

## **Liebeskummer – der tiefste Schmerz, der stets belächelt wird**

Wer Liebeskummer hat, schämt sich. Glaubt, eine Macke zu haben, weil er nicht mehr so funktioniert, wie das Umfeld es erwartet. In spätestens drei Monaten, so wird dem Betroffenen suggeriert, hat er mit dem Thema durch zu sein. Vor allem, wenn er sich ein bisschen zusammenreißt. Und Letzteres kann man von einem erwachsenen Menschen doch wohl verlangen, oder?

Leider ist das so genannte Trauerjahr ein wenig aus der Mode gekommen. Außerdem galt es auch nur für »anständig« verwitwete Männer und Frauen. Ihnen stand es zu, sich zwölf Monate in Schwarz zu hüllen, keine Musik zu hören und sich dem gesellschaftlichen Leben zu verschließen. Mehr noch: Wer sein großes Leid auf diese Art zeigte, bewies eindrucksvoll, wie sehr er dem Verstorbenen einst verbunden war. Ansehen und Rechtschaffenheit stiegen.

Der Liebeskummer-Patient, der ebenfalls einen geliebten Menschen verloren hat, quält sich dagegen nicht nur mit Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen, sondern auch mit einem schlechten Gewissen. Er glaubt, nur er würde so durchhängen. Tiefe Trauer stünde ihm nicht zu, weil unsere Leistungsgesellschaft diese Gefühle nach einer »simplen« Trennung nicht erlaubt. Disziplin und ungebrochene Dynamik werden erwartet. Trauerarbeit im Zeitraffer. Und das Ganze auch noch möglichst unbeobachtet im eigenen Kämmerlein. Unsere schnelllebige Konsumgesellschaft lehrt uns, Fehlerhaftes zu entsorgen, Kaputttes auf den Müll zu werfen und Überholtes durch ein neueres Modell zu ersetzen. Diese scheinbar patente Einstellung prägt längst auch unseren Beziehungsalltag. Passt das Liebes-Arrangement für einen der beiden nicht mehr, wird nach dem austauschbaren Partner gesucht, der – wenigstens für eine Weile – alle Beziehungsansprüche erfüllt. Es ist aus der Mode gekommen, um die Liebe zu kämpfen. Partnerschaftliche Zufriedenheit und anhaltende Harmonie werden nicht nur als Selbstverständlichkeit vorausgesetzt, sondern – immer wieder – regelrecht eingefordert, wenn eine neue Beziehung eingegangen wird. Anfangs scheint dieses Arrangement ja auch zu klappen: Die Leidenschaft ist groß, der Sex himmlisch und der Alltag weit weg. Aber wehe, wenn er sich nähert! Wenn das Feuer der ersten Liebe lahmere Gewohnheit weicht. Kaum jemand will die Vorteile gewachsener Vertrautheit heute noch erkennen. Kaum jemand möchte warten, bis sich ein Gefühl der Zusammengehörigkeit aufgebaut hat, das die Basis dafür sein könnte, kleinere und größere Krisen gemeinsam zu meistern und an ihnen zu wachsen.

Die bei den ersten Anzeichen von Frust oder Unzufriedenheit modern gewordene Trennung geschieht nicht nur häufig überstürzt und unbedacht, sondern ist darüber hinaus meistens einseitig. Auf der Strecke bleibt derjenige, der wie ein nicht mehr zeitgemäßes Möbelstück entsorgt wurde und vor lauter Kummer nicht weiß, wohin und an wen er sich wenden soll. Gerade Familienangehörige sind in solchen Situationen oft schlechte, da voreingenommene Berater: Weil Eltern mit dem Schmerz ihrer erwachsenen Kinder und Kinder mit dem ihrer Eltern nicht umgehen können, drängen sie auf eine neue Verbindung. Oft wird dann hinter vorgehaltener Hand geunkt: »Wir wollten es dir nur nicht sagen, aber der oder die Soundso

hat ja überhaupt nicht zu dir gepasst. Mit einem anderen Mann bzw. einer anderen Frau wirst du bestimmt glücklicher.«

Solche irrigen Vorschläge setzen die Betroffenen unter erheblichen Druck und sind darüber hinaus ausschließlich kopfgesteuert. Das Gefühl spielt da jedoch nicht mit. Es lässt sich nicht vom Verstand lenken, auch wenn wir uns das in unseren dunkelsten Momenten noch so sehr wünschen. Wir können uns keine Liebe aus dem Herzen reißen und Liebeskummer einfach überspringen. Jedenfalls nicht, wenn wir seelisch gesunden und eines Tages wieder glücklich sein wollen.