

# Was hilft gegen Liebeskummer?

Fast jeder kennt es: Man wird von einem geliebten Menschen verlassen oder enttäuscht. Die Folge: Kummer und Trauer. Das kann unterschiedlich starke Ausmaße annehmen. Wir verraten Ihnen, wie sie schnell wieder auf die Beine kommen!



© Thinkstock

## Wie Männer sich verlieben

[christian-sander.net](http://christian-sander.net)

Wie Sie ihn erobern & behalten: Kostenlose Tipps & Strategien.



Google-Anzeigen

Liebeskummer bezeichnet das Syndrom zurückgewiesener oder unerfüllbarer Liebe und umfasst sowohl körperliche als auch geistige Symptome. Fast alle Menschen erleiden mehrmals in ihrem Leben Liebeskummer. Dies ist in der Regel harmlos, kann aber – je nach Persönlichkeit – auch zu schweren körperlichen oder psychischen Erkrankungen, Suizid oder Mord führen.

Liebeskummer entsteht durch den Verlust oder die Trennung von Menschen, zu denen eine emotionale Bindung bestand. Eine weitere Form ist die Sehnsucht oder Eifersucht zu einer Person, in die man sich trotz einer bestehenden Partnerschaft verliebt hat. Auch in Fällen, in denen es nicht zu einer Bindung zwischen Menschen kommt, diese aber von mindestens einem der Betroffenen gewünscht ist, kann es zu Liebeskummer kommen.

Infolge des Liebeskummers wird oft das rationale Handeln eines Menschen abgeschaltet, er neigt zu – für Außenstehende unbegreiflichem – Verhalten wie totaler Hingabe, Selbstaufgabe und Opferbereitschaft, aber auch Gewalt. Wie realistisch die eines an Liebeskummer Leidenden angestrebte Verbindung mit dem von ihm geliebten Menschen ist, kann dabei irrelevant sein, denn die Liebe kann Bildungs- und Sozialschranken, Alter und Vermögen völlig unbeachtet lassen.

Die Reaktion der Menschen auf den Verlust der Liebe eines Mitmenschen oder auf eine von vornherein unerfüllte Sehnsucht ist sehr verschieden und kann von leichten Formen mit relativ kurzer Dauer bis hin zu langer und schwerster Verzweiflung reichen.



Der Erdinger Heilpraktiker für Psychotherapie und Partnerschaftsexperte Abbas Schirmohammadi hat für freundin.de exklusiv 10 effektive Tipps gegen Liebeskummer zusammengestellt. Tipps, die schon vielen Betroffenen rausgeholfen haben aus dem Tief, Tipps, die Betroffenen neue Kraft und Lebensfreude schenken. Here we go:

### 1. Gute Freunde treffen

Freunde sind äußerst wertvoll. Sie sind, wenn sie wirklich gute Freunde sind, nicht nur in schönen Zeiten, sondern auch in schlechten Phasen für dich da. Mit ihnen kannst du über alles reden, dich austauschen, Rat einholen oder dich einfach nur von ihnen trösten lassen.

Wenn du Liebeskummer hast und einsam bist, ist es immer gut, Freunde zu haben, zu denen du gehen und mit denen du etwas unternehmen kannst. Egal ob einfach nur quatschen, gemeinsam grillen, einen DVD-Abend genießen, zusammen essen, schwimmen gehen oder das Problem in Ruhe detailgenau analysieren, gute Freunde werden dir immer helfen, wo sie können. Es ist das schöne Gefühl, gerade in der Liebeskummerphase nicht allein zu sein, bei anderen Menschen, die dich mögen und sehr gern haben.

Gemeinsamkeit sorgt für Auftrieb. Und schon lacht ihr und habt einen schönen Tag zusammen und der Liebeskummer ist auf einmal nicht mehr so belastend wie zuvor. Wer regelmäßig seine Freunde trifft, Zeit mit ihnen verbringt und genießt, weiß, was für große Ressourcen da entfacht werden. Hier kannst du deine Sorgen vergessen, der Moment zählt. Aber auch Zuspruch und aufbauende Gespräche sorgen dafür, dass die Welt gleich wieder um einiges besser aussieht.