

ZEIT Online vom 14. SEPTEMBER 2022

Liebeskummer:

Was hilft gegen Liebeskummer?



Paartherapeutin Tara Christopeit © Paula Winkler

Wer verlässt, leidet länger – und wer verlassen wird, heftiger, sagt die Paartherapeutin Tara Christopeit. Aber Herzschmerz kann auch gut für die Selbstentwicklung sein. Interview:

[Nele Sophie Karsten](#)

[AUS DER SERIE: HILFE!](#) ZEITMAGAZIN NR. 38/2022

In dieser Folge [unserer Serie "Hilfe!"](#) antwortet die Paartherapeutin Tara Christopeit.

ZEITmagazin: Frau Christopeit, nichts ist schlimmer als [Liebeskummer](#). Bei meiner letzten Trennung konnte ich wochenlang nicht schlafen, hatte kaum Appetit und bekam die kleinsten Dinge nicht auf die Reihe. Warum schmerzt Liebeskummer auch körperlich so sehr?

Tara Christopeit: In einer romantischen Beziehung erfahren wir jede Menge Nähe und Vertrauen, und unser Gehirn produziert regelmäßig Dopamin, den sogenannten Glücksbotenstoff. Da ist schließlich immer jemand zum Kuscheln, wir werden süchtig nach diesem Level an Entspannung und Zufriedenheit. Fällt das weg, durchlebt der Körper einen kalten Glücks-Entzug – wir sind traurig, erschöpft und antriebslos.

TARA CHRISTOPEIT

Die 42-Jährige hat eine Praxis für Paar- und Einzelberatung in Berlin. Sie wurde von dem US-amerikanischen Beziehungsexperten David Schnarch ausgebildet und gibt in Deutschland und den USA Workshops für Frauen.

ZEITmagazin: Immer wieder habe ich mich damals gefragt, warum es mit uns nicht funktioniert hat, warum er mich nicht mehr wollte. Wie kommt man aus dieser negativen Gedankenspirale heraus?

Christopeit: Nach einer Trennung sind Sie auf einmal wieder ganz auf sich gestellt, das holt vieles aus den Tiefen Ihrer Psyche ans Tageslicht. Oft suchen Menschen in einer anderen Person das, was ihnen selbst fehlt – zu wissen, dass da jemand anderes ist, der einen will, wiegt zum Beispiel mangelnden inneren Selbstwert auf. Fragen Sie nicht "Warum will er mich nicht?", sondern "Was wollte ich von ihm?". In der Trauer mag man das erst einmal nicht glauben, aber Liebeskummer ist eine enorm fruchtbare Zeit für Ihre Beziehung zu sich selbst.

"Was für ein Tag" – der ZEITmagazin-Newsletter

Die wichtigsten Momente des Tages und Empfehlungen für den Feierabend – ausgewählt von Christoph Amend.

ZEITmagazin: Fruchtbar? Das hat sich damals anders angefühlt.

Christopeit: Denken Sie nur an all die berühmten Bücher und Songs, die aus einer unerwiderten Liebe heraus entstanden sind. Wandeln Sie den Schmerz in etwas Produktives um. Ich bezeichne Liebeskummer gern als Selbstentwicklungskatalysator. Ganz wichtig ist: Gönnen Sie sich erst einmal eine Pause vom anderen. Auch wenn es ehemalige Paare gibt, die miteinander befreundet sind, brauchen Sie Zeit allein, um zu sich zu finden.

ZEITmagazin: Macht es bei der Heilung einen Unterschied, ob man selbst die Beziehung beendet hat oder verlassen wird?

Christopeit: Ja. Grundsätzlich kann man sagen: Wer verlässt, leidet länger, aber weniger. Er oder sie trägt den Trennungsgedanken womöglich schon lang mit sich herum und schultert die Last der Verantwortung für das Aus. Wer hingegen verlassen wird, leidet heftiger, weil in dem Entschluss des anderen so viel Ablehnung und Ohnmacht mitschwingen: Der andere will mich nicht mehr und setzt sich über meine Wünsche hinweg.

ZEITmagazin: Es gibt ja diese Regel: "Man trauert die Hälfte der Zeit, die man zusammen war" ...

Christopeit: Ach, das ist zum Glück Unsinn. Stellen Sie sich vor, Sie waren 30 Jahre mit jemandem verheiratet und trennen sich. Das wäre traurig, wenn Sie die nächsten 15 Jahre leiden müssten. Ja, Liebeskummer braucht seine Zeit, aber er vergeht. Wie rasch, das liegt an Ihnen.

ZEITmagazin: Ich habe mich damals verkrochen, wollte allein sein und niemanden sehen. Andere ziehen durch Clubs und melden sich bei Tinder an. Was ist besser – weinen oder ablenken?

Christopeit: Das ist eine Wesensfrage. Wenn Sie es gewohnt sind, Schmerz über äußere Reize zu regulieren, machen Sie das auch bei Liebeskummer. Extrovertierte Typen fühlen sich unter Leuten wohler, introvertierte ziehen sich zurück. Der Schmerz holt Sie so oder so irgendwann ein. Übrigens habe ich auch einige Patienten mit Liebeskummer. Das sind insbesondere junge Leute, die zu mir kommen und sagen: "Mir geht es schlecht, aber ich will mich nicht in Clubs oder mit Gelegenheitssex betäuben. Ich will mit mir wieder okay sein."

ZEITmagazin: Und was raten Sie ihnen?

Christopeit: Erst einmal gratuliere ich ihnen zu der Entscheidung, und dann arbeiten wir gemeinsam an den Ursachen für den Schmerz. Aber nicht jeder braucht professionelle

Unterstützung bei Liebeskummer, man schafft das auch allein. Viele Tipps haben Sie sicher schon einmal gehört, aber sie helfen wirklich: Intensivieren Sie Ihre Freundschaften, und lassen Sie zu, dass Ihre Freunde sich um Sie kümmern. Betreiben Sie selfcare, was auch immer das für Sie bedeutet: ein Urlaub, eine Gesichtsmaske oder sich die Seele aus dem Leib tanzen. Sport ist super für die Emotionsregulation, boxen Sie all Ihre Wut heraus. Der Körper muss erst lernen, das fehlende Dopamin wieder allein zu produzieren. Und bei all der Moral, die ich hier vermittele: Seien Sie geduldig und nicht zu streng mit sich. Man darf sich auch mal Mist erlauben, solange man auf sich aufpasst. Um es mal etwas zugespitzt zu sagen: Was Sie in der ersten Woche Liebeskummer tun, zählt nicht.

ZEITmagazin: Woran erkenne ich, dass ich bereit für eine neue Beziehung bin?

Christopeit: Die andere Person sollte kein Verband für Ihre Wunden sein, kein Selbstwertbooster. Ihre Verletzungen sollten so weit geheilt sein, dass Sie sie nicht auf den anderen übertragen. Wenn Sie merken, Sie möchten wissen, wer dieser andere Mensch ist, und Sie wollen, dass es ihm gut geht, dann ist das ein gutes Zeichen.