

# Lieber Kummer

Der erste, heftige Liebeskummer ist unvermeidbar, tut besonders weh – und ist gesund. Warum junge Menschen **mit gebrochenen Herzen** Begleitung brauchen und Wut ein Lichtblick ist.

SARA BELGERI

«Ich habe gar nicht richtig realisiert, was passiert», sagt David\* (20) über seine Trennung. Es war seine erste und sie ist noch nicht lange her. Er war traurig, aber fühlte sich auch befreit. «Ich wusste, jetzt ist es wirklich vorbei.»

Können Sie sich noch an das erste Mal Verliebtsein erinnern? Vielleicht. Woran Sie sich aber bestimmt erinnern können: die erste Trennung. Schliesslich wirft einen kaum etwas so sehr aus der Bahn, wie dieser erste, richtig grosse Liebeskummer. Fast nichts ist vergleichbar mit diesem Gefühl von Ohnmacht. Diesem Schmerz, der nie zu enden scheint. Der Traurigkeit, Wut, Verzweiflung und Einsamkeit. **Für viele Menschen ist der erste Liebeskummer der schlimmste. Aber wieso ist er so unvergesslich?**

In der Psychologie spricht man vom Primäreffekt. Die intensiven Emotionen, die wir bei einem ersten Mal erleben, brennen sich in unsere Psyche ein. Die Erinnerungen daran verblassen in der Regel nicht. Hinzu kommt, dass wir besonders lebhaft Erinnerungen an die Zeit zwischen 15 und 25 haben. Wir erinnern uns nicht nur besser, wir haben auch das Gefühl, dass wir in dieser Zeit mehr Erfahrungen sammeln. Dies, weil wir in diesem Lebensabschnitt so viele erste Male – eben auch das erste Mal Liebeskummer – erleben.

Fest steht, dass Liebeskummer wehtut. Und er ist unvermeidbar. Er gehört zur Pubertät dazu wie die schlechte Laune, die Pickel und der Streit mit den Eltern. «Dieser Moment wird immer zur ►



# er



## Gebrochenes Herz

Der erste Liebeskummer brennt sich in unser Gedächtnis ein wie kaum ein anderes Erlebnis.

## «Nach der Trennung fiel ich in ein tiefes Loch»

Weil man die Emotionen zum ersten Mal fühlt, schmerzt der erste Liebeskummer besonders. **Drei Frauen und drei Männer** teilen ihre Erinnerungen.

### *Hans\* (34)* **Sie wählte den besten Freund**

Es war wie eine schlechte Seifenoper: Ich war 17 und in der Schule in eine Klassenkameradin verliebt, aber die entschied sich stattdessen für meinen besten Freund Michi.

Das waren nicht so glückliche Zeiten – und natürlich bekamen alle Kollegen das Drama mit. Ich wünschte mir mehr als einmal, der Erdboden würde mich verschlucken. Ich **verarbeitete die Erfahrung in einem Stop-Motion-Filmchen mit Lego**, untermalt von einer Nightwish-Ballade. Richtig cringe, aber irgendwie hat es mir wohl doch etwas gebracht. Immerhin: Die Freundschaft mit Michi hat das Drama überlebt – ich half ihm erst gerade vorletztes Wochenende zügeln.



## Lena (20) Nach zehn Wochen war Schluss

Alles endete auf einer Bank. Damals war ich 17. Ich gab ihm ein Armband aus Holzperlen, das ich ihm eigentlich als Souvenir aus den Ferien mitgebracht hatte. «Ich will es nicht, es erinnert mich an dich. Mach damit, was du willst», sagte ich, bevor ich aufstand, weglief und mit verweintem Gesicht «We Had Today» von Rachel Portman in maximaler Lautstärke hörte. **Am Abend zuvor war mir meine beste Freundin zur Seite gestanden.** Dass er nach gerade mal zehn Wochen

Beziehung eine andere geküsst hatte, mit ihr vielleicht noch mehr gemacht hatte – ich wollte es in diesem Moment gar nicht wissen –, dass er mich seinen Freunden verschwiegen hatte: Das alles hatte ich gerade erfahren, aber ich brachte es nicht über die Lippen. Sie hielt mich, auf dem Kiesweg zu ihr nach Hause, beim Einschlafen, als ich nicht aufhören konnte zu weinen.



