



Unterstützt von

Audi

Was gut ist und was nicht

Tipps gegen Kummer

Was hilft bei Liebeskummer wirklich? Das haben wir Hohenloher zwischen 14 und 60 Jahren gefragt. Und hier ist eine Sammlung der besten Tipps im Umgang mit dem Liebeskummer. Aber auch eine nahezu ebenso umfangreiche Liste der Dinge, die man besser lassen sollte, um sich nicht wirklich selbst zu schaden:

Das hilft sicher bei Liebeskummer:

- Mit Freunden etwas unternehmen, ins Kino oder in die Disco gehen, um neue Leute kennen zu lernen.
- Ein entspannendes Bad nehmen oder ins Solarium gehen, sich verwöhnen mit Peeling und Masken.
- Sich nach einem anderen Menschen umschauen, sich neu verlieben.
- Mit jemanden darüber offen und ehrlich reden.
- Musik hören und den Gefühlen freien Lauf lassen.
- Shoppen gehen und sich neu stylen.
- Gefühle und Gedichte aufschreiben oder ein Tagebuch

Leistungen sinken.

Wie geht ihr mit Liebeskummer um? Das haben wir an unserer Schule gefragt. Und erfahren, dass beim ersten Liebeskummer die

Mädchen oft jünger (etwa zwölf Jahre) waren als die Jungs (etwa 16 Jahre). Stark litten unter dem Liebeskummer 60 Prozent der Mädchen unserer Schule, da sie mit ih-

rem Liebeskummer nicht umzugehen wussten. Die meisten verkrochen sich im Zimmer und aßen sich den Frust weg oder hungerten. Dadurch wurden manche mager-

Ein Psychologe erklärt die Hintergründe von Liebeskummer

Etwa 15 Mädchen denken an Selbstmord

Wie ist das genau mit Liebeskummer? Was kann man dagegen tun? Wie verarbeitet man ihn? Wie wirkt sich Liebeskummer aus? Das wollten wir genauer wissen. Deshalb haben wir den Psychologen Horst Bertsch (47) aus Neuenstein-Eschelbach befragt.

Bertsch arbeitet seit 20 Jahren begeistert als Psychologe und ist sehr engagiert. Er arbeitet nicht nur in seiner Praxis, sondern auch in der St. Josefspflege in Muldingen und leitet Kurse für Abteilungsleiter in großen Firmen.

Zu ihm kommen oft Jugendliche mit Liebeskummer.

Aber nicht nur Jugendliche, sondern auch Erwachsene oder Eltern, die Probleme mit ihren Kindern oder ihren Lebenspartnern haben. Dahinter stecken Liebeskummer, Trennungs- und Scheidungsprobleme. Unter den Ratsuchenden gibt es auch Suizidgefährdete, zum Beispiel junge Mädchen, die Liebeskummer haben, die Tabletten ge-

schluckt oder sich geritzt haben. Pro Jahr sind das ungefähr zehn bis fünfzehn Mädchen und vier bis fünf Jungs. Um wieder aus dem Tief herauszukommen, rät Bertsch den Jugendlichen, alte Hobbys wieder zu entdecken, Neues zu unternehmen und sich einfach abzulenken. Ein Trost in solchen Zeiten sei auch, dass man nie allein ist.

Jeder Mensch habe in seinem Leben mindestens einmal Liebeskummer. Da müsse jeder mal durch. Man sei verletzlicher, enttäuscht, das Selbstwertgefühl sinke, Selbstzweifel würden auftreten. Doch das seien falsche Gefühle.

Man sollte den Fehler nicht nur bei sich suchen. Bertsch meint: Es gibt es auch positive Seiten an Liebeskummer. Denn man sammelt Erfahrungen für das ganze Leben. Jeder sollte immer das Beste aus der Situation machen und auf keinen Fall in ein tiefes Loch fallen. Es geht auch wieder aufwärts.

Wir meinen: „Die Zeit heilt alle

Wunden“. Auch wenn es nur ein Spruch ist und man ihn vielleicht nicht ernst nimmt, ist etwas Wahres daran. Denn auch wenn der Schmerz am Anfang groß ist und man nicht mehr daran glaubt, dass das Leben wieder lebenswert wird, vergeht der Schmerz mit der Zeit. Man sollte sich in dieser Zeit mit anderen Dingen beschäftigen, die wichtiger im Leben sind.

Auch leiden Eltern in dieser Lebensphase sehr unter der Situation. Sie wissen oft nicht mehr weiter mit ihren Kindern. Aber keine Sorge, liebe Eltern, auch diese Zeit vergeht. Doch man sollte als Eltern auch sehen, wenn es den Kindern schlecht geht, nachfragen, was los ist und schauen, dass das Problem gelöst wird.

Eltern sollten ihren Kindern helfen, eine Krise zu bewältigen. Dann hat man es bei der nächsten Situation leichter, das Problem zu lösen. Lisa Wurster, Sonja Maurer, Patricia Kantenwein, Andreas Schell