

# Liebeskummer

**Fast alle Menschen werden im Laufe ihres Lebens einmal oder mehrmals das Opfer von Liebeskummer. Normalerweise würde man in einem solchen Fall von einer epidemischen Erkrankung sprechen.**

Aber merkwürdigerweise wird diese teilweise schlimme psychische Ausnahmesituation in der Medizin kaum zur Kenntnis genommen. Es sei angemerkt, dass all das, was über Liebeskummer gesagt wird in vergleichbarer Form auch für viele andere Formen von Verlusten, wie z.B. den Tod von Freunden oder Verwandten, gilt.

## Ursachen

Die Ursachen sind in der Regel sehr eindeutig und wohl den meisten Menschen bekannt. Liebeskummer kann heterosexuelle Menschen genauso treffen wie homosexuelle, alte wie junge; reich und arm.

Aber Liebeskummer muss nicht immer nur durch Verlust oder Trennung entstehen. Es gibt auch viele Fälle, in denen sich ein Mensch in einen anderen verliebt, ohne dass es zu irgendeiner Art von Beziehung gekommen ist. Hin und wieder weiß der oder die Betroffene nicht einmal von den Gefühlen des anderen. Derartiges Liebesleid kann bis hin zum Stalking führen und eindeutig zwanghafte Züge annehmen und damit behandlungsbedürftig werden. Es kann aber auch die unerfüllte Liebe eines Kindes zu Mutter oder Vater oder zu Geschwistern betreffen.

Dieses Gefühl der Liebe, oder wie immer man es auch nennen mag, ist oft so stark, dass es jedes rationale Handeln überdeckt und für Außenstehende zu unbegreiflichem Verhalten, wie Hingabe, Selbstaufgabe, Opferbereitschaft u.ä. führt. Wird dieses Gefühl jeweils erwidert, ist es oft mit ungeheuren Glücksgefühlen, innerer und äußerer Zufriedenheit sowie großer Ausgeglichenheit verbunden. Oft ist die Liebe zu einem anderen Mensch für Dritte unbegreiflich, da

sie oft Bildungsschranken, soziale Schranken, Alter und Vermögen völlig ignoriert.

Liebe kann dem Mensch aber, neben den vielen positiven Aspekten dieses Gefühls, leider auch regelrecht zerstören. Dann kann man von krankhafter Liebe sprechen. Meist ist Liebe außerdem mit intensiver Sexualität gepaart. Entzieht der eine Partner dem anderen seine Liebe, so wird der Verlassene fast immer von Liebeskummer betroffen.

## Symptome

Die Reaktion der Menschen auf den Verlust der Liebe eines Mitmenschen oder der auf eine von vornherein unerfüllte Sehnsucht ist sehr verschieden und kann

selber. Das wirkliche Überwinden der verloren gegangenen Liebe bringt entweder die Zeit und/ oder ein neuer Partner.

Sollte ein Mensch mit dem Verlust des Partners nach einer angemessenen Zeit nicht zurecht gekommen sein und die Beeinträchtigung des Lebens über Gebühr groß geworden sein, ist die Inanspruchnahme eines Facharztes, also eines Psychotherapeuten, oder eines Psychologen dringend anzuraten.

## Prognose

Liebeskummer kann auch positiv gesehen werden. Ein Leben ohne Niederlage, Verlust oder Kummer führt selten zu einer reifen Persönlichkeit. Mit der Zeit überwinden die allermeisten auch die größte Liebe. Schwierig wird es bei dem Verlust der "großen Liebe" im Alter, da dann die objektiven Bedingungen für einen Neuanfang schwieriger sind als in jüngeren Jahren.

Wie am Beginn dargestellt gibt es aber Menschen, die aus den verschiedensten Gründen mit einer derartigen Trennung nicht fertig werden. Sie leiden oft ein ganzes Leben und sehen sich zu einer neuen Bindung außerstande, hin und wieder schlägt der Kummer in Aggressionen bis hin zum Totschlag um.

## Persönliches

Ich habe in den letzten Monaten am eigenen Leibe erfahren, dass Liebeskummer der größte Schmerz ist, den es geben kann. Ohne meine Freunde würde es mir noch immer sehr schlecht gehen. An dieser Stelle möchte ich mich bei all meinen Freunden danken, die mir in dieser Situation beiseite standen. Danke, dass es Euch gibt.



von leichten Formen mit relativ kurzer Dauer bis hin zu langer und schwerster Verzweiflung reichen. In seltenen Fällen kommen Menschen lebenslang, vor allem in höherem Alter, nicht über den Verlust des Liebes- und Lebenspartnerpartners hinweg.

Ein Mensch, der unter Liebeskummer leidet, zeigt erhebliche bis massive Leistungseinbrüche im Bereich der Ausbildung, der Schule, des Berufes, des Sports oder des Studiums. Normalerweise überwindet eine Person diesen Zustand nach einigen Monaten von



**Roland Reicher**  
Finanzreferat