«Lebensbiografie gehören», sagt auch Margareta Hofmann (65), Paartherapeutin bei Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich. Sie behandelt immer wieder junge Menschen, die die erste Trennung mit ihrer Hilfe verarbeiten. Sie sagt: «Wir werden diese wichtige Erfahrung nie vergessen.»

Nur: Die wenigsten von uns sind für den ersten Liebeskummer genügend gewappnet. **Woher sollten wir auch wissen, dass er nachlässt, wenn wir ihn zum ersten Mal erleben?** Für Erwachsene kann es leicht sein, den ersten Liebeskummer herunterzuspielen, sogar zu belächeln. Sie haben es ja (in der Regel) auch geschafft, darüber hinwegzukommen. Dabei sollten diese Gefühle ernst genommen werden, sagt Therapeutin Hofmann. «Der erste Liebeskummer braucht dringend Aufmerksamkeit, und er sollte begleitet werden.» Denn: «Es ist ein aufwühlendes und anstrengendes Erlebnis.» Und etwas völlig Neues. Das erste Mal eben.

Der erste Liebeskummer sei vor allem deshalb so schlimm, weil das erste Mal Verliebtsein so toll ist. «Die erste grosse Liebe ist überwältigend», sagt Hofmann. «Alles ist farbig und intensiv. Und intensiv geht es auch mit den Gefühlen hoch und runter.» Hinzu komme, dass die Hormone verrückt spielen. Ein Cocktail aus Oxytocin und Dopamin.

«In der subjektiven Wahrnehmung sind das erste Mal Verliebtsein und die erste Trennung meist das Stärkste, was junge Menschen bisher erlebt haben», so die Therapeutin. Ausserdem würden sie sich oftmals in Beziehungen hineinstürzen, die Exklusivität zelebrieren. Dann heisst es: Wir gegen die ganze Welt. **Wenn dieses Wir zerbricht, die Hormone in den Keller sausen und man in ein Loch fällt: Was dann?**

Im schlimmsten Fall kann Liebeskummer zerstörerisch werden. Das zeigt auch die Forschung. Eine Studie des Psychologie-Instituts der University of Oregon zeigte, dass Trennungen nicht nur schmerzhaft sind; für junge Erwachsene sind sie sogar einer der häufigsten Risikofaktoren für eine klinische Depression. Nicht nur das: Liebeskummer wird auch mit einem erhöhten Risiko für Suizidgedanken in Verbindung gebracht.

Trennungsschmerz zu verarbeiten, sei schwierig, sagt Hofmann. «Man hat ja noch keine Erfahrung.» Plötzlich seien da diese Gefühle, die man durchläuft. Trauer, Einsamkeit, Verwirrung, Scham. Oder körperliche Symptome: Nicht mehr essen, trinken, schlafen. «Die Gedanken kreisen nur noch um den Kummer, das ist extrem lähmend.»

Einige würden diesen Kummer, das Zerstörerische gegen sich selbst richten. Mit Alkohol und Drogen den Schmerz betäuben, sagt die Therapeutin. «Oder sie richten die Zerstörung gegen andere, zum Beispiel, indem sie den Ex-Partner oder die Ex-Partnerin stalken.» ►



### Keine Erfahrung

Woher sollten wir wissen, dass der Liebeskummer nachlässt, wenn wir ihn zum ersten Mal erleben?

## Sarah\* (36) Totaler Kontaktabbruch

Mein erster Liebeskummer war schlimm. Ich erinnere mich noch daran, wie ich meiner Mutter sagte: «Mami, ich glaube, ich sterbe.» Die Beziehung war sehr toxisch – er hat mich psychisch manipuliert und bewusst klein gehalten. Ich war Anfang 20, er war acht Jahre älter. Nach weniger als einem Jahr machte er Schluss. Durch die Trennung fiel ich in ein tiefes Loch und kämpfte mit Essstörungen. **Da war diese Leere, gepaart mit der verzweifelten Hoffnung, dass er zurückkommen könnte.** Um mich zu schützen, habe ich den Kontakt abgebrochen und ihn blockiert. Quasi ein kalter Entzug. Das hat mir geholfen, über ihn hinwegzukommen.



