

# *Erste Hilfe bei akutem Liebeskummer*



# Erste Hilfe bei akutem Liebeskummer

1. Es ist aus – die ersten Stunden im Tal der Tränen.
2. Liebeskummer in drei Phasen.
3. Sofortmaßnahmen bei Liebeskummer nach langer Beziehung.
4. Sofortmaßnahmen bei Liebeskummer wegen unerfüllter Liebe und nach einer Schwärmerei.
5. Langfristiger Weg aus der Krise.
6. Was Sie auf keinen Fall tun sollten.
7. Perspektiven schaffen.
8. Impressum

## 1. *Es ist aus – die ersten Stunden im Tal der Tränen.*

Es traf sie wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Eben war ihre Welt noch in Ordnung. Und auf einmal ist nichts mehr, wie es mal war. Mit einem Satz aus seinem Mund. „Du, das geht nicht mehr mit uns.“ Da ist er heraus, jener Satz, vor dem sie immer Angst hatte. Fassungslos hat sie ihn angesehen, konnte nicht glauben, was er da so locker dahin gesagt hatte.

Lange habe er schon Zweifel gehegt, ob es eine Zukunft für ihre Beziehung geben könne. Nun sei er sicher, dass er sie nicht mehr liebe, vermutlich nie geliebt habe. Es zieht ihr den Boden unter den Füßen weg. Alle Träume, alle Pläne, ihre gemeinsame Zukunft ist mit diesem einen Satz zerplatzt. Ihr wird übel. Speiübel. Mühsam ringt sie um Fassung, kann nicht mit ihm reden über seine Entscheidung. Nicht jetzt. Dafür sitzt der Schock zu tief.

Die Tränen fließen und fließen und fließen. Sie kann nicht essen, nicht schlafen, würde am liebsten schreien, so weh tun ihr diese Worte. Ihr Kopf dröhnt. Keine Sekunde vergeht, ohne dass sie an ihn denkt. Der Blick auf das leere Bett, in dem er immer schlief, wenn er bei ihr blieb, bereitet ihr Magenschmerzen. Im Bad hängt noch sein Handtuch, seine Haarbürste liegt auf der Ablage.

Diese Gefühle kennt vermutlich jeder, der jemals geliebt hat und enttäuscht wurde. Liebeskummer kann krank machen. Liebeskummer kann aber genauso eine Chance für einen Neuanfang sein. Jeder Mensch reagiert anders auf eine solche dramatische, existenzielle Situation. Jeder Mensch hat seine eigene Art, damit umzugehen, den Schmerz zu verarbeiten, neu anzufangen.

Manche verkriechen sich, wollen niemanden sehen und suhlen sich ausgiebig im Selbstmitleid. Andere halten es zu Hause im stillen Kämmerlein nicht aus, sie müssen raus, unter Leute, Party machen, reden, den Frust raus lassen.

Doch erst mal muss wohl jeder, der vor den Trümmern seiner Beziehung oder großen Liebe steht, durch das tiefe Tal der Tränen hindurch. Nur dort bleiben darf man nicht länger. Irgendwann muss der Kopf wieder oben sein statt unterm Kuschelkissen. Irgendwann muss der Blick wieder nach vorn gerichtet sein statt zurück. Irgendwann muss es heißen: Krone zurechtrücken, aufstehen, weiterlaufen.

Ganz wichtig: Wenn Sie das Gefühl haben, allein aus dem Tief nicht herauszukommen, immer tiefer in Richtung Depression zu rutschen, holen Sie sich professionelle Hilfe. Es gibt keinen Grund, sich dafür zu schämen. Überwinden Sie Ihre Scheu. Es tut immer gut, die eigenen Probleme, um die die Gedanken ständig kreisen, einmal von einem außenstehenden Menschen beurteilen zu lassen.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, Ihrer Hausärztin. Ein guter Arzt wird erkennen, dass es Ihnen in der Tat nicht nur schlecht geht, sondern dass aus dem Liebeskummer manchmal auch Depressionen bis hin zu Suizidgedanken werden können. Wenn Sie nicht gleich zu einem Psychologen gehen möchten, wenden Sie sich an Beratungsstellen – etwa für Ehe- und Familienprobleme.

Und merken Sie sich eins: Kein Mensch ist es wert, dass man für ihn oder sie sein Leben wegwirft. Niemals. Unter keinen Umständen. Es geht immer weiter – manchmal überwindet man den Kummer schneller, manchmal dauert es scheinbar ewig. Aber irgendwann geht es aufwärts. Immer. Und Sie haben es selbst in der Hand, aus Ihrem Loch wieder herauszukommen. Lassen Sie nicht zu, dass jemand, der sie aus welchen Gründen auch immer nicht mehr liebt, weiter Macht über ihr Leben behält. Packen Sie es an.

## 2. Liebeskummer in drei Phasen.

### **Phase 1: Tränen, Entsetzen, Schockzustand.**

Diese Phase sollte man unbedingt ausleben. Die Trauer muss sein. Denn im Grunde ist die erste Zeit voller Liebeskummer ein wenig so, als wäre ein geliebter Mensch gestorben. Allein die Tatsache, dass der Mensch zwar aus dem Alltag, dem Leben verschwunden ist, aber woanders weiter lebt, vielleicht gar mit einem anderen Partner, einer anderen Partnerin, macht es nicht leichter.

Es bringt nichts, vor sich selbst und anderen stark sein zu wollen. Irgendwann erwischt es einen dann umso heftiger. Also: Tränen sind keine Schande. Immer raus damit. Die ersten zwei, drei Tage fühlt sich der Kopf an wie mit Watte gefüllt. Da ist nur Raum für Schmerz und Trauer. Jeder Gegenstand, jedes Wort erinnert an den Partner, der es nun vorzieht, ein Ex zu sein, ein ehemaliger Partner. Jeder Gedanke ist mit Tränen verbunden.

Alles kreist um die Frage nach dem Warum. Warum ist er oder sie gegangen? Warum hat die Beziehung nicht funktioniert? Warum, warum, warum? Immer wieder hämmert dieses Wort im Kopf, jeder Buchstabe eine Qual.

Schlaflosigkeit, Übelkeit, hämmernde Kopfschmerzen, Magenprobleme, Appetitlosigkeit – alles ganz normal in dieser frischen Phase, wenn das Herz gerade gebrochen ist. Man muss es ausleben, sonst macht es irgendwann vielleicht krank.

Die Stimmung schwankt zwischen totaler Verzweiflung und der vagen Hoffnung, dass doch noch wieder alles gut werden könnte. Eine Zuversicht, die genauso im nächsten Augenblick zusammenbricht und in einen Absturz ins tiefe Loch der Traurigkeit mündet. Ein Auf und Ab, ein einziges Gefühlschaos, das niemals zu enden scheint. Im Tal der Tränen ist noch kein Platz für positive Gedanken. All der Schmerz muss sich einen Weg nach draußen suchen.

## **Phase 2: Wut.**

Nach ein paar Tagen schlägt die Stimmung meist um. Aus der tiefen Trauer wächst große Wut auf den Ex-Partner, der sich so scheußlich benommen hat. Der so tiefe Wunden geschlagen hat nach der schönen Zeit, die man miteinander verbracht hat. Zorn über sein Verhalten mischt sich vielleicht mit Wut über seine neue Beziehung.

Dazu kommt Ärger über die Sorglosigkeit, mit der er oder sie einfach gegangen ist und einen Scherbenhaufen zurückgelassen hat. Wie konnte er oder sie das tun? Die Liebe mit Füßen treten, alle Träume zerstören, die Pläne zerplatzen lassen wie Seifenblasen. Etwas wie Hass auf den oder die Ex macht sich breit, befeuert vom eigenen Schmerz über das Verlassenwerden, die tiefen Verletzungen in der Seele, die eine zerbrochene Beziehung hinterlässt.

Auch diese Wut ist wichtig. Aus ihr erwächst neue Energie. Die Kraft wird nicht mehr in Trauer und Tränen umgesetzt, sondern ebnet den Weg aus der Krise. Lassen Sie den Zorn zu, die Aggressionen. Es ist normal, dem oder der Ex gegenüber nicht die schönsten Empfindungen zu hegen. Er oder sie hat Ihnen Schmerz zugefügt, den Boden unter den Füßen weggezogen. Nur muss auch diese Phase nach einigen Tagen ganz langsam zu Ende gehen.

## **Phase 3: Neuanfang.**

Irgendwann versiegen Tränen und Zorn. Ein Gefühl der Leere breitet sich aus. Eine Art Vakuum ist dort, wo einmal das Herz überlief vor Liebe. Das ist der Moment, um die Trümmer der Beziehung zusammen zu fegen, sich aufzuraffen zu neuen Aktivitäten. Es hilft ja nichts, das Leben geht einfach weiter. Die Welt dreht sich wie immer, die Umgebung hält nicht inne. Marcel Pagnol, ein französischer Schriftsteller, hat es auf den Punkt gebracht: „Liebeskummer ist wie ein Diamant; man sollte ihn mit Fassung tragen.“ Wahre Worte, die man aber erst rückblickend wirklich zu würdigen weiß.

Die Tipps aus der Umgebung sind oft auch nicht wirklich hilfreich. Eine herzliche Umarmung, eine Einladung zum Zug durch die Gemeinde – das ist meist das Einzige, was Freunden einfällt. Dazu Sprüche wie „Kopf hoch“ und „Das wird schon wieder“ oder „Vergiss ihn/sie, es lohnt sich nicht, darum auch nur eine Träne zu vergießen“.

Alles wenig zielführend. Im Grunde bleibt in der Trauer vor allem die Einsamkeit. Allein mit dem Schmerz und der Wut ist es nicht einfach, einen Weg auf dem Tal der Tränen zu finden.

Aufraffen kann sich jede Verlassene, jeder Verfllossene nur ganz allein. Der Weg dahin ist steinig, immer wieder kommen Tage voller Tränen und Verzweiflung. Tage, an denen man nicht glaubt, jemals wieder die Sonne zu sehen. Aber die anderen Tage, die besseren Tage, werden immer mehr, immer ausgefüllter werden.

Ganz wichtig: Sehen Sie immer nur den nächsten Schritt vor sich, niemals den ganzen Berg, der noch vor Ihnen liegt. Einen Schritt nach dem anderen nehmen Sie sich vor. Ganz langsam. In Ihrem eigenen Tempo.

### 3. Sofortmaßnahmen bei Liebeskummer nach langer Beziehung.

Es ist bitter. Kein Zweifel. Jahre gemeinsamen Lebens enden aus heiterem Himmel, vielleicht bahnte es sich auch schon an, konnte man es ahnen. Ob unerwartet oder mit Ansage – immer fällt der zurückgelassene Partner in ein tiefes Loch. Nach Tagen voller Tränen können ganz langsam erste Schritte auf dem Weg aus der Talsohle in Angriff genommen werden.

Wenn Sie in der ehemals gemeinsamen Wohnung bleiben, drängen Sie darauf, dass er oder sie seine Sachen möglichst schnell abholt. Räumen Sie alles weg, was ihm/ihr gehört. Packen Sie den Kram in Tüten und Kartons, stellen Sie den Krempel in den Keller. Oder wenn Sie die Wut packt, räumen Sie die Tüten und Kisten ins Auto und laden Sie sie vor seiner neuen Haustür ab.

Das ist befreiend. Das gibt Ihnen nicht nur räumlich Platz in Ihrem Leben, sondern auch innerlich Luft fürs Weiterleben ohne den oder die Ex. Hat der Plunder Sie schon immer gestört? Gut so. Weg mit dem Zeug.

Packen Sie alle gemeinsamen Fotos in eine Kiste – und verstauen Sie diese Erinnerungen an gute gemeinsame Tage irgendwo ganz weit hinten oder oben. Sind die Fotos auf Ihrem Laptop gespeichert, schieben Sie sie rüber auf eine externe Festplatte. Hauptsache, Sie sehen sie nicht täglich. Quälen Sie sich nicht selbst damit, dass Sie stundenlang darin herumstöbern. Weg damit!

Irgendwann, wenn Sie über den Berg sind, können Sie immer noch in Erinnerungen schwelgen. Die Zeit wird kommen. Aber so kurz nach der Trennung geht das überhaupt nicht. Das endet im Tal der Tränen – und aus dem wollen Sie doch gerade heraus.



