



Zuletzt aktualisiert: **03.04.2011 um 08:45 Uhr** ([Kommentare](#))

Kampf gegen Liebeskummer

Villacher Psychologin ist Österreich-Vertreterin eines internationalen Liebeskummer-Coaching-Modells. Hier werden Herz-Schmerzen ernst genommen - auch via Skype und Internet.



Foto © Fotolia

Liebeskummer lohnt sich nicht", sagt der Schlager. "Liebeskummer ist das Banalste von der Welt. Außer, es ist der eigene", sagt der Aphoristiker. "Der Kummer, der nicht spricht, nagt am Herzen, bis es bricht", sagt Shakespeare.

[Google-Anzeigen](#)

- [Ex Zurück - 3 gute Tipps](#)

Sammlung der besten Tipps, Fehler und Strategien; Forum + Chat
www.ex-zurueck-portal.de/ex-zurueck

- [Aus Meisterhand](#)

Jasmin Ruprecht kann dem liebeskummervollen Herzen helfen. Die Villacher Psychologin zu den Kummergründen: "Wenn jemand zurückgewiesen wird oder eine unerfüllte, unerfüllbar Liebe hat. Wenn der andere vergeben ist. Wenn sich jemand trennt. Oder stirbt." Kein Wunder, dass praktisch jeder Mensch anfällig ist: "Meine älteste Klientin war 74 Jahre, die jüngste 14 alt."

Sprüche wie "So etwas haben wir alle mitgemacht", können unangebracht sein. "Vor Wochen hat sich ein Klient Mitte zwanzig im Keller aufgehängt. Auslöser war unerfüllte Liebe." In solchen Fällen, bei Amokläufen oder erweiterten Selbstmorden ist die Betroffenheit plötzlich da.

Schwierig werden Beziehungen, wenn der Partner fürs eigene Glück zuständig sein soll. "Solche Ansprüche sind zu hoch. Klappt es nicht, fühlt sich der Enttäuschte entwertet und denkt, er werde nie mehr glücklich."

Ruprechts Klienten kommen meist erst nach einer Zeit vergeblicher Verleugnung, dass schon "alles wieder gut wird. Wenn diese Hoffnung schwindet und die Symptome des Leidens spürbar werden, dann suchen sie Hilfe".

Wenn Gefühle aufbrechen, machen sich viele Beteiligte Vorwürfe: Wie konnte das passieren? Was habe ich falsch gemacht?

Trauerarbeit

Wie geht man mit dem Kummer um? "Am Anfang steht das Aufarbeiten vom Ende der Beziehung, die Trauerarbeit", erklärt Ruprecht. Schmerz zulassen und sich den Selbstvorwürfen stellen, um sie zu verarbeiten. "Manche leiden Jahrzehnte unter Verdrängungen und wissen nicht, dass ihr Problem mit einer unbewältigten Trennung zu tun hat."

Dann wird das Selbstbewusstsein gestärkt: "Vielleicht war ich nicht oder nicht allein schuld. Ich muss mir nicht tagelang das Hirn zermartern - und bin trotzdem lebenswert." Zum Schluss versuchen die Klienten, wieder Vertrauen in die Liebe und den Glauben an eine funktionierende Beziehung aufzubauen. "Gerade Ältere sagen ‚Ich will mich nie mehr verlieben.‘ Ältere haben auch Angst, niemanden zu kriegen."

Oft reichen fünf bis zehn Sitzungen, bis es besser geht. Obwohl: "Männer flüchten sich häufig in Arbeit oder Sport oder eine neue Beziehung mit einer Jüngeren, kaufen sich ein Motorrad oder einen Porsche. Frauen heulen sich erst die Augen aus dem Kopf, aber wenn sie zu mir kommen, wollen sie langfristig arbeiten und erkennen, warum sie so oft den gleichen Fehler machen."

Dabei nutzt die klinische Psychologin auch das Internet: "Gerade Klienten auf dem Land vermeiden eine lange Anreise - und dass ihre Nachbarn erfahren, dass sie zum Coaching gehen." Rund 20 Personen therapiert Ruprecht via Internet und Skype. "Da sieht man sogar Mimik und Gestik. Das ist die Zukunft!"

JOCHEN BENDELE

Luxusurlaub in Kroatien



Sonne, Meer & Spaß mit
Falkensteiner: Jetzt 10%
Frühbucher-Bonus sichern!

Ab ins Online-Casino!



Spiel, Spaß und Spannung im
Online-Casino von bwin. Jetzt
anmelden und losspielen!

Google-Anzeigen

- **Gutscheine Wien**

Täglich lachhaft günstige Angebote. Das Beste aus Wien 70% günstiger!
www.GROUPON.at/Wien

- **Liebeskummer, Partner weg**

Symptome

Die Symptome bei Liebeskummer sind vielfältig: Die Wirkung reicht von Kopf- und Bauchschmerzen über innere Unruhe, Konzentrations- und Schlafstörungen bis zu dem Rückzug aus sozialen Kontakten, weniger Lebensfreude und schweren Depressionen. Nicht selten kommt es zu Selbstmordfantasien.

Liebeskummerpraxis

Jasmin Ruprecht ist Österreich-Partnerin der "Liebeskummerpraxis"-Entwicklerin Silvia Fauck. Das Modell der Psychologin wird in deutschen Großstädten und der Schweiz angeboten. Erreichbar ist Ruprecht unter jasmin.ruprecht@ipsy.at oder Tel.: 0676/90 39 717, zehn Minuten vor der vollen Stunde. Mehr unter: www.ipsy.at

Urlaub bei Liebeskummer

Stress-Kardiomyopathie oder "Gebrochenes-Herz-Syndrom" hat Symptome wie ein Herzinfarkt - Brustschmerzen oder Atemnot. Auslöser sind oft Trennungen, Folgen bleiben meist keine. Japan ist Vorreiter: Bei der Unternehmerin Miki Hiradate bekommen Liebeskummerkranke je nach Alter bis zu drei Tage Sonderurlaub.