

Gefühle **Liebeskummer lohnt sich**



Sylvia Schmidt-Haßler hilft Menschen, wenn sie Liebeskummer haben. Sie hat auch eine Ausbildung als Heilpraktikerin für Psychotherapie gemacht. Foto: Christina Kirsch © Foto: Christina Kirsch

swp 04.01.2017

Woran denkt man bei dem Wort „Liebeskummer“? Vermutlich zuerst an heulende Teenies. Vielleicht auch an die seichten Ratschläge in entsprechenden Jugendzeitschriften. „Die Teenies kommen aber nicht zu mir“, sagt die Merklinger Liebeskummertherapeutin Sylvia Schmidt-Haßler. Solch jugendlicher Liebeskummer werde von Freunden oder Eltern aufgefangen. In der Praxis der Therapeutin sitzen Frauen und Männer, die oft schon mehrere Wochen an ihrem Liebeskummer leiden, „und da steckt oft noch mehr dahinter“, erklärt die 46-jährige Merklingerin.

Der krassste Fall, der ihr untergekommen ist, sei eine Frau gewesen, deren Mann ihr nach 35 Ehejahren beim Frühstück mitten aus der ganz normalen Unterhaltung heraus eröffnete: „Pack deine Koffer, ich will dich nicht mehr sehen, du kannst gehen“. Aber die meisten, die zu mir kommen, leiden schon viele Jahre an einer Beziehung und fragen sich irgendwann, warum sie das so lange mitmachen“, sagt die Therapeutin. Das ist dann echtes Leiden an der Liebe.

„Die kommen erst einmal, um sich bei mir auszukotzen“, erzählt sie. Meist sagen zu diesem Zeitpunkt die Bekannten schon: „Ich kann das nicht mehr hören“. Mit Liebeskummer kann man seinen Mitmenschen ordentlich auf den Geist gehen. Ist im Liebeskummercoaching das Auskotzen vorbei, beginnt die Arbeit an sich selber. „Und da brechen manche schon ab, weil sie merken, dass sie für eine Veränderung selber etwas tun müssen“, schildert die Therapeutin eine ihrer Erfahrungen.

Sylvia Schmidt-Haßler hat eine Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie, ist Entspannungstrainerin, NLP-Master und betreibt Liebeskummercoaching. Die ersten Anfragen trudeln bei ihr meist per Mail ein. 80 Prozent ihrer Klienten sind Frauen im Alter von 20 bis 70 Jahren. Männer kämen zu ihr oft erst dann, wenn sie körperliche Symptome haben. Die Verlassenen erfahren oft per SMS davon, dass eine Beziehung beendet ist, so eine weitere Erfahrung der Therapeutin. Unter ihren Klientinnen gibt es solche, die ihren Partner verherrlichen und diejenigen, die sich am Verlassenwerden selber die Schuld geben. Die meisten Menschen, die an Liebeskummer leiden, „funktionieren im Alltag gut“, weiß die Therapeutin. Aber bisweilen brauche es nur ein bestimmtes Wort oder einen kleinen Anlass, und das heulende Elend breche aus.

Sylvia Schmidt-Haßler versucht dann, den Fokus zu verschieben. „Weg vom Partner und hin auf das, was einem gut tut“. Die Geplagten müssten erst wieder lernen, die schönen und positiven Dinge wahrzunehmen. Hilfreich sei dabei ein Sonnentagebuch, in das der/die Betroffene am Ende jedes Tages drei Dinge aufgeschrieben werden sollen, die zu den sonnigen Momenten des Tages zählen.

Der Schlagertext vom Liebeskummer, der sich nicht lohnt, stimmt nur bedingt. Liebeskummer lohnt sich nämlich meistens schon. Er ist der Weg zur Selbsterkenntnis, „wenn man mal anschaut, was der Partner mit einem macht und was die Partnerschaft mit einem macht“. Den Partner als Lehrer und Augenöffner zu begreifen, ist der beste Weg zur Selbsterkenntnis und letztlich auch ein Weg aus dem Liebeskummer.
