

# Liebeskummer in Partnerschaften – Ein interdisziplinärer Ansatz

## Lovesickness in Relationships – An Interdisciplinary Approach

Birgit Maurer & Sebastian Bred

### Themenschwerpunkt Paarbeziehungen

#### Zusammenfassung

Liebeskummer ist keine Teenagerkrankheit! Menschen aller Altersgruppen können betroffen sein. Männer und Frauen aller gesellschaftlichen Schichten, hetero-, homo- und transsexuelle Menschen kann der Kummer treffen. Fast jeder Mensch leidet ein- oder mehrmals in seinem Leben an Liebeskummer. Trotzdem ist das Thema bei vielen Menschen schambehaftet. Liebeskummer kommt in den besten Partnerschaften vor! Unter Liebeskummer verstehen die meisten Menschen den schmerzhaften Leidenszustand nach Trennungen oder Scheidungen. Aber auch Menschen, die in Partnerschaften leben, können unter Liebeskummer leiden. Einerseits schaffen unterschiedliche Erwartungshaltungen, Werte und Beziehungskultur Missverständnisse und Störungen in der Kommunikation und Partnerschaft. Andererseits kann es zu Kummer aufgrund von persönlichen Lebenskrisen, und Krankheiten kommen. Kummer mit der Liebe ist ein emotionaler Ausnahmezustand, der Schmerz, Angst, Trauer, Verzweiflung, Krankheiten, aber auch Wut, Hass und Gewalttaten auslösen kann. Die Auswirkungen werden häufig nicht ernst genommen, unterschätzt und belächelt. Ähnlich wie bei Trauer und Tod kann Liebeskummer eine extreme Stresssituation für Körper, Geist und Seele bedeuten und fatale Auswirkungen zur Folge haben. Für manche betroffene Menschen kann dies eine traumatische Erfahrung bedeuten. Deswegen wurde im Jahre 2008 eine Liebeskummerpraxis in Wien und eine in Graz gegründet. Schon bald hat sich gezeigt, dass ein interdisziplinärer Ansatz notwendig ist, um den Kummer mit der Liebe in Beziehungen und nach Beziehungstrennungen zu versorgen.

#### Abstract

Lovesickness is not just a teenage-affair. People of all ages can be affected by it. The pain affects men and women of any social status, no matter whether they are hetero-, homo- or

transsexual. Almost every human being experiences lovesickness several times in his or her life. Most people think of lovesickness as something that only takes place after a divorce or a separation. Nevertheless it is more predominant in existing relationships. Differences in expectations, values and culture result in misunderstandings and affect the communication of couples. Lovesickness is an emotional state of emergency, pain, fear, sadness and despair but can also trigger anger, hatred and disease. These effects are often not taken seriously. It can be a high pressure situation for the mind, body and soul and can have fatal consequences. Finally, as shown in many newspaper reports, the 'dark side of love' may lead to violence 'in the name of love'. Therefore, a lovesickness practice was founded in Vienna and one in Graz in 2008. It soon became clear that an interdisciplinary approach is necessary to provide optimal service to people affected by lovesickness.

#### 1. Liebeskummer ist keine Teenagerkrankheit

Liebeskummer wird oft belächelt und als Teenagerangelegenheit abgetan. Doch Liebeskummer ist weit mehr als ein Trennungsschmerz, der nur in Jugendjahren zu spüren ist. Kummer mit der Liebe findet in fast jeder Partnerschaft früher oder später seinen Platz. Jede zweite Ehe scheitert am Kummer mit der Liebe. In der Liebeskummerpraxis versuchen Paare den Kummer zu überwinden und die Partnerschaft zu retten oder einen guten Abschluss ihrer Beziehung zu finden. Dabei ist oft ein interdisziplinärer Ansatz notwendig.

Mit dem Anstieg unseres Lebensalters steigt auch die Anzahl unserer Beziehungspartner. Das haben Partnerbörsen und Single-Plattformen erkannt und bieten zahlreich ihre Dienste an. Was passiert aber mit Menschen, die am Kummer mit der Liebe leiden und vielleicht in destruktiven Beziehungsmustern feststecken und immer wieder die gleichen leidvollen Erfahrungen machen?