## Nico\* (17) Zurück zum Ex

Meine Ex-Freundin und ich haben uns im Januar nach fast zwei Jahren Beziehung getrennt. Ich spürte schon vorher, dass etwas nicht stimmte, da sie immer distanzierter wurde. Sie sagte, es liege nicht an mir, aber sie wolle ihr eigenes Leben leben. Kurz nach der Trennung kam sie wieder mit ihrem Ex-Freund zusammen. Die erste Zeit war hart. **Ich fühlte mich betrogen, und mein Selbstwertgefühl war am Boden.** Geholfen haben mir die Unterstützung meiner Freunde und Krafttraining. Dadurch habe ich langsam wieder Halt gefunden. Auch das Schreiben half mir, meine Gedanken zu ordnen und die Trauer zu verarbeiten – es wurde wie eine Art Selbsttherapie für mich. Manchmal bin ich immer noch traurig, aber es ist eine angenehme Trauer. Ich erinnere mich gern an die schönen Momente. Ich will noch nicht ganz damit abschliessen. Sonst fühlt es sich an, als würde ich den letzten Teil von ihr gehen lassen.



## Lisa\* (29) Schluss im Austausch- semester

Mit 23 endete meine Beziehung nach knapp einem Jahr. Er machte Schluss, während ich im Austauschsemester in Madrid war. Ich spürte, dass wir uns wegen der Distanz auseinanderlebten. **Trotzdem kam die Trennung für mich aus dem Nichts und erschütterte mich.** Im ersten Moment fühlte ich mich völlig im Stich gelassen. In einer Beziehung erwartet man, dass man füreinander da ist und die Zukunft gemeinsam gestaltet, doch plötzlich wird man einfach fallen gelassen. Die andere Person entscheidet sich einfach von heute auf morgen gegen einen. Trotz des Schmerzes spürte ich bald Erleichterung, als wäre eine Last von meinen Schultern gefallen. Zurück in der Schweiz begann ich all die Dinge zu tun, die ich mir lange vorgenommen, aber nie umgesetzt hatte. Ich engagierte mich kulturell und begann mit dem Segeln. Es fühlte sich wie ein Neustart an.



## Diese Tipps helfen bei Liebeskummer

Psychotherapeutin **Margareta Hofmann** verrät, was man bei einem gebrochenen Herzen tun kann.

### ► Reden, reden, reden

Es ist wichtig, über seine Gefühle zu sprechen, auch wenn es einem schwerfällt. Am besten sucht man sich dafür vertraute Menschen aus, denen man sich öffnen kann.

### ► Hilfe suchen

Wenn der Schmerz nach einer Trennung nicht nachlässt und man Symptome wie Appetitlosigkeit, Schlafstörungen oder sogar Suizidgedanken hat, sollte man sich professionelle Hilfe suchen. Diese Symptome können Anzeichen dafür sein, dass man Unterstützung benötigt, um den Schmerz zu bewältigen.

### ► Digital Detox

Um das Gedankenkreisen zu vermeiden und den Schmerz nicht zu verstärken, sollte man dem oder der Ex vorübergehend in den sozialen Medien entfolgen. Das gibt Raum, um sich selbst zu stabilisieren.

### ► Einen Brief schreiben

Eine bewährte Methode zur Verarbeitung von Liebeskummer ist das Schreiben eines Briefs. Am besten per Hand. Dabei sollte man alles aufschreiben, was einem durch den Kopf geht: positive Erinnerungen, Dinge, die man vermisst, und auch die schmerzhaften Aspekte. Wichtig ist es, auch einen Punkt der Dankbarkeit einzufügen, um aus der Erfahrung zu lernen. Hass nützt nichts. Den Schmerz zu konfrontieren, ist schwierig, aber es lohnt sich.

### ► Fokus verändern

Man sollte möglichst aktiv probieren, vom Gedankenkreisen wegzukommen. Zum Beispiel, indem man Sport treibt, Freunde trifft, tanzen geht oder neue Hobbys ausprobiert.

### ► Offen bleiben

Sich auf das Leben und neue Erfahrungen einlassen.

### ► Für Eltern und das Umfeld

Ansprechen, wenn man merkt, dass etwas nicht stimmt. Anbieten, dass man da ist, wenn der oder die Betroffene sprechen will. Aber: ja nicht aufdringlich sein. Wenn man merkt, dass es der Person schlecht geht, fragen, ob sie professionelle Hilfe braucht oder anbieten, dass man diese für sie sucht.



