen – entweder, indem Sie ihm/ihr sagen: „Ja, ich will es auch. Es hat keinen Zweck mehr. Ich mache Schluss – und nicht Du!“ Oder Sie ziehen für sich zu Hause den Schlusstrich. Wie fühlt sich das jetzt an? Es müsste Ihnen besser gehen. Warum? Weil Sie jetzt Schluss gemacht haben, die Initiative geht von Ihnen aus – spät, aber immerhin. Das ist ein entscheidender Punkt. Das befreit Ihre Seele. Es ist jetzt wieder Land in Sicht. Das ist so ähnlich wie nach dem Tod eines nahen Angehörigen: Das Leben geht weiter.

34. **Hypnose? Akkupunktur?** Kann eine Hypnose bei Trennungsschmerz helfen oder vielleicht auch Akkupunktur? Was bei Raucher-Entwöhnung oder Rückenschmerzen gut ist, muss nicht unbedingt gegen Liebeskummer geeignet sein. Was wollen Sie in Hypnose erreichen? Ihre(n) Ex bekommen Sie dadurch nicht zurück. Und Trennungsschmerzen können Sie nicht lokalisieren, da kann man nicht Medikamente spritzen oder Nadeln setzen. Es ist hier also nur der Vollständigkeit halber angeführt, weil viele Menschen nämlich in ihrer letzten Verzweiflung auch zu solchen nutzlosen Mitteln greifen. Hypnose kann Sie allenfalls in eine bessere Stimmung beamen.

Und dennoch gibt es Menschen, die darauf schwören und ihren Liebeskummer beim Hypnotiseur angehen. Wenn Sie depressiv werden, dann suchen Sie einen erfahrenen **Psychotherapeuten** auf, der sich in Trennungs- und Beziehungsgeschichten auskennt. Alles andere ist Quatsch. Sie können sich allenfalls mit Menschen austauschen, die in ähnlicher Situation wie Sie sind. Dies sollten Selbsthilfegruppen sein, die von einem Therapeuten angeleitet/ begleitet werden. Private Gesprächsrunden könnten gefährlich sein, weil man unter Umständen die falschen Schlüsse zieht und unreflektiert Erfahrungen anderer auf sich transponiert. Das muss ein Therapeut begleiten. **Entspannungstechniken** zu üben, das könnte helfen. Belegen Sie einen Kurs über autogenes Training in der Volkshochschule oder üben Sie Yoga, Thai Chi oder auch **Kung Fu: Kämpfen Sie Ihren Frust raus** durch angedeutete Boxschläge und Kampftritte.

35. **Selfies?** Früher haben sich Verlassene ausgeheult und Liebesbriefe geschrieben. Heute macht man Selfies, also Bilder und Videos mit dem eigenen Handy von sich selbst. Man verschickt sie an Freunde oder stellt sie in die sozialen Netzwerke. Immer beliebter sind auch Foodies, also Bilder von dem, was man gerade isst (food = Essen). So zeigt man seinen Freunden, was man gerade macht und wie es einem geht. Natürlich ist das aus einem Restaurant sehr gefragt, mit festlich gedecktem Tisch, optisch perfekt serviertem Dinner. Man drapiert dann noch sein Essen mit Blumenvase und Cocktail – und dann ab die Post. Was meinen Sie, wie neidisch Ihre Community ist!

Was haben aber nun Selfies mit Trennungsschmerz zu tun? Ganz einfach: Man befreit sich von Liebeskummer und freut sich darüber, glückliche Szenen in alle Welt rauszuschicken. Seht her, mir geht es gut. Man muss nicht mehr jedem einzelnen erklären, wie man denn gerade seinen Trennungsschmerz überwindet. So geht es viel einfacher und man erreicht mit einem Knopfdruck Hunderte, Tausende.

36. **Befreiung.** Sehen Sie Ihre Trennung auch als Befreiung. Denn in jeder Partnerschaft stecken beide zurück. Eine Beziehung bedeutet viele Kompromisse. Zwei Personen mit unterschiedlicher Geschichte und Lebensrhythmus müssen nun einen gemeinsamen Weg mit Abstrichen finden. Da bleibt zwangsläufig so manches liebgewonnene Hobby auf der Strecke: Das Skatspiel oder der Shoppingwahn mit den Freundinnen, das Fußballspiel im Stadion oder der Bridge-Abend. So ganz glücklich fühlt man sich nicht immer dabei.

Stöhnte doch kürzlich mein Freund Heinz nach der Hochzeit: „Mist, meine Frau sitzt den ganzen Tag vor dem Fernseher, ich muss raus in die Bar zu meinen alten Freunden!“ Überwinden Sie deshalb Ihren Trennungsschmerz auch damit, dass Sie jetzt wieder alte Gewohnheiten aufleben lassen können, denen Sie lange nachgetrauert haben. Trennung ist auch Befreiung, so kommen Sie über Liebeskummer hinweg. So manche(r) fühlte sich gar in der Partnerschaft unterdrückt und hat massiv zurückgesteckt. Es gibt auch Beziehungen, an denen man einfach nur festhält – um der Kinder willen vielleicht – und todunglücklich ist.

37. **Helfer-Syndrom:** Nun gut, es muss ja nicht gleich ein Syndrom werden. Aber anderen zu helfen, kann Liebeskummer in den Hintergrund rücken. Sie können alten Menschen in Ihrer Nachbarschaft Gesprächspartner sein oder ihnen echt unter die Arme greifen. Lesen Sie im Kindergarten aus spannenden Büchern vor. Helfen Sie Schülern bei den Hausaufgaben. Betreuen Sie im Hospiz Todkranke. Gehen Sie ins Gefängnis und arbeiten bei der Gefangenenhilfe ehrenamtlich mit. Die Telefonseelsorge sucht immer gute Zuhörer und Helfer in der Hotline. Machen Sie mit bei den „Grünen Damen/Herren“ im Krankenhaus, die Wünsche für Patienten erfüllen. Betreuen Sie im Fußballverein eine Jugendmannschaft. Helfen Sie Schülerlotsen auf dem gefährlichen Schulweg. Geben Sie Essen in der Suppenküche aus. Betreuen Sie Obdachlose. Es gibt so viele soziale Projekte, die Sie jetzt vom Liebeskummer ablenken. Denn in der Zeit, in der Sie beschäftigt sind, haben Sie keine Gelegenheit, an Ihren Trennungsschmerz zu denken.

Den sind Sie dann los. Welches Prinzip steckt dahinter? Unser Gehirn kann nicht gleichzeitig zwei Dinge auf einmal verarbeiten. Lesen Sie im Kindergarten vor, sind die Gedanken an Liebeskummer ausgeschaltet. Kochen Sie Suppe für Bedürftige, müssen Sie sich ganz darauf konzentrieren – null Chance auf Grübeleien.

38. **Liebe – was ist das?** Fragen Sie sich in Ihrem Liebeskummer einmal ganz bewusst: Was ist Liebe, was verstehe ich unter Liebe? Machen Sie sich deutlich, wo Ihre Werte stecken. Viele verwechseln nämlich Liebe mit Sex. Nun gut, Sex ist ein wichtiger Bestandteil von Liebe. Aber heißt nicht Liebe, ihm/ihr bis ans andere Ende der Welt zu folgen? In guten wie in schlechten Zeiten zum Partner/zur Partnerin zu stehen? In Liebe tragen und ertragen? Krankheiten und Probleme gemeinsam durchstehen? Ist Liebe nicht auch Kompromiss, Loyalität, Fairness, Glück und Zufriedenheit? Jeder definiert Liebe für sich anders. Sie ist noch wesentlich mehr als hier kurz aufgezählt. Hinterfragen Sie in der Stunde des Trennungsschmerzes, was Liebe überhaupt für Sie war und bedeutet hat. Möglicherweise reduziert sich Ihre Trauer und Liebeskummer, weil Sie vielleicht feststellen, dass Sie wesentlich mehr (Liebe) bekommen können und dass Sie in Ihrer bisherigen Beziehung Liebe gar nicht richtig erlebt haben. Auch so können Sie Trennungsschmerz überwinden. Machen Sie sich jetzt ein Bild von Ihrer wahren Liebe. Denn so können Sie ganz anders einen neuen Partner/eine neue Partnerin finden. Viele Paare machen hier nämlich den Kardinalfehler: Sie sind sich nicht über Ihre Liebe im Klaren. Und noch eins: Vielleicht

können Sie jetzt sogar in Liebe loslassen vom Ex oder von der Ex. Und fragen Sie sich auch unter den Gesichtspunkten der Liebe: Warum war der Partner/die Partnerin eigentlich gar nicht gut für mich? Denken Sie auch mal über diesen Aspekt nach. Denn unter Umständen kommt ja jetzt erst heraus, dass Sie sich in den Falschen/die Falsche verguckt haben. Das macht den Trennungsschmerz auch erträglicher.

39. **Liebe loslassen?** Geht das? Halten Sie sich dabei immer vor Augen, dass Sie Ihre lieben Kinder auch irgendwann einmal ziehen lassen müssen. Ja, es schmerzt im Moment. Man hat sie jahrelang umsorgt, großgezogen und nun gehen Sie aus dem Haus, sind vielleicht durch den Beruf weit weg oder sogar im Ausland. Aber Kinder sind immer nur ein Geschenk auf Zeit, sie gehören Ihnen nicht. Sie haben ihr eigenes Leben. Wenn Sie Glück haben, sind sie Ihnen ewig dankbar und eng verbunden. Aber die Zeit des Abschieds kommt. Lassen Sie auch von Ihrem Ex/von Ihrer Ex los. Sagen Sie sich: Es war eine schöne Zeit, nun ist es aber an der Zeit good bye zu sagen, farewell. Ja, es kommt dann doch der Punkt, wo man erkennen muss, jetzt loszulassen und nicht krampfhaft festzuhalten. Lassen Sie auch hier in Liebe los, lassen Sie die alte Liebe ziehen, nicht im Hass und Streit. Es gibt leider keine Anleitung, wie man am besten im Liebeskummer loslässt. Denn jede Beziehung ist so individuell wie die Menschen, die sie gelebt haben.

Hierzu nun eine schöne Metapher: Ihre Beziehung ist wie ein **ruhiger See**, quasi Ihre Seele. Er spiegelt Ihre Gedanken. Geht es Ihnen gut, ist das Wasser ruhig, klar und wir können bis auf den Grund schauen. Dann haben wir bildlich gesprochen

einen tiefen Blick in uns selbst. Beendet nun Ihr Partner/Ihre Partnerin die Beziehung, schmeißt er einen dicken Stein in den See. Dieser durchdringt wie ein Blitz die Oberfläche; es spritzt und ist laut; er sinkt schnell auf den Grund. Die Sicht wird schlechter und es lässt sich nichts mehr erkennen. Der See versinkt wie im Chaos. Jetzt im Trennungsschmerz sind Sie auch nicht mehr bei sich selbst; Ihre Sicht ist unklar; Sie können keine richtigen Entscheidungen mehr treffen. Geben Sie nun dem See seine Ruhe (und sich selbst auch), wird sich das Wasser langsam wieder beruhigen. Die Oberfläche, die eben noch gebrodelt und gezischt hat, auf der Sie noch die vielen Kreise sehen, wird ruhiger. Schmutz und Sand im See, die gerade noch aufgewirbelt waren, sinken langsam wieder zu Boden. Realisieren Sie nun, warum dies alles so geschieht? Was würde passieren, wenn Sie jetzt noch mit den Beinen wackeln und den See damit noch mehr aufwirbeln? Wichtig ist doch jetzt, dass Sie eine klare Sicht zum Boden bekommen. Denn indem sich der Sand wieder legt, das Wasser sich beruhigt, verstehen Sie doch, was passiert ist. In Ihrer momentanen Situation ist einfach alles zu viel. Deshalb sollten Sie sich jetzt Zeit für sich selbst nehmen. Werden Sie ruhig wie der See, ziehen Sie sich zurück und behalten die Metapher mit dem See im Kopf – immer volle Fahrt voraus. Das Leben hat Sie bald wieder. Ein See, das ruhige Wasser beruhigt auch.

40. **Waschen Sie keine schmutzige Wäsche!** Wenn Sie im Trennungsschmerz vor Wut über die Kränkung, die Sie erlitten haben, über Ihren Ex oder Ihre ehemalige Frau herziehen, wirft das erst mal kein gutes Bild auf Sie selbst. Eine Furie, ein

gehörnter Ehemann – wird man Sie hinter Ihrem Rücken nennen und dann auch noch womöglich Verständnis für den Schlussmacher haben. Bleiben Sie charakterstark, zeigen Sie keine emotionalen Schwächen. Wer jetzt in der Nachbarschaft, im Freundes- oder Kollegenkreis, in der Familie über den Verflorenen oder die Ex herzieht, macht doch eigentlich nur im Nachhinein deutlich, dass die Trennung doch zwangsläufig richtig war. Wie muss die/der nur in der Ehe gewesen sein? Das war die reinste Hölle. Zeigen Sie auch im Liebeskummer Charakter.

41. **Endstation Puff, Porno, Callboy?** Erschrecken Sie jetzt bitte nicht. Aber es kann sein, dass jemand extrem unter der Trennung leidet und ihm/ihr der Sex fehlt. Trennungsschmerz kann ja auch lange anhalten – wir haben gelesen bis zu vier Jahre. Es kann auch viel Zeit vergehen, bis Sie wieder einen neuen Partner oder eine neue Partnerin finden. Es gibt Betroffene, die sich dann auf die Kindererziehung und die Sicherung ihrer Existenz konzentrieren. Es gibt aber auch solche, die sofort im Angesicht der Trennung die brennende Frage aufwerfen, wie sie denn nun wieder Sex haben können. Sie trösten sich dann über ihren Liebeskummer mit einem bezahlten Lover oder einer bezahlten Prostituierten hinweg. Das ist aber nur just for fun, um seine sexuellen Bedürfnisse zu befriedigen. Damit ist man im Moment zwar über den aktuellen Schmerz hinweg, hilft aber nicht, das Grundproblem zu lösen. Und je öfter Sie sich mit einem Callboy oder einer Hure abgeben, umso schwieriger finden Sie einen neuen Partner/eine neue Partnerin. Warum ist das so? Dazu kann ich Ihnen ein ganz aktuelles Beispiel nennen: Mein Freund Kevin, mittlerweile

36 Jahre alt, seit acht Jahren geschieden, sagte mir immer wieder, er möchte erneut heiraten, in stabile Verhältnisse kommen, wieder eine Familie haben; er fühle sich so einsam. Nun gut, dann sind wir, seine Freunde, auf die Suche gegangen, haben sogar professionelle Heiratsvermittler eingeschaltet, seine Daten und seine Wünsche durchgegeben.

Gleich mehrere Kandidatinnen hatten wir gefunden. Was aber macht Kevin? Er vögelt durch die Gegend und hinter seinem Rücken wird über ihn bereits gewitzelt, er sei der größte „Fucker in the City“. Kevin umgab sich fast jeden Abend mit Freunden, die er großzügig aushielt. Und dann kam plötzlich heraus: Kevin wollte frei sein, nicht mehr kontrolliert werden, sein Leben mit seinen Saufkumpanen genießen. „Ja, so gefällt es mir und so soll es bleiben!“ Was lernen wir aus dieser Story? Je öfter Sie sich nach einer Trennung dem „Fun“ ergeben, umso weiter entfernen Sie sich von einer neuen Partnerschaft.

Das ist ein Spiel mit dem Feuer. Wer gelegentlich mal den Sex braucht, kann es kontrolliert versuchen. Rutschen Sie aber nie ins Rotlichtmilieu ab. Das wird auch irgendwann Kevins finanzielle Möglichkeiten aufbrauchen – und dann ist er wirklich ein einsamer Mann. Seine Freunde? Die werden schnell weg sein, wenn sie von Kevin nicht mehr freigehalten werden. Und mal ehrlich? Ist es wirklich so erbaulich, von seinen Eroberungen wie Trophäen zu prahlen? Es ist ein schwieriges Kapitel, weil gerade Menschen nach Trennung auch sehr stark den Sex vermissen. Aber gibt es nicht andere Aufgaben? Wer darauf so fixiert ist, kann sich auch einfach nur einen stilvollen Porno anschauen und sich dann selbst befriedigen. Freuen Sie

sich auf den nächsten Partner, gehen Sie lieber auf die Pirsch und suchen sich was Festes.

Natürlich gibt es auch das Gegenbeispiel: Kevins Schwager Alan, auch ein Teilnehmer in Kevins Runden, sagte mir: „Ich hasse One Night Stands. Ich gehe mit einer Frau nur ins Bett, wenn ich sie wirklich liebe und vorher herausgefunden habe, dass wir auch heiraten können.“ Und er verriet mir noch eins: In der Zwischenzeit befriedigt er sich halt selbst. Das sei am ungefährlichsten und auch schön. So lässt Alan Dampf ab und kommt über seinen Liebeskummer hinweg. Frauen können das auch.

42. **Gehen Sie zu Singletreffs oder zur Ü30-Party.** Um Ihren Liebeskummer zu überwinden, sollten Sie gezielt auf die Suche gehen. Und das machen Sie am besten dort, wo bekanntlich ebenfalls Singles sind. Es gibt **Bars**, in denen Alleinstehende auf der Suche sind. Gehen Sie zum Ball der einsamen Herzen oder zur **Ü30-Party**, wo Sie Menschen über 30 treffen. Es gibt spezielle **Single-Reisen**, die gerade für Urlauber angeboten werden, die allein sind. In **Tanzkursen** treffen Sie meist auch auf Singles. Nur so können Sie Ihrem Liebeskummer begegnen. Aber: Sie müssen vorher **mit Ihrem Ex/Ihrer Ex abgeschlossen haben**. Sonst bringt es nichts. Sie vergleichen Neues mit Altem, das ist nicht gut, weil es Sie auf die falsche Spur bringt. Ein **extremes Beispiel**, das aber durchaus vorkommt: Sie sind in Gedanken noch beim Ex, können ihn nicht vergessen, er geht Ihnen (noch) nicht aus dem Kopf. Nun haben Sie einen neuen Mann gefunden, gehen mit ihm ins Bett. Beim Sex denken Sie an Ihren Ex. Sie haben nämlich nicht Sex

mit dem Neuen, sondern mit Ihrem verflossenen Partner. Sie kommen nämlich zum Orgasmus in der Vorstellung, jetzt mit Ihrem Ex zu schlafen. Das passiert übrigens auch Frauen in einer langweiligen Beziehung. Sie können nur noch zum Orgasmus kommen, wenn sie ganz intensiv an jemanden denken, den sie vielleicht gesehen haben und ihn toll finden oder wenn sie sich in bestimmte Sexpraktiken imaginär hineinsteigern (sie spielt in Gedanken die Domina und fesselt ihn). Das ist übrigens auch nichts anderes, als wenn Teenager ein Pornoblatt als Vorlage nehmen, um dabei zum Orgasmus zu kommen, oder wenn Mädchen sich die Bravo mit ihrem Teenie-Idol zurechtlegen und sich dabei befriedigen.

Wenn Sie richtig abgeschlossen haben, können Sie auch eine **professionelle Partnervermittlung** einschalten. Die arbeiten sehr passgenau und suchen Ihnen den Richtigen oder die Richtige. Das ist vor allem sicherer als wenn Sie selbst auf die Suche gehen. Da können Sie leicht auf **Schauspieler** treffen, die Ihnen große Liebe vorgaukeln. Aber achten Sie auch darauf, dass Sie nicht in eine **Abo-Falle** straucheln.

Auf dem Markt der einsamen Herzen tummeln sich leider auch einige **unseriöse „Agenturen“**. Zahlen Sie nicht zu viel und lassen sich erst mal nur auf einen Test ein. Dann können Sie immer noch entscheiden. Auch im Internet gibt es entsprechende Partneragenturen. Hier haben Sie zum Beispiel die Möglichkeit, die Seriosität gut zu überprüfen. Gehen Sie in Foren und Blogs oder stellen einfach in den Suchmaschinen die Frage „Kennt jemand partnersuche xy.de“ und so weiter. Das Problem bei alledem ist: Sie haben ein gebrochenes Herz und

sind sehr leicht empfänglich für neue Angebote. **Warnen** muss man auch vor **obskuren Angeboten aus Osteuropa, die übers Internet** angebahnt werden. Schnell kommt hier die Aufforderung, für ein Visum oder ein Flugticket **Geld** zu überweisen. Die Dame sehen Sie vielleicht nur auf schönen gefakten Bildern oder gar im Life-Chat. Das sind **professionelle Betrüger**, die meist nur Ihr Geld sehen wollen. Sie werden solche Leute nie real treffen. Lassen Sie es in Ihrem Trennungsschmerz nicht so weit kommen. Warten Sie lieber geduldig ab, denn die neue Liebe kommt früher oder später – ganz seriös und ehrlich.

43. **Sie bekommen schon wieder eine(n) Neue(n)!** Oft ist die erste Reaktion nach dem Liebes-Aus: „Ich bekomme doch keine(n) mehr mit.“ Das ist völlig falsch. Warum denn? Weil Sie lange auf Ihre bisherige Beziehung gesetzt haben und sich sicher fühlten? Weil Sie Ihren Marktwert nie getestet haben und glauben, dass er nun gegen Null tendiert? Weil Sie sich in der Beziehung vielleicht etwas hängen gelassen haben und nicht viel für Ihre Attraktivität unternommen haben? Das ist alles Quatsch. Sie bleiben immer der lebenswerte Mensch, der Sie waren. Wissen Sie noch, wie viele Verehrer Sie vor Ihrer Partnerschaft hatten? Sind die jetzt etwa alle weg oder vergeben? Jeder Mensch hat seinen Stellenwert und seine ganz spezifische Ausstrahlung. Seien Sie sich sicher, dass Ihr Typ wieder gesucht und gefunden wird. Sie bleiben nicht allein in dieser Welt. Es gibt immer auch ein Leben danach.

