

„Liebeskummer lohnt sich doch!“

Jasmin Ruprecht kennt sich mit gebrochenen Herzen aus – nicht nur aus eigener Erfahrung, sondern auch beruflich. Am Montag eröffnet die Psychotherapeutin in Vöcklabruck die erste Liebeskummer-Praxis in Oberösterreich. Zuvor hat sie mit den OÖNachrichten gesprochen – unter anderem darüber, dass Liebeskummer am Ende oft auch sein Gutes hat.

VON VALERIE HADER

OÖN: Viele Menschen kennen Liebeskummer und haben auch schon den einen oder anderen Herzschmerz selbst bewältigt. Wann ist es nötig, sich professionelle Hilfe zu holen?

RUPRECHT: Die Hilfe eines Psychotherapeuten oder Psychologen ist dann sinnvoll, wenn man zirka sechs Wochen lang beim Essen, Schlafen oder Arbeiten beeinträchtigt ist, Suizidgedanken hat, seinen Alltagspflichten nicht mehr nachkommt und wenn man länger als vier Wochen zu Tabletten greift oder täglich versucht, seinen Kummer in Alkohol zu ertränken.

OÖN: Wer kommt zu Ihnen in die Praxis?

RUPRECHT: Liebeskummer trifft Männer und Frauen gleichermaßen und in jedem Alter – meine jüngste Patientin war 14, meine älteste 75. Er ist im Teenager-Alter jedoch anders, als für eine mitten im Leben stehende 30-Jährige, und wieder anders für eine Frau mit 60. Unterschiede gibt es auch in der Verarbeitung: während Frauen nach der Trennung von mir bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützt werden wollen, um gestärkt in eine neue Beziehung gehen zu können, kommen Männer meist nur während des intensiven Liebeskummers und trösten sich meistens schnell mit einer neuen Beziehung.

OÖN: Wie genau helfen Sie?

RUPRECHT: Ich begleite Menschen in ihren ganz individuellen Phasen des Liebeskummers. Oft steht am Beginn die Trauerarbeit, also die Aufarbeitung der Beziehung und ihr Ende. Danach geht es darum, den Selbstwert zu steigern. Hat der Klient das Gefühl, auch ohne Beziehung ein wertvoller Mensch zu sein, ist er in der Phase der Neuorientierung. Jetzt ist der

Liebeskummer vielleicht noch da, aber man hat begonnen, mit der Beziehung abzuschließen. Dann ist man bereit, sich wieder auf etwas Neues einzulassen.

OÖN: Was raten Sie Menschen, die unter Liebeskummer leiden?

RUPRECHT: Unbedingt die Trauer und den Schmerz zuzulassen. Tut das jemand nicht, leidet er unter Umständen jahrelang. Außerdem rate ich, sich Zeit für sich zu nehmen, seine Gefühle ausdrücken, seine Wut beim Sport abzubauen und auf sich zu schauen. Auf keinen Fall sollte man alles verdrängen – und sich außerdem davor hüten, überstürzte Entscheidungen zu treffen, wie etwas das Haus zu verkaufen oder zu kündigen.

OÖN: Wie lange dauert Liebeskummer? Gibt es eine Faustregel?

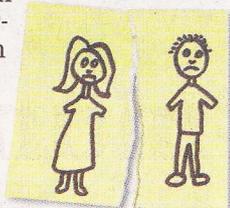
RUPRECHT: Das ist unterschiedlich. Bei manchen zwei Monate, bei anderen drei Jahre. Oft werden unterschiedliche Faustregeln kolportiert, aber das stimmt nicht! Dauer und Intensität des Liebeskummers hängen davon ab, wie alt wir sind, wie wir mit Konflikten umgehen, von unseren bisherigen Erfahrungen mit Verlusten, von unserem Selbstvertrauen, unserem sozialen Netz und der Zufriedenheit, die wir aus anderen Quellen ziehen. Generell gilt auch, je mehr wir uns von unserem Partner abhängig gemacht haben, desto härter wird für uns die Zeit nach der Trennung und umso größer ist der Liebeskummer.

OÖN: So seltsam es für Betroffene klingen mag, aber gibt es auch etwas Gutes an Liebeskummer?

RUPRECHT: Ja! Setzt man sich aktiv mit dem Schmerz und der vergangenen Beziehung auseinander, lernt man sich selbst besser kennen und kann etwaige Fehler oder sich immer wiederholende Verhaltensweisen in der neuen Beziehung vermeiden.

OÖN: Lässt sich Liebeskummer vermeiden?

RUPRECHT: Das wäre schön: Aber leider gibt es kein Universalrezept gegen negative Erfahrungen, die wir alle im Leben und in verschiedenen Bereichen machen. Wichtig ist, persönlich daran zu wachsen und es beim nächsten Mal besser zu machen.



Fotos: colourbox/privat

Und manchmal ist man plötzlich wieder allein ...

ZUM THEMA

Liebeskummer-Praxis in Vöcklabruck

Das Konzept der Liebeskummerpraxis von Silvia Fauck ist in Deutschland ein Erfolgsmodell. Partnerin in Österreich ist die Villacherin Jasmin Ruprecht. Sie ist Psychologin und Psychotherapeutin, Single und hat fünf Jahre am Wagner Jau-regg in Linz in der Jugendpsychiatrie gearbeitet. Danach hat sie eine Liebeskummerpraxis in Kärnten aufgemacht. Am Montag

eröffnet sie die erste oberösterreichische „Filiale“ in der Wartenburgerstrasse 1/1c in Vöcklabruck.



Information unter Tel: 0680/4006729, email: andiurich@gmail.com
www.urich-coaching.com