Dekorieren Sie die Wohnung um. Stellen Sie all die Dinge auf, die er oder sie immer schrecklich fand. Holen Sie Ihre persönlichen Schätze hervor, stellen Sie sie demonstrativ gut sichtbar hin. Wenn Sie handwerklich begabt sind, tapezieren Sie die Wände neu – in Farben, die Sie immer schon toll und er/sie furchtbar fanden. Geben Sie Ihrem Zuhause Ihre eigene Note.

Verbannen Sie den oder die Ex damit immer mehr aus Ihrem Alltag. Denn das ist es künftig: Ihr Alltag. Ihrer ganz alleine. Ohne den ehemaligen Partner. Gestalten Sie Ihr Umfeld nur nach Ihrem Geschmack. Sie werden sich ein bisschen wohler fühlen, wenn Sie die Möbel verrückt und die Dekoration umgeräumt haben.

Ablenken können Sie sich auch, in dem Sie einen heftigen Putzanfall ausleben. Bringen Sie Ihr Zuhause auf Hochglanz. Wienern Sie auch in Ecken, um die Sie sonst einen Bogen machen. Tun Sie es mit Elan und Intensität. Nicht nur schnell wischen, sondern ausdauernd Ordnung schaffen ist angesagt. Es ist ein wenig so, als würden Sie seine oder ihre Spuren gründlich aus Ihrem Leben entfernen.

Räumen Sie gründlich auf. Misten Sie die Schränke aus. Schaffen Sie nicht nur sein oder ihr Zeug raus aus der ehemals gemeinsamen Wohnung, sondern auch Ihren eigenen Ballast. Befreien Sie sich von allem, was Sie seit mehr als zwei Jahren nicht in der Hand gehabt haben. Sie brauchen es nicht mehr.

Anfangs wird es gut tun, nächtelang mit Freunden zu telefonieren – sofern diese so viel Elend überhaupt aushalten. Dabei wird irgendwann die Stimmung umschlagen, ganz sicher. Dann sprechen Sie plötzlich über ganz andere Dinge, erinnern sich dunkel daran, dass es ein Leben außerhalb Ihrer Trauer um die verlorene Beziehung gibt. Das tut der Seele ausgesprochen gut.

Drehen Sie die Musikanlage auf – oder falls er/sie diese mitgenommen hat, kaufen Sie sich ein Radio mit CD-Player und drehen das dann richtig auf. Hören Sie Ihre alte Lieblingsmusik. Möglichst Musik, die Sie sogar zu Tränen rührt. Liebeslieder. Dramatische Lieder über zerbrochene Liebe. Und schreien Sie Ihren Kummer heraus dabei. Lassen Sie die Tränen in Strömen fließen. Auch das ist befreiend. Die Nachbarn werden sich zwar bedanken, aber die haben sicher auch schon harte Zeiten durchgestanden und müssen da jetzt einfach durch.

Wenn Sie ein paar Aggressionen loswerden möchten, werfen Sie den Computer an und ballern Sie Ihre Wut weg. Auch dafür gibt es PC-Spiele. Es muss ja nicht gleich blutrünstig sein. Aber Vorsicht: Die Suchtgefahr ist nicht zu verachten. Verplempern Sie nicht zu viel Zeit mit solchem Zocken oder mit Gedankenaustausch im Internet. Es gibt da draußen vor der Tür noch ein reales Leben, das Sie viel weiter bringt auf dem Weg aus Ihrem Liebeskummer heraus.

Gehen Sie – wenn möglich – raus in die Natur, machen Sie lange Spaziergänge. Schreien Sie – wenn niemand in der Nähe ist – Ihre Wut und Trauer einfach mal heraus. Das macht den Kopf frei. Vielleicht können Sie es sich erlauben, ans Meer zu fahren, sich an der Nordsee den Kopf frei pusten zu lassen. Das macht die Beziehung nicht wieder heile, aber gibt Ihnen die Möglichkeit, innerlichen Ballast abzuwerfen, in Kopf und Herz Platz zu schaffen für neue Perspektiven.

Nehmen Sie ein heißes Bad. Machen Sie es sich gemütlich mit Kerzenlicht und einem Buch. Ein duftendes Schaumbad ist auch Balsam für die Seele. Das bringt den Ex-Partner nicht zurück, sorgt aber dafür, dass Sie sich ein wenig entspannen trotz allen Kummers.