Zweifeln Sie nicht daran. Manchmal dauert es etwas länger. Haben Sie nur Geduld. Ja, es gibt Typen, die warten lange Zeit

und sind schon ganz verzweifelt, wollen das Suchen aufgeben. Dann plötzlich tauchen wie aus dem Nichts gleich mehrere Chancen auf und Sie wissen gar nicht, wie Ihnen ist und für welche der Traum-Gelegenheiten Sie sich nun entscheiden sollen. Bleiben Sie vor allem locker und nicht verkrampft. Das macht Sie nämlich attraktiv. Nicht in Torschluss-Panik ausbrechen und sich womöglich hängen lassen.

44. **Fehlinvestition?** Ich hatte mal einen neuen Chef, gerade den Job gewechselt – ja, und manchmal verguckt man sich halt auch. Man ist geblendet vom tollen Angebot, sieht nicht genau hin und erlebt dann in der Realität das Desaster. Es war in einem Wirtschaftsverband, wo die Menschen halt alles nur von der wirtschaftlichen Seite her sehen – Investition oder Fehlinvestition. Als ich dann ein Telefonat dieses Chefs mitbekam und er meine Einstellung als Fehlinvestition sah, war mir klar: Hier wirst Du nicht alt, ziehe selbst ganz schnell die Reißleine. In einer Beziehung kann es auch passieren, dass man einfach nicht zueinander passt und sich das erst im Alltag herausstellt. Das ist dann auch so wie eine Fehlinvestition, die man möglichst schnell in den Büchern abschreiben sollte. Vielleicht fällt es Ihnen so ja leichter, Ihren Liebeskummer zu überwinden. Es geht einfach nicht mehr; die Beziehung ist auf Sand gebaut; es hat keinen Zweck, hier weiterzumachen. Abhaken und durch. Erkennt man Fehlinvestitionen rechtzeitig, ist eine Abschreibung ein Befreiungsschlag. Sonst wird es ein Fass ohne Boden; eine Fehlinvestition kann einen in die Pleite ziehen, wenn man sie nicht stoppt. Also Schlussstrich und durch.

Sie haben nun eine Menge Hilfen an die Hand bekommen. Nicht jede passt zu Ihrer Situation. In der Fülle der Tipps ist auch was für Sie dabei. Nutzen Sie die Ratschläge, sie sollen Ihnen Anstöße geben, Ihren Trennungsschmerz zu verstehen, anzunehmen und schließlich den Liebeskummer schneller zu überwinden.

Schlusswort

Versuchen Sie es auf die leichte Schulter zu nehmen, wie in dem bekannten Song: „Liebeskummer lohnt sich nicht, mein Darling!“

Natürlich werden Sie Liebeskummer haben und weinen wie ein Schlosshund. Das ist wichtig und gehört zu einer Trennung dazu. Aber gehen Sie möglichst schnell zur Tagesordnung über. Es lohnt sich nicht, denn die Trennung ist passiert. Es hilft ja auch nichts, verpassten Chancen hinterherzulaufen und der verpassten Million im Lotto nachzutruern. Wer den Tippschein mit den sechs Richtigen nicht abgegeben hat, ist selbst der Dumme.

Ihre Beziehung ist gescheitert, Schluss aus. Manchmal kann man sich noch so bemühen, es sollte einfach nicht sein. Es ist auch wichtig zu realisieren, dass Liebe und Gefühle immer von beiden Seiten kommen müssen. Wenn bei einem Partner dies nicht mehr erwidert wird, dann geht es einfach nicht mehr. Wo keine Gefühle mehr sind, ist ein Festhalten an einer Partnerschaft völlig zwecklos. Also wenn Ihr Partner/Ihre Partnerin die Scheidung einreicht, dann hat das schon seinen Grund. Akzeptieren Sie das. Was soll es denn auch bringen. Man einigt sich wieder einmal, es noch einmal zu versuchen? Wie oft wollen Sie das Spiel noch machen? Vergeuden Sie keine Zeit, Liebeskummer lohnt sich nicht. Schauen Sie stattdessen in Zukunft, um wieder glücklich zu werden!