

Liebeskummer-Beratung

Liebeskummer-Betroffene machen die erschreckende Erfahrung, dass ihr bisheriges Leben aus den Fugen gerät, dass all ihre bisherigen Strategien der Lebensbewältigungen nicht mehr funktionieren.

Es ist gut, in dieser schweren Zeit ein verständnisvolles, unterstützendes familiäres und soziales Umfeld zu haben, wo Sie so sein können und sich so zeigen können wie Sie sind und sich im Moment fühlen. Doch viele von Liebeskummer Betroffene haben keine ihnen wirklich vertrauten Menschen, schämen sich für ihre Gefühle oder wollen Andere mit ihrer Leidensgeschichte nicht belasten.

Und auch bei denjenigen, die das Glück haben, sich mit ihnen nahen Menschen austauschen zu können, drehen sich nach einiger Zeit diese sich wiederholenden Gespräche im Kreis, die Betroffenen können oft mit den gut gemeinten Ratschlägen ihrer Familienangehörigen und ihrer FreundInnen wenig anfangen ("Vergiss ihn/sie!" - "Du musst einfach mehr unternehmen"). Und nicht selten fühlen sich nach einer gewissen Zeit die den Betroffenen eigentlich wohl gesonnenen Freunde und Angehörigen vom Schmerz und dem nicht enden wollendem Leiden der Liebeskranken restlos überfordert und können/wollen "es" nicht mehr hören.

Spätestens jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, an dem Sie sich professionelle Hilfe bei einer mit dieser Problematik erfahrenen Fachkraft holen sollten.. Sie kann sich in Ihre Situation einfühlen, hat Empathie und Mitgefühl - ist jedoch im Gegensatz zu Ihrem persönlichen Umfeld nicht mit Ihnen freundschaftlich verbunden und persönlich verwickelt. Erst diese professionelle Distanz ermöglicht es, Sie unvoreingenommen und mit einem objektiven Blick auf das Geschehen und Ihre Persönlichkeit in Ihren Gefühlen und auf Ihrem Weg der Verarbeitung Ihres Liebeskummers zu begleiten.

Professionelle Hilfe ist unbedingt erforderlich, wenn

- man Selbstmordgedanken hat und überlegt, wie man sie umsetzen kann
- man seinen Alltagspflichten nicht mehr nachkommen kann
- man sich körperlich vernachlässigt (nicht mehr isst, Hygiene vernachlässigt)
- man länger als vier Wochen zu Tabletten greift
- wenn man täglich zu Alkohol greift
- man sich von Freunden abschottet.

Wenn Sie sich im Kreis drehen, keine Lösung für Ihre Situation finden und auch FreundInnen nicht mehr weiterhelfen können, dann scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe und Unterstützung bei der Berliner Liebeskummer-Ambulanz zu holen.

Was geschieht in der Liebeskummer-Beratung?

In der Arbeit mit Menschen, die eine Verlust- oder Zurückweisungserfahrung im Liebesbereich gemacht haben, ist es wichtig, die Betroffenen zu ermutigen, die Gedanken und Gefühle zuzulassen, diese auszudrücken und zu verstehen d.h. sich selbst und das eigene Erleben des momentanen Krisenzustandes ernst zu nehmen und zu akzeptieren und sich nicht auch noch für den eigenen Zustand zu verurteilen.

Während der Liebeskummer-Begleitung in der Berliner Liebeskummer- und Paarkrisen-Ambulanz werden Sie mit Erfahrung und Kompetenz sicher durch diese Phase geführt:

- es wird Ihnen geholfen, den Schmerz dieser Phase zu durchleben und nicht daran zu zerbrechen
- es wird Ihnen Halt und Struktur in der ersten schmerzhaften Phase des Prozesses geboten
- Sie werden zur Selbstklärung und zur Analyse des Geschehenen, des Verhaltens und der Reaktionen sowohl des geliebten Partners/der geliebten Partnerin als auch der eigenen Person ermutigt
- es werden Ihnen hilfreiche Methoden und Techniken vermittelt, um mit dem Schmerz und der Krise besser umgehen zu können
- Sie werden bei der Wiederherstellung des eigenen Selbstwertgefühls unterstützt
- die nächsten wichtigen Schritte werden mit Ihnen geklärt
- Sie werden bei der Entwicklung neuer Ziele und Lebensperspektiven unterstützt
- es werden Wege aus dem Schmerz und der Krise heraus zu neuen Horizonten erarbeitet.

Verständnis, Mitgefühl, Geduld, Behutsamkeit und eine nicht-wertende Haltung sind die Basis der Liebeskummer-Begleitung in der Berliner Liebeskummer- und Paarkrisen-Ambulanz. Sie müssen jetzt nicht mehr allein durch diese schwere Phase Ihres Lebens gehen, sondern es ist jemand an Ihrer Seite, gibt Ihnen Stabilität und Struktur in den Turbulenzen Ihres Liebeskummers und begleitet Sie durch diese Krise.

Lassen Sie sich in dieser krisenhaften Phase Ihres Liebeskummers sowohl durch die langjährige professionelle Erfahrung als auch durch das persönliche Engagement, welches Sie in der Berliner Liebeskummer- und Paarkrisen-Ambulanz erwarten, dabei unterstützen, für Sie und Ihre Situation passende Wege aus der Krise heraus zu entwickeln und möglichst unbeschadet und gestärkt aus dieser heraus zu kommen.

Methodische Ansätze der Liebeskummer-Beratung

Diese gemeinsame Arbeit, die Verarbeitung des Liebeskummers und die Heilung des gebrochenen Herzens, beschränkt sich nicht auf Reden und Zuhören, sondern in der professionellen Liebeskummer-Begleitung wird eine Vielzahl therapeutischer Ansätze und Methoden angewandt, die hilfreich speziell für das "Broken Heart Syndrome" sind:

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
Klientenzentrierte Gesprächstherapie
Gestalttherapie
Psychodrama
Körperorientierte Psychotherapie
Systemische Therapie
Traumatherapie
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
Entspannungstechniken
Meditation
Arbeit mit Imaginationen
Arbeit mit kreativen Medien

Zur Stabilisierung auf Wunsch möglich:
Begleit-Behandlung durch eine Heilpraktikerin mit bei Liebeskummer erprobten
Arzneimitteln aus der Homöopathie und der Blüthenherapie nach Dr. Edward Bach.

Diese therapeutischen Ansätze und Methoden werden integrativ angewandt.

Nutzen Sie diese angewandte und in ihrer Wirksamkeit über viele Jahre erprobte Methodenvielfalt und den hohen Qualitätsstandard des Beratungsangebots der Berliner Liebeskummer- und Paarkrisen-Ambulanz in dieser schmerzhaften Zeit.

Dauer der Liebeskummer-Verarbeitung

Ein gebrochenes Herz zu heilen braucht seine Zeit. Jede/r Betroffene braucht ihre/seine eigene Zeit.

Irgendwann ist zwar auch der tiefste Liebeskummer weniger schmerzhaft, doch je nach Schwere des Liebeskummers, der eigenen Persönlichkeitsstruktur und der bisherigen Lebenserfahrung im Zusammenhang mit Zurückweisungen, Trennungen, Liebesverlusten kann diese Lebensphase unterschiedlich lange dauern und auch unterschiedlich tief gehen. Oft reichen, 5-10 Beratungstermine, um wieder zu mehr Klarheit und Stabilität zu gelangen.

Fällt der Liebesschmerz jedoch auf einen Boden früherer und besonders auch frühkindlicher Verlust- und Verlassenheitserfahrungen, Zurückweisungen, Selbstwertverletzungen, Kränkungen und Demütigungen, so werden unweigerlich auch diese alten schmerzhaften Wunden berührt. Der aktuelle Liebesschmerz wird dadurch sehr häufig zum Auslöser einer tiefen emotionalen Krise mit Gefühlsdimensionen, welche weit über den aktuellen Anlass hinausgehen und von den Betroffenen selbst oft nicht verstanden und eingeordnet werden können. In diesen Fällen dauert die Phase des schmerzhaften Liebeskummers oft sehr lange. Dieser existenzielle Schmerz ist auch nicht durch einige wenige Beratungen aufzuarbeiten und aufzulösen, sondern bedarf einer längerfristig angelegten psychotherapeutischen Begleitung.

Des Weiteren hängt die Dauer des Liebesleidens auch von anderen äußeren Umständen ab. Der Prozess zögert sich natürlich hinaus, wenn der/die ExpartnerIn schwankt und immer wieder Hoffnung auf eine mögliche Fortsetzung der Liebesbeziehung schürt - oder wenn dem geliebten Mensch immer wieder im eigenen Lebensbereich begegnet wird (Arbeitsplatz, gemeinsamer Freundeskreis, Szene, gemeinsame Kinder etc).

Damit diese schmerzhafteste Zeit durchgestanden und ohne bleibende Schäden durchlebt werden kann und die zur Heilung notwendigen Zeitspanne nicht unnötig verlängert wird, ist es sinnvoll, sich in dieser Phase des Lebens Hilfe und Unterstützung bei einer kompetenten und auf diesem Gebiet erfahrenen Fachkraft zu holen.

Geben Sie sich selbst die Chance, nicht an Ihrer gegenwärtigen Krise, Ihrer Niederlage, Ihrem Verlust, Ihrem Kummer zu zerbrechen und zu resignieren, sondern diese Krise zu bewältigen. Die Berliner Liebeskummer- und Paarkrisen-Ambulanz unterstützt Sie darin, durch diese Krise hindurch zu gehen, daran zu reifen und in Zukunft das Leben und die Liebe wieder umarmen zu können.