Schokolade ist ein probates Mittel, um den Serotonin-Vorrat im Körper zu steigern. Glückshormone können Sie gerade jetzt bestens gebrauchen. Oder setzen Sie sich mit einem Topf Eis vor den Fernseher und schauen ein rührseliges Drama wie „Titanic“, „Dirty Dancing“ oder „Vom Winde verweht“. Das lenkt ab und lässt trotzdem die Tränen fließen. Machen Sie sich ausnahmsweise mal keine Sorgen um die Kalorien – es gibt in diesem Moment schlicht Wichtigeres.

Wenn Ihnen danach ist, gönnen Sie sich ruhig mal einen Rotwein-Abend. Am besten nicht allein, sondern mit einer guten Freundin, einem lieben Freund, damit sie sich einmal alles von der Seele reden können. Alleine trinken ist keine gute Idee, das wird in einer Krise zu schnell zur abendlichen Gewohnheit. Und noch ein weiteres Problem können Sie nun wirklich nicht gebrauchen.

Tun Sie etwas für sich. Ein Wellness-Tag wäre eine gute Idee. Lassen Sie sich verwöhnen. Genießen Sie eine Massage. Gehen Sie in die Sauna. Schwimmen Sie ein paar Runden. Lassen Sie ein paar Stunden einfach die Seele baumeln. Sie haben das verdient. Denken Sie nur an sich in dieser Zeit. Sperren Sie den Ex-Partner ganz bewusst aus Ihren Gedanken aus.

Für Frauen mit Liebeskummer gilt ganz klar: Gehen Sie zum Frisör, seien Sie mutig und lassen Sie sich beraten. Eine neue Frisur ist wie ein Neuanfang. Gönnen Sie sich noch ein schickes Make-up dazu. Und so frisch gestylt marschieren Sie am besten mit einer Freundin los zum Shoppen. Schuhe kaufen ist Pflicht, wenn es einer Frau so richtig dreckig geht. Und ein paar neue Klamotten sind auch Balsam für die geschundene Seele.

Denken Sie immer daran: Wer mies drauf ist, sollte wenigstens gut aussehen. Das hebt das Selbstbewusstsein. Und davon können Sie mit Ihrem Liebeskummer gar nicht genug bekommen. Also: Aufbrezeln und nicht hängen lassen!

Rufen Sie ein paar Freundinnen an. Ziehen Sie mit ihnen nächtelang um die Häuser. Versuchen Sie wenigstens, sich mit den Mädels zu amüsieren. Trübsal blasen können Sie später zu Hause wieder.

Ähnliches gilt für Männer mit Liebeskummer: Die alten Kumpels werden sich freuen, mal wieder mit Ihnen so richtig einen drauf zu machen. Tun Sie Dinge, die nur Jungs tun – stundenlang bei Bier Unsinn reden, Party machen, Fußball und Boxen gucken. Am nächsten Morgen werden Sie – egal ob Frau oder Mann – vielleicht einen Kater haben, aber auch auf einen netten Abend zurückblicken können. So what?

Widmen Sie sich Ihren Lieblingsbeschäftigungen. Wenn Sie Hobbys haben, intensivieren Sie sie. Wenn Sie keine haben, suchen Sie sich welche. Irgendetwas, das sie immer schon mal tun wollten. Lernen Sie Spanisch, Yoga oder Boxen. Machen Sie Kurse, melden Sie sich in einem Verein an.

Sport ist eine gute Idee – Walking, Joggen, Tennis, Tanzen, was auch immer. Hauptsache: Bewegung macht müde. Wer ausgepowert ist, schläft auch gut. Und ganz nebenbei lernt man beim Sport genau wie bei anderen Hobbys außerhalb der eigenen vier Wände gewöhnlich jede Menge neuer Leute kennen.

Und noch etwas bringt Sie heraus aus der Lethargie und der Trauerphase: Tun Sie etwas, das Sie immer schon gereizt hat, das Ihr Ex-Partner aber nie mitmachen wollte. Etwas, das ihn oder sie nicht interessierte, gegen das er oder sie vehement Einspruch erhoben hat, wozu er oder sie schlicht keine Lust hatte. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt gekommen, um genau das auszuprobieren.

Tun Sie es. Und genießen Sie es. Denn jetzt sind Sie wieder Chef Ihres eigenen Lebens. Sie entscheiden, was getan wird. Lernen Sie, dass das nicht nur ein Grund für Tränen, sondern auch eine große Chance ist, auf eigenen Wegen zu wandeln. Ob es eine Bergwanderung, eine Reise nach Indien oder ein Ausflug in einen Vergnügungspark mit Achterbahnfahren bis zur totalen Erschöpfung ist, ob sie eine Oper, ein Musical oder ein dreitägiges, sumpfiges Rockfestival besuchen, ist ganz egal. Hauptsache, es ist genau das, was Sie immer schon mal tun wollten. Tun Sie es!

Wenn Sie sich dazu in der Lage fühlen, laden Sie Freunde ein und feiern eine rauschende Party. Aber tun Sie sich einen Gefallen: Laden Sie nur die Freunde ein, die wirklich Ihre eigenen Freunde sind – wer das ist, werden Sie in den ersten Tagen und Wochen nach der Trennung sicher längst herausgefunden haben. Nach jeder Beziehung ist es ganz normal, dass ein Teil der Freunde sich quasi aufteilt – manche fühlen sich eher Ihnen verbunden, andere eher Ihrem Ex-Partner.

Es muss kein Riesenfest mit 150 Leuten sein. Vielleicht sind es 20, 30 Freunde, vielleicht sind es nur vier, fünf Leute, die Ihnen wichtig sind und mit denen Sie einen herrlichen Abend verbringen wollen. Kochen Sie etwas Leckeres – oder bestellen Sie eine Riesen-Party-Pizza für alle. Bringen Sie die Wohnung auf Vordermann.

Brezeln Sie sich für diesen Abend so richtig auf. Sehen Sie aus, wie Sie am liebsten aussehen – cool, hinreißend, sexy, sportlich, modisch. Egal. Hauptsache, Sie sind Sie selbst. Haben Sie das vergessen, nach einer langjährigen Beziehung, in der Sie oft den Stil, den Ihr Partner/ihre Partnerin bevorzugt hat, übernommen haben? Überlegen Sie, wie Sie sich früher gern gesehen haben. Es gibt immer eine Zeit vor der soeben zerbrochenen Beziehung.

Gemeinsam mit Ihren Freunden werden Sie Spaß haben – und auf keinen Fall über Ihren Ex-Partner reden. Das Thema ist Tabu auf dem Weg zu einem neuen Anfang. Sagen Sie das den Gästen gleich bei der Einladung. Nicht, dass da doch noch Trauerkloß-Stimmung aufkommt. Und genießen Sie den Abend ganz bewusst. Umgeben von den Menschen, denen Sie wichtig sind und die Ihnen wichtig sind, wird es doch möglich sein, auch mal wieder herzlich zu lachen. Das ging doch vor der Beziehung auch.

#### **4. Sofortmaßnahmen bei Liebeskummer wegen unerfüllter Liebe und nach einer Schwärmerei.**

Ablenkung ist angesagt. So groß wie nach einer langjährigen Beziehung kann der Kummer nicht sein. Ersparen Sie es sich, im Selbstmitleid zu suhlen. Er oder sie hat kein Interesse, das ist alles. Es bringt nichts, nach Gründen zu forschen. Die Wege der Liebe sind nicht geradlinig. Man kann nichts planen, auch keine Eroberung.

Sagen Sie sich laut und deutlich immer wieder selbst: Aus der Schwärmerei wird nichts. Machen Sie sich da nicht länger etwas vor. Vielleicht bestand das Interesse ohnehin stets nur bei Ihnen.

Machen Sie sich selbst klar, dass ja bisher nichts war zwischen Ihnen und dem oder der Angebeteten. Gehen Sie ihm oder ihr eine Weile aus dem Weg, wenn das möglich ist. Schauen Sie sich um, andere Mütter haben auch schöne Kinder. Bauen Sie keine Mauer um Ihr Herz, seien Sie offen für Neues, für die schönen Seiten des Lebens.

Es war nur eine Schwärmerei, mehr nicht. Es gibt keinen Grund, an Ihrer Persönlichkeit grundsätzlich zu zweifeln. Er oder sie fand schlicht und ergreifend, dass Sie nicht der richtige Partner ist. Nicht mehr und nicht weniger. Das hat vielleicht einfach nicht gepasst. Oder es passte nur platonisch, aber der oder die Angebetete spürte das Knistern nicht, vermisste die Schmetterlinge im Bauch. Erzwingen kann man es nicht.

Also raus aus der Lethargie. Gehen Sie aus, gehen Sie shoppen, treffen Sie Leute, machen Sie Sport. Aber geben Sie sich auf keinen Fall ausgiebig dem Selbstmitleid hin. Hören Sie laut Musik, wandern Sie stundenlang durch die Natur – tun Sie irgendetwas, das sie gern tun. Gehen Sie mit Freunden aus, besuchen Sie ein Konzert, bummeln Sie über einen Trödelmarkt.

Widmen Sie sich Ihren Hobbys. Wenn Sie keine haben, suchen Sie sich neue. Probieren Sie etwas Neues aus. Ablenkung lautet eindeutig das Zauberwort.

## 5. Langfristiger Weg aus der Krise.

Haben Sie Geduld. Blicken Sie nach vorn. Es wird eine Zeit geben, in der sie wieder ohne Groll und Schmerz an die zerbrochene Beziehung denken können. Doch das wird mit Sicherheit noch eine Weile dauern. Geben Sie selbst sich diese Zeit.

Zweifeln Sie nicht an sich selbst. Wer Sie nicht so liebt, wie Sie sind, hat Sie nicht verdient. Dass der oder die Ex Sie verlassen hat, muss nicht bedeuten, dass Sie nichts wert sind. Lernen Sie sich wieder selbst zu schätzen, bauen Sie Ihr Selbstbewusstsein wieder auf.

Es bringt Sie dem Ziel, ein glückliches Leben zu führen, nicht näher, wenn Sie nun verkrampt nach einem neuen Partner suchen. Es wirkt auf potenzielle Flirts eher abschreckend, wenn Sie ein Schild „Ich will mich verlieben“ auf der Stirn kleben haben. Lassen Sie sich auch damit die Zeit, die Sie brauchen, um den Kopf frei zu bekommen.

## **6. Was Sie auf keinen Fall tun sollten.**

Laufen Sie dem Ex-Partner nicht hinterher. Er oder sie sollte wissen, dass Sie unglücklich über das Ende der Beziehung sind. Aber versuchen Sie, Ihre Würde zu behalten. Betteln Sie nicht – oder glauben Sie ernsthaft, das könnte einen Mann oder eine Frau davon überzeugen, zu Ihnen zurückzukehren? Mitleid ist keine wirklich gute Basis für einen Neuanfang.

Nerven Sie ihn oder sie nicht mit Telefonterror. Rufen Sie auf keinen Fall täglich und nächtlich diverse Male an und heulen dem Ex oder der Ex etwas vor. Das haben Sie nicht nötig. Denn es würde ihn oder sie nicht zurückbringen – aber Sie werfen sich damit unnötig in den Staub zu Füßen des Ex-Partners.

Machen Sie sich nicht zum Affen. Es bringt einfach nichts außer der Demütigung, die Sie dann noch stärker empfinden werden, wenn er oder sie unwirsch auf Ihr Flehen reagiert, vielleicht sogar das Gespräch wortlos beendet und einfach auflegt. Tun Sie sich das nicht an.

Auch wenn Sie jetzt große Sehnsucht nach Nähe und Zärtlichkeit haben: Stürzen Sie sich nicht in eine neue Beziehung, bevor nicht die Wunden der alten halbwegs verheilt sind. Die neue Beziehung hätte nie eine wirkliche Chance. Die Schatten des Liebeskummers, der tiefen Verletzung Ihrer Seele würde immer störend wirken. Das ist nicht fair dem neuen Partner gegenüber – und erst recht ist es Ihnen selbst gegenüber nicht fair.

Tun Sie sich selbst das nicht an. Versuchen Sie erst einmal, Ihren Kummer zu verarbeiten, schaffen Sie Abstand, führen Sie ein eigenständiges Leben. Und dann werden Sie irgendwann das Gefühl haben, wieder bereit zu sein für eine neue Liebe.

Erst dann hat diese neue Beziehung eine echt Chance, vorher würden sie einen neuen Partner schlicht als Trost benutzen. Das hat niemand verdient und sorgt ohnehin nur für neue Dramen. Und davon haben Sie doch vorerst sicher genug.



## 7. Perspektiven schaffen.

Glauben Sie daran: Auch für Sie gibt es irgendwann irgendwo einen Partner, der Sie auf Händen tragen wird, der zu Ihnen hält, der Sie so liebt, wie Sie sind. Einen Partner, für den Sie sich nicht verbiegen müssen, der Ihre Persönlichkeit schätzt, Balsam für Ihre Seele ist. Suchen Sie nicht verzweifelt danach. Es wird sich von selbst ergeben.

Gehen Sie unter Menschen. Lernen Sie, das Leben wieder zu lieben – auch ohne den oder die Ex. Wenn Sie ausstrahlen, dass Sie sich wohl fühlen in Ihrer Haut, werden Sie keine Probleme haben, neue Leute kennenzulernen, gesellig zu sein, Spaß zu haben. Sie haben es in der Hand. Nur Sie ganz allein.

Es gibt Betroffene, die sich fragen, was die Zukunft bringt. Die Antwort auf diese Frage können wir leider nicht liefern, zumal jeder seines eigenen Glückes Schmied ist. Sie haben es selber in der Hand - machen Sie das Beste draus.

## **8. Impressum**

Herausgeber:  
A Plus Detective GmbH  
Endelner Feld 18  
46286 Dorsten  
Telefon 02369-2030490  
[www.detektei-aplus.de](http://www.detektei-aplus.de)  
[info@detektei-aplus.de](mailto:info@detektei-aplus.de)

Geschäftsführer: Jochen Meismann

Eingetragen beim Amtsgericht Gelsenkirchen unter HRB 6683  
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE171491862

Foto auf der Titelseite: „Liebeskummer“ von Fotograf: Bauleiter1784, CC-Lizenz (BY 2.0)

<http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/de/deed.de>

Quelle: [www.piqs.de](http://www.piqs.de)

ViSdPG: Jochen Meismann

Verantwortlich im Sinne des §6 MDStV und §6 TDG Jochen Meismann

### Inhalte

Alle in diesem E-Book enthaltenen Texte und Informationen sind nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft worden. Diese Inhalte sind ein Service der A Plus Detective GmbH. Eine Gewährleistung für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität kann nicht übernommen werden. Weder die A Plus Detective GmbH, noch Dritte können die Haftung für Schäden übernehmen, die im Zusammenhang mit der Verwendung dieser Inhalte stehen.

Alle Angaben und Informationen dienen ausschließlich der Information der Leser dieses E-Books. Im Übrigen ist die Haftung auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt. Soweit durch Verlinkung auf Internetseiten Dritter weitere Informationen zugänglich gemacht werden bzw. die Internetseiten der A Plus Detective GmbH ohne Wissen von einer anderen Seite durch Verlinkung zugänglich gemacht werden, weist die A Plus Detective GmbH darauf hin, dass die jeweiligen Anbieter die Verantwortung tragen. In diesem E-Book kommen Marken und geschäftliche Bezeichnungen zur Anwendung. Selbst wenn diese nicht entsprechend gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

### Urheberrechtliche Hinweise

Alle Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt (Copyright). Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei der A Plus Detective GmbH. Bitte fragen Sie uns, falls Sie die Inhalte dieses Internetangebotes verwenden möchten. Nur die zur Weiterverwendung ausdrücklich freigegebenen Inhalte dürfen aus diesem E-Book kopiert und vervielfältigt werden. Hierbei dürfen die Inhalte weder verändert, noch verfälscht werden, soweit nicht jeweils im Einzelnen ausdrücklich erlaubt. Die Erstellung einer angemessenen Anzahl von Kopien auf elektronischen Datenträgern oder im Print-Verfahren ist zulässig, soweit diese Kopien ausschließlich zum persönlichen Gebrauch erstellt und genutzt werden. In jedem Fall der Verwendung ist die A Plus Detective GmbH als Quelle ausdrücklich zu benennen. Jede weitergehende Nutzung der Inhalte dieses E-Books, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung von der A Plus Detective GmbH urheberrechtswidrig und strafbar. Eine Rechtsverfolgung behalten wir uns ausdrücklich vor. Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. die Inhalte unerlaubt auf die eigene Homepage kopiert), macht sich gem. § 106 ff Urhebergesetz strafbar. Er wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten. Kopien von Inhalten können im Internet ohne großen Aufwand verfolgt werden.