Margareta  
Hofmann



**Gesunder Kummer**  
Wem schon einmal das Herz gebrochen wurde, ist besser für eine nächste Beziehung gewappnet.

# Die erste Liebe bringt viel Freude, aber auch viel Schmerz

## Roman (41) Eine gemeinsame Nacht

Ich habe mich damals als 19-jähriger Kellner jede Woche auf Freitag gefreut, weil SIE als Aushilfe für ein paar Stunden bei uns jobbte. Ich habe sie umgarnt, obwohl ich wusste, dass sie einen Freund hatte. Eine magische Nacht schenkte sie mir, danach sahen wir uns erst bei einem Coldplay-Konzert wieder. Sie kam mit ihrer Schwester und gab mir auf der Heimfahrt einen langen Brief, in dem sie mir mitteilte, dass sie bei ihrem Freund bleiben würde. **Ich soff mich zu Hause mit einer Flasche Billig-Rum ins Elend und hörte das zweite Klavierkonzert von Rachmaninow in Endlosschleife.** Die Nacht endete in einem Filmriss, und ich weiss nur, dass ich auf allen vieren ins Badezimmer kroch. Der Liebeskummer dauerte noch ein bisschen an, und da sie grüne Augen hatte und wir oft Coldplay zusammen gehört hatten, war das Lied «Green Eyes» auch nicht wirklich hilfreich.



◀ Dann gebe es auch diejenigen, die den Schmerz verdrängen. Den Kummer ignorieren. Und sich mit jemand Neuem ablenken. Davon rät Hofmann entschieden ab. «Wer sich gleich wieder bindet, wird seine Muster wiederholen.» **Und ohne Selbstreflexion steige auch die Trennungswahrscheinlichkeit.**

Wie kann man es also besser machen? Alle Gefühle durchmachen, rät Hofmann. Und sie auf keinen Fall verdrängen. Und im besten Fall gelange man irgendwann bei der Wut an. Denn: «Wut gibt Kraft und macht lebendig», sagt Hofmann. Ist man erst mal wütend, ist man auf dem Weg zur Besserung. Und dann kommt irgendwann die Neuorientierung. Man hat sich neu sortiert, steht wieder im Leben, ist nicht mehr wütend.

Therapeutin Hofmann sagt, dass der (erste) Liebeskummer gesund ist. Anstrengend, klar. Aber auch wichtig. «Er stärkt nicht nur das Nervensystem, man baut auch emotionale Widerstandskraft gegen kritische Lebensereignisse auf.» Die Narben, die bleiben, würden das Leben bereichern. Und einen für nächste Beziehungen wappnen. Liebeskummer führe im besten Fall zu Selbsterkenntnis. Und wer sich das nächste Mal verliebe, werde sich Fragen stellen: Was suche ich überhaupt? Und was will ich anders machen? Emotionale Reife eben.

Die erste Liebe, der erste Liebeskummer. Sie bringen viel Lebensfreude, aber auch viel Lebensschmerz, wie Hofmann es bezeichnet. «Aber das gehört nun mal dazu.» Wer sich davon fernhalte, lebe ein monotones Leben. **Man solle den Mut haben, das Leben in all seinen Facetten zu erfahren.** Dazu gehöre das Sich-Verlieben und der Liebeskummer. Trotzdem sei es gut, gewappnet zu sein. «Wenn man weiss, was auf einen zukommt und was hilft.»

David hat sich nach seiner Trennung dazu entschieden, bei einer Psychologin Hilfe zu holen. Und das nicht einmal unbedingt, weil er traurig war. «Ich wusste, dass ich an gewissen Sachen arbeiten muss und noch nicht die beste Version meiner selbst bin», sagt er. Was er bisher gelernt hat: sich nicht ablenken und die negativen Gefühle zulassen. «Und all die Energie und Emotionen, die ich in mir trage, gezielt für Positives zu nutzen.»

Und irgendwann ist es dann geschafft. Nach dem Schmerz setzt die Erleichterung ein. Dieses Gefühl, wenn man merkt: Man hat den Liebeskummer tatsächlich durchgestanden. Er geht vorbei. Was anfangs unvorstellbar schien, ist gelungen. ●

\* Name geändert