

Liebeskummer als eine existenzielle Krise und eine der schmerzhaftesten Erfahrungen im Leben

Fast jeden trifft es einmal im Leben - Liebes-Kummer. Die Liebe zu einem anderen Menschen wird Ursache und Auslöser für großes Leid. Von einem geliebten Menschen verlassen, betrogen, enttäuscht oder zurückgewiesen zu werden gehört zu einer der schmerzhaftesten Erfahrungen im Leben und ist meist Auslöser für eine tiefe existenzielle Krise.

Das soziale Umfeld - Familie, Freunde, Kollegen - reagiert jedoch leider oft mit Unverständnis und Hilflosigkeit auf das Ausmaß des Schmerzes des Liebeskranken. In der Gesellschaft wird Liebeskummer meist bagatellisiert und als persönliche Schwäche oder eine übertriebene und unreife Reaktion abgewertet, die allenfalls bei ganz jungen Menschen legitim ist.

Doch Liebeskummer kann jeden treffen - unabhängig vom Alter, vom Geschlecht, von der sexuellen Orientierung, vom Bildungsstand und dem sozialen Status.

Für die Betroffenen, deren Herz gebrochen ist, scheint das Leben keinen Sinn mehr zu machen. Sie durchleben eine tiefe Krise mit Schock- und Angstzuständen, Depressionen, Selbstzweifeln, Verlust des Selbstvertrauens, zwanghaftem Grübeln, Unfähigkeit sich zu konzentrieren und den Alltag zu bewältigen, Schlaflosigkeit, Essstörungen, und psychosomatischen Beschwerden (Kopfschmerzen, Magenproblemen, diffuse ganzkörperliche Schmerzen). Nicht wenige Menschen müssen sich krankschreiben lassen, weil sie einfach nicht in der Lage sind, den Anforderungen des Berufsalltags nachzukommen.

Und wer einmal durch diese Erfahrung gegangen ist, weiß, dass Liebeskummer keineswegs eine Lappalie ist, sondern, dass es sich dabei um eine der schwierigsten Zeiten des Lebens handelt. In der Selbstmordstatistik rangiert er als Motiv ganz oben.

Liebeskummer ist keine persönliche Schwäche, kein persönliches Versagen und auch keine Lappalie, sondern ein ernstzunehmender Krisenzustand, in dem Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen dürfen und sollten.