

Einblicke in 40 Jahre Familienberatung Schlanders

Liebeskummer und Trennungsschmerz – wie komme ich darüber hinweg?

Es gibt Gefühle, die vergessen wir nicht: das erste Mal verliebt sein, aber eben auch den ersten richtigen Liebeskummer. Und meistens bleibt es ja nicht bei diesem einen Mal, weil wir uns trennen, in On-Off-Beziehungen verrennen oder uns einfach unglücklich verlieben. Liebeskummer fühlt sich an, als ob das ganze Leben zerschmettert wäre. Der Appetit geht verloren, unser Schlaf ist gestört, da wir aus dem Grübeln nicht mehr rauskommen und nachts aufwachen, wir können uns nicht mehr konzentrieren - es ist eine Art von Lebenskrise. Was können wir tun, wenn wir an akutem Herzschmerz leiden? Wie können wir mit Trennungsschmerzen besser klarkommen? Zunächst tut es gut, über den Liebeskummer zu sprechen. Reden Sie über Ihre Gedanken und drücken Sie Ihre Gefühle aus. Über den Liebeskummer sprechen hilft dabei, sich selbst wahrzunehmen im Hier und Jetzt und damit das Bewusstsein für sich selbst zu stärken. Der nächste Schritt wird sein, den Fokus vom Partner wegzubekommen und sich auf sich zu konzentrieren. Ihre Aufgabe ist, ein neues Konzept von sich selbst zu entwickeln. Da kann zum Beispiel ein ganz hilfreicher Punkt sein, Ihr Lebensumfeld ein bisschen neu zu gestalten. Schaffen Sie sich ein neues Nest, in dem Sie sich jetzt wieder wohlfühlen. Das kann bedeuten, dass Sie Sachen wegräumen, die Sie an Ihren Ex-Partner/Ihre Ex-Partnerin erinnern. Es kann auch sein, dass Sie ein paar neue Sachen dazu kaufen oder Ihre Möbel umräumen oder Ihren Wohn- und Lebensraum umgestalten. Auch Freundschaften können sich vertiefen oder neu entwickeln. Das Ziel ist, wieder anzufangen, mehr Eigenes zu haben und dahin zu kommen, dass Sie sich zunehmend wohlfühlen in ihrem Leben.