22. JANUAR 2021 · LIEBE UND PARTNERSCHAFT

# Wie man Liebeskummer überwindet

*Nach einer Trennung kann es sich anfühlen, als würde man nie über den Schmerz hinwegkommen. Neun Menschen erzählen, wie sie es dann doch geschafft haben.*

Protokolle: Julia Hägele

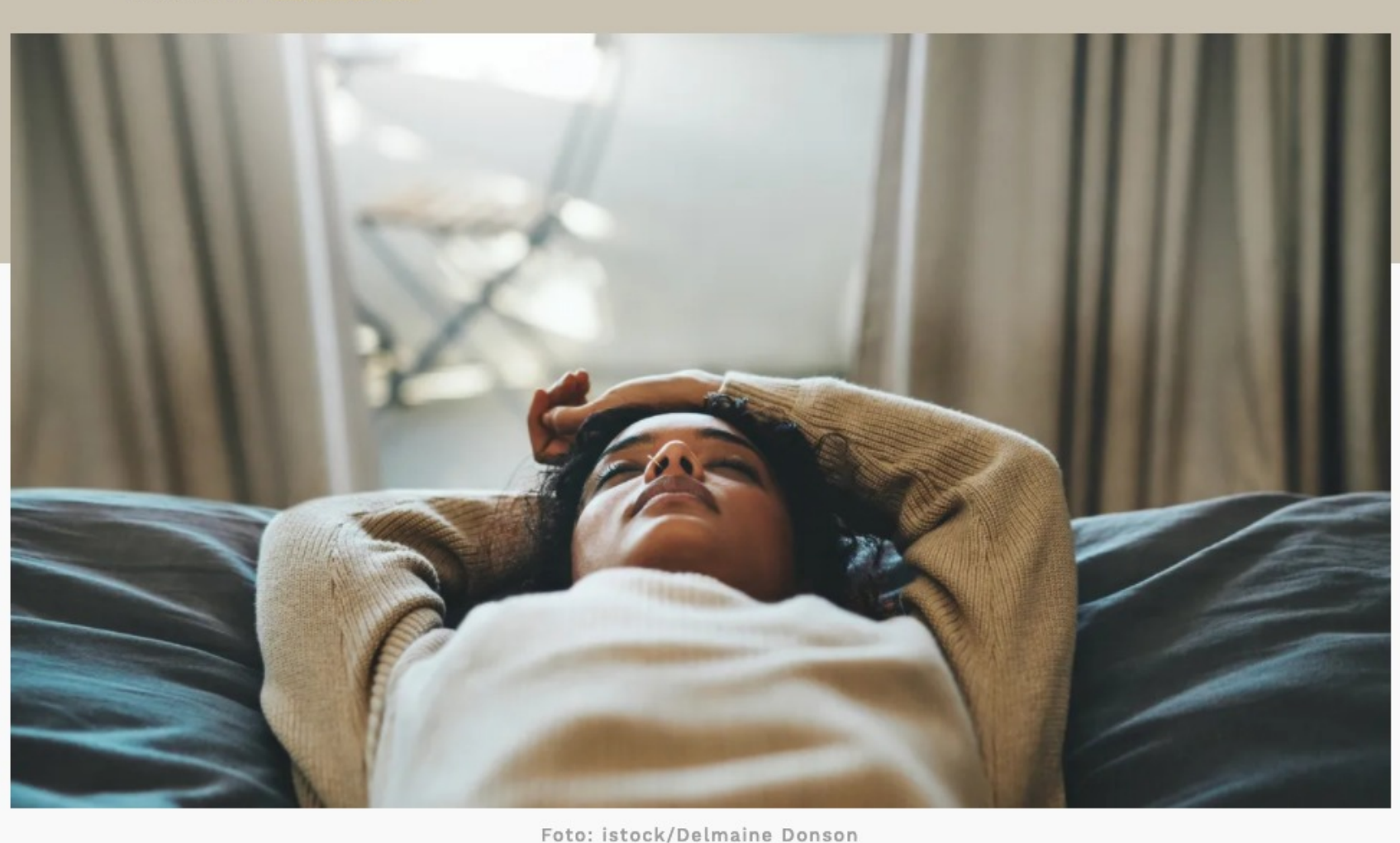


Foto: istock/Delmaine Donson

## Um Verzeihung bitten

Als Theo ALS bekam, haben wir geheiratet, gleich drei Mal. Einmal in Kopenhagen, weil es schnell geht, dann in Berlin und zuletzt in New York, wo ich herkomme. Nach der Zeremonie in Berlin sind wir mit zehn Freunden ins Kumpelnest. Es gab Drinks, der Himmel hatte aufgerissen, Theo konnte sich noch bewegen, wir tanzten. Ich dachte: Das ist der Gipfel des Glücks. Wir wussten, wie endlich alles war.

Dann fand ich heraus, dass er zwei Affären hatte. Zwei. Ich bin Kommunikationscoach, mein Job ist es, die richtigen Worte zu finden. Aber ich fand sie nicht. Während es vorher ein Wir-gegen-die-Krankheit war, war ich jetzt allein. Wie verabschiedet man sich von einem sterbenden Menschen, der einen so verletzt hat?

Meistgelesen diese Woche:

**»Wenn das Virus an Bord wäre, gäbe es kein Entkommen«**

*Sind Kreuzfahrten während der Pandemie moralisch vertretbar? Und wie sieht das Leben an Deck aus? Der Fotograf Davide Bertuccio ist eine Woche lang mitgefahren – und hat absurde Bilder festgehalten.*

Eines Tages lag ich in der Badewanne und hörte ein Interview mit dem Leiter eines Hospizes. Er sagte, man solle um Verzeihung bitten und verzeihen.

Es hat lang gedauert, bis ich das konnte, vor allem die Bitte um Verzeihung. Aber ich habe es geschafft. Konnte sagen, bitte verzeih mir, dass ich dir nicht geben konnte, was du brauchtest. Theo ist vor einem Jahr gestorben. Ich habe meinen Frieden gefunden. Und ich trage immer noch viel Liebe in mir.

*Syd Atlas kämpfte gemeinsam mit ihrem an ALS leidenden Mann gegen die Nervenkrankheit. Dann erfuhr sie, dass er sie betrog. Diese Erfahrung hat Atlas in dem Buch Das Jahr ohne Worte aufgeschrieben. Es erschien im September im Rowohlt-Verlag.*

## Liebe ist auch ein Zahlenspiel

Ich glaube, das einzige, was bei Liebeskummer hilft, ist eine neue Freundin beziehungsweise einen neuen Partner zu finden. Deswegen muss man früher oder später wieder unter Leute gehen oder eine Dating-App installieren, am besten beides. Liebe ist auch ein Zahlenspiel. Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie wieder jemanden finden, der zu Ihnen passt, wenn Sie eine Person treffen? Wie hoch, wenn Sie zehn Personen treffen?

*Daniel S.*, 30, Informatiker*

## Die Macht des Herumhüpfens

Seit ich 19 war, hatte ich bei einer Regionalzeitung gearbeitet. Fast genauso lang lief die Geschichte mit Michi, einem 16 Jahre älteren Zeitungskollegen. Niemand sollte erfahren, dass es *uns* gibt. Immer, wenn andere Leute dabei waren, begegnete er mir mit maximaler Gleichgültigkeit. Jedes Mal starb in mir ein bisschen der Liebe und der Anerkennung für ihn. Eine Art Liebeskummer auf Raten. Aber ich brauchte Jahre, um mich von ihm zu lösen. Meine Liebeskummer-Bekämpfungs-Routine war Sport. Beim *World Jumping* (dem Herumspringen auf einem Mini-Trampolin) konnte ich mich völlig verausgaben. Und beim *Zumba* wird die eigene Weiblichkeit und Schönheit so gefeiert, dass es mir nach und nach gelang, einen Großteil meines verlorenen Selbstwerts zurückzugewinnen.

*Lena O.*, 28, Journalistin*

## Den Kummer aussitzen

Was bei Liebeskummer auf keinen Fall hilft, sind gute Ratschläge. Sie erreichen die Person nicht. Eine Freundin von mir war unglücklich in einen Mann verliebt, der vergeben war. Er hat sie sich mit regelmäßigen ›Ich liebe dich‹-Nachrichten warmgehalten. Was sollte ich da sagen? Als guter Freund musst du den Kummer mit den Geplagten aussitzen. Das haben meine Freunde so auch mit mir gemacht, als ich einmal die Affäre von jemandem war.

*Michael Nast, 45, Schriftsteller und Kolumnist, schrieb den Bestseller »Generation Beziehungsunfähig«*

## Der klare Cut

Ich war mit meiner Ex-Freundin gerade zusammengezogen, kam nach drei Wochen aus Südamerika wieder und alles war anders. Ich weiß es bis heute nicht sicher, glaube aber, dass sie damals schon ihre neue Partnerin kennengelernt hatte. Ich musste sofort ausziehen. Ein grauenhafter Tag. Alle meine Freunde packten mit an, damit er schnell vorbeiging, das hat mich gerührt. Ich habe mich dann ein Jahr lang abgelenkt, bin ins Kino, ins Theater, habe viel mit meinen Freunden unternommen und keine andere Frau angeschaut. Ein klarer Cut. Dann war ich durch damit.

*Tina K., 34, arbeitet in der Kulturbranche*

**Alles Liebe**

Geschichten über das schönste Gefühl der Welt: Jeden Sonntagmorgen wünscht das SZ-Magazin seinen Leserinnen und Lesern »Alles Liebe«.

○ Frau ○ Herr ○ Divers

Vorname | Nachname | Ihre E-Mail-Adresse *

☐ *Ich habe die Datenschutzerklärung gelesen und bin mit der Auswertung meiner Nutzung der Newsletter einverstanden. Diese Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Mehr Informationen finde ich in der Datenschutzerklärung. * Pflichtfeld*

Newsletter bestellen

## Selbstliebe üben

Ich denke, dass die Liebe, die Sie schon immer gesucht haben, in Ihnen selbst liegt. Ihr Ursprung liegt in der Quelle der Liebe, die Sie erschaffen hat. Sie können die Liebe dort finden. Um sich mit der Liebesquelle zu verbinden, empfehle ich diese Übungen:

1) Atmen Sie ruhig und beobachten Sie Ihren Atem – egal wann im Laufe des Tages – die Stille, die im Inneren entsteht, kommt aus dieser Quelle.

2) Verbringen Sie ein paar Minuten am Tag damit, all Ihre Ziele loszulassen, und fühlen Sie die Stille, die entsteht, wenn Sie einfach im gegenwärtigen Moment sind. So verbinden Sie sich mit der Quelle.

3) Verbringen Sie eine Minute damit, darüber nachzudenken, wie es sich anfühlt, sich selbst zu lieben, sich selbst völlig so zu akzeptieren, wie Sie sind. Die Quelle der Liebe liebt Sie auf die gleiche Weise – bedingungslos.

*Namit Kathoria, 49, Yoga- und Meditationslehrer, betreibt ein Yoga-Retreat in Spanien*

## Alles muss raus

Gefühle sind paradox: Sie müssen absolut bejaht und bestätigt werden. Nur dann – und gerade dann – verändern sie sich. Da wird Weinen zu Lachen, Wut zu Trauer oder Schmerz zu Trotz und wieder retour. ›Ah, so ist es also, jetzt, im Moment‹, dieser staunende Satz ist das größte Geschenk an trauernde Menschen. Ich habe zwei Freundinnen, die solche Sätze ehrlich meinen und mir zuhören, ohne mich bekehren zu wollen. Wenn sie gerade nicht da sind, nehme ich mein Tagebuch und schenke mir selbst dieses Ja zu allem, was gerade in mir ist. Und die Erlaubnis, dass sich das schnell ändern darf. Aber nicht ändern muss.

*Barbara Pachl-Eberhart, 46, verlor ihren Mann und ihre zwei Kinder bei einem Autounfall. Sie schrieb das Buch »Vier minus drei – wie ich nach dem Verlust meiner Familie zu einem neuen Leben fand«. Heute gibt sie Schreibworkshops*

## Ein harter Weg

Als ich jung war, hatte ich drei Freundinnen gleichzeitig. Eine hatte selbst noch andere Liebhaber und empfand die Konstellation als zeitgemäß, die beiden anderen wussten nichts davon. Irgendwann flog ich auf. Und sah, welche Verheerungen ich bei den beiden ahnungslosen Frauen angerichtet hatte. Ein Freund packte mich in sein Auto und fuhr mit mir von München nach Buccano in Portugal. Wir hielten nur an, um zu pinkeln oder Essen zu kaufen, und sprachen über die Liebe. Er sagte, du hältst so wenig von dir. Du glaubst nicht, dass Menschen, die dich lieben, einen Wert haben, und in deinem Minderwertigkeitskomplex bist du so eitel, dass du immer wieder andere verletzt. Am nächsten Tag vor Sonnenaufgang lief ich barfuß den Kreuzweg Christi hinauf. Die Via Sacra, die die Karmeliter im 17. Jahrhundert hier in den Park gebaut hatten. Auf dem Weg sind die Leidensstationen Christi in Tonskulpturen dargestellt. Der steile, gewundene Pfad ist mit nach oben scharf zulaufenden Steinen gepflastert, um dem Kreuzgänger das Leiden Christi näher zu bringen. Die letzten zwanzig Minuten spürte ich nur noch den Schmerz und die Steine. Als ich am Cruz Alta angekommen war, waren meine Füße blutig. Ich setzte mich auf die Mauer, blickte ins Tal und begann zu ahnen, dass sich Realität, auch die der Liebe, nicht nur in Extremen und durch Schmerz vermittelt. Ich bereute es, gelogen zu haben. Ich hoffe, ich wurde ein besserer Mensch.

*Max Z., 54, Filmemacher*

## Bei sich bleiben

Wir waren fünf Jahre zusammen, während meines gesamten Studiums. Er hat mich nach meinem Abschluss verlassen. Ich glaube, er hat meine letzte Prüfung abgewartet, um mich nicht aus dem Konzept zu bringen. Ich weiß bis heute nicht, ob ich das rührend oder schrecklich finden soll. Man kann schon mal herumvögeln und zum hundertsten Mal Bridget Jones schauen. Aber auf Dauer hilft vor allem, etwas alleine und für sich zu unternehmen. Reisen. Spazieren gehen. Neue Frisur. Ich denke, das größte Missverständnis in der Liebe ist die Idee, nur wer sich im anderen verliert, liebt wirklich. Nur wer bei sich bleibt, kann lieben und auch gut allein sein.

*Constanze L., 39, Ärztin*

Das könnte Sie auch interessieren:

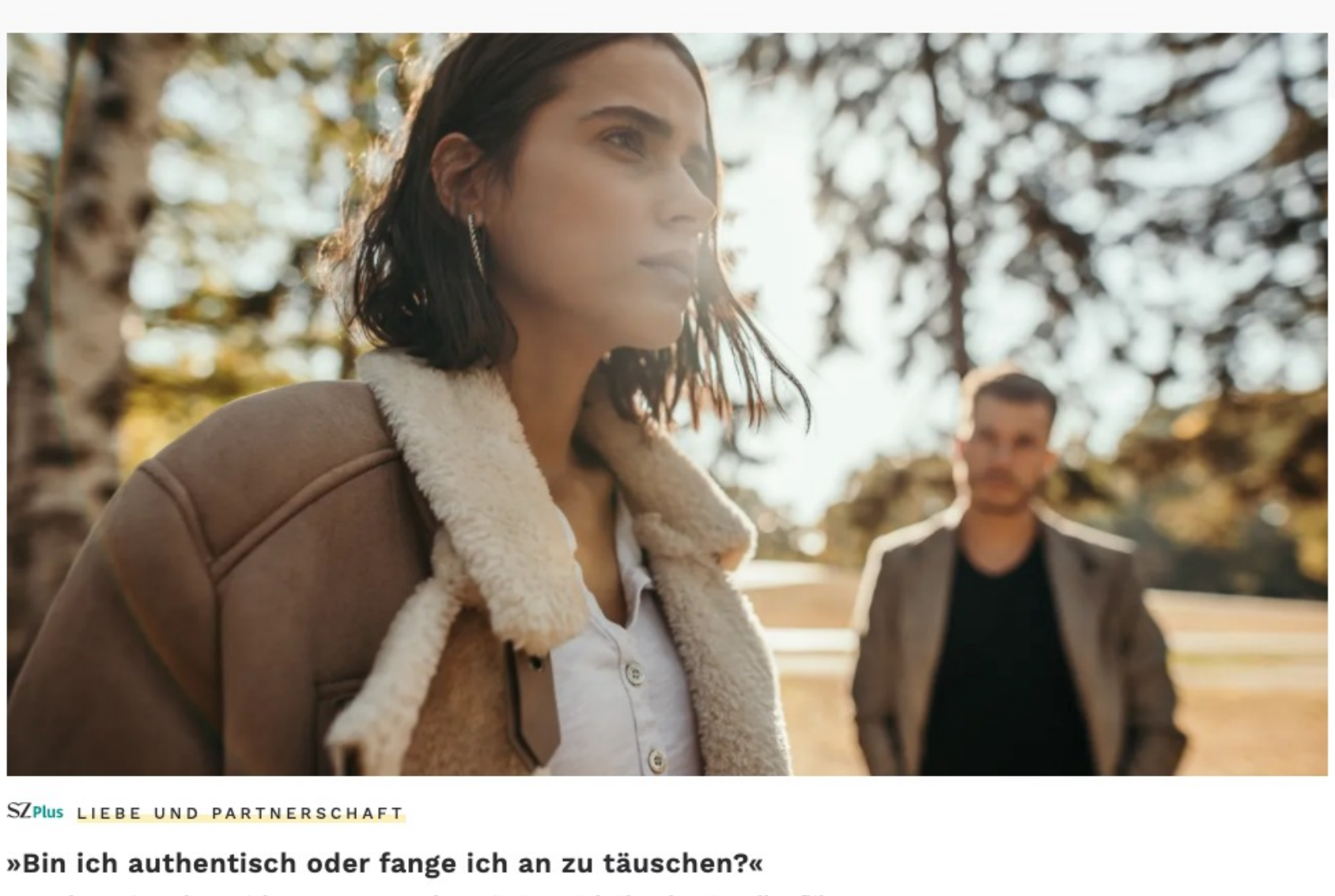
SZ Plus **»Bei Liebeskummer ist Hoffnung nicht hilfreich«**

*Die meisten Menschen verhalten sich nach Trennungen intuitiv falsch. Warum man bei Liebeskummer seinen Gedanken nicht trauen sollte, erklärt der US-Psychologe Guy Winch in diesem Interview - und verrät, was gegen den Schmerz wirklich hilft.*

Artikel teilen:

Zur Startseite | Weitere Themen

Mehr aus dieser Rubrik



SZ Plus LIEBE UND PARTNERSCHAFT

**»Bin ich authentisch oder fange ich an zu täuschen?«**

*Menschen neigen dazu, sich etwas vorzumachen. Ein Gespräch über den Grundkonflikt menschlicher Beziehungen, die Angst nicht geliebt zu werden – und die Frage, wie man echte Intimität schafft.*

Interview: Gabriela Herpell

SZ Plus LIEBE UND PARTNERSCHAFT

**»Sich Geheimnisse zu bewahren, macht einen als Partner spannend«**

*Wie viel sollte man in einer Beziehung teilen? Ein Gespräch mit der Paar- und Sexualtherapeutin Beatrice Wagner über das richtige Verhältnis von Offenheit und Geheimnissen.*

Interview: Marc Baumann

SZ Plus LIEBE UND PARTNERSCHAFT

**Tipps für eine glückliche Fernbeziehung**

*Berit Brockhausen berät Paare, die eine räumliche Distanz überbrücken müssen. Im Gespräch verrät die Therapeutin, wie man sich nahe bleibt, den Abschied besser erträgt und die gemeinsame Zeit genießt.*

Interview: Nadja Schlüter

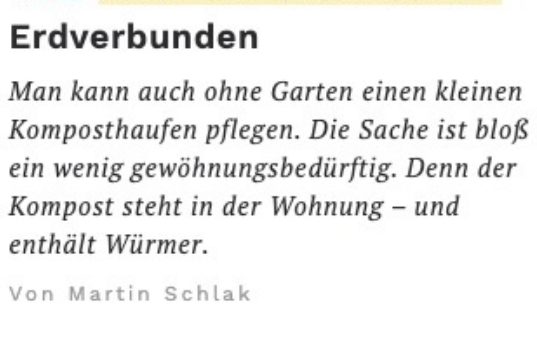
Jetzt Neu!

**Der SZ-Magazin-Podcast**

*Geschichten aus dem Leben einer Hebamme. Wunderschön, lustig und bewegend.*

Podcast hören

Abonnenten lesen auch



SZ Plus LEBEN UND GESELLSCHAFT

**Erdverbunden**

*Man kann auch ohne Garten einen kleinen Komposthaufen pflegen. Die Sache ist bloß ein wenig gewöhnungsbedürftig. Denn der Kompost steht in der Wohnung – und enthält Würmer.*

Von Martin Schlak

SZ Plus KUNST

**Im Ockermilieu**

*Ein Familienunternehmen im Allgäu versorgt die Restauratoren des Louvre ebenso mit passenden Farbtönen wie weltbekannte Künstlerinnen und Künstler. Viele dieser Pigmente entstehen nach uralten Rezepten – und doch ist die Suche nach neuen Farben nie zu Ende.*

Von Gerd Schild

SZ Plus LITERATUR

**Warum in der Schule nur männliche Autoren gelesen werden**

*Wer in Deutschland Abitur macht, liest möglicherweise kein einziges Buch einer Frau. Staatliche Bildungseinrichtungen setzen so die Unterdrückung weiblicher Stimmen wissentlich fort. Wie kann das sein?*

Von Simon Sales Prado

SZ Plus LEBEN UND GESELLSCHAFT

**Bitte ein Autogramm**

*Unser Autor war seine alte Unterschrift leid, er wollte eine neue. Aber was ist erlaubt? Was ist schön? Und braucht man in der digitalen Zeit wirklich noch Unterschriften? Über eine erstaunlich komplexe Handarbeit.*

Von Christoph Cadenbach

SZ Plus WOHNEN UND DESIGN

**Ihr liebstes Stück**

*Auch wer ständig Neues erschafft, hängt an alten Dingen: Namhafte Persönlichkeiten aus Design und Architektur erzählen, welches Vintage-Objekt bei ihnen jeden Umzug mitmacht.*

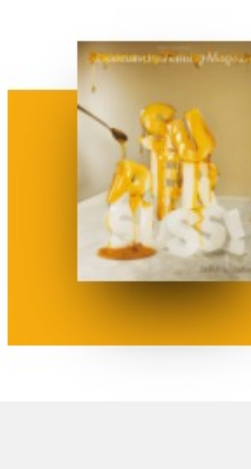
Protokolle: Thomas Bärnthaler

SZ Plus THEATER

**Was soll das Theater?**

*Vor einem Jahr hat Martin Kušej das Wiener Burgtheater übernommen, die wichtigste Bühne Europas. Er wollte dort ein Gegengewicht zu den aktuellen gesellschaftlichen Verhältnissen schaffen. Es ist ein Job, in dem man sich sehr leicht Gegner macht – und dann kam auch noch der große Gegner Corona.*

Von David Pfeifer



Heft Nummer 3

**Supersüß!**

*Ein Heft über das Essen*

Zum Heft

LIEBE UND PARTNERSCHAFT LIEBESKUMMER TRENNUNG ALLES LIEBE

Startseite > Themen > Liebe und Partnerschaft > Wie man Liebeskummer überwindet