NEU

FÜR DICH: Praktische Tipps, Dein Leben zu entrümpeln

Eine Zeitschrift um Neues zu entdecken und das Glück zu finden

ich bin

EXTRA
Zwei Türanhänger für Dich

Veit Lindau
Ich bin Optimist

Loslassen

Lass los, was Dich nicht glücklich macht

Wie Du Kraft für einen Neuanfang findest

PLUS: Karten für Deinen Loslass-Ballon

Deutschland: 6,50 € | AT: 7,20 € | ÜBRIGE EU: 7,70 € | CH: 12,00 CHF
www.auszeit.bio | 2. 2019
4 192110 906504 02

Auszeit

Schluss mit Liebeskummer!

Lass dein Leben los, es findet den Weg

Kontrolle aufgeben

Inhalt

Ich will da raus

- **Lass uns Freunde bleiben** 024
  Zwischen Rosenkrieg und Friendzone
- **Schleichendes Gift** 028
  Wann ist eine Beziehung „toxisch"?
- **Was hält mich noch?** 034
  Erdulden statt beenden?
- **Ich will da raus!** 042
  Wege in ein selbstbestimmtes Leben
- **Schluss mit Liebeskummer** 048
  Wie man eine große Liebe ziehen lässt
- **Einmal im Kreis** 054
  Loslassen als Weg
- **Schlussmachen im Film** 058
  Warum Frauen Liebesfilme brauchen

Loslassen und Festhalten

- **Immer wieder loslassen** 010
  Über den Fluss des Lebens
- **Das Leben geht seinen eigenen Weg** 018
  Du hast es nicht immer in der Hand
- **Kontrolle aufgeben** 064
  Erwarte nichts, bekomme alles
- **Freie Liebe** 070
  Wie viel Wahrheit verträgt die Partnerschaft?

Bilder: © Julija – Fotolia.com, © Lealnard – Fotolia.com, © littleWhale – Fotolia.com, © marvalens – Fotolia.com, © okalinichenko – Fotolia.com, © romanets_v – Fotolia.com, © Svetlana – Fotolia.com, Photo by Cristina Gottardi on Unsplash, Photo by Greg Rakozy on Unsplash, © contrastwerkstatt - Fotolia.com, © Cyb Addison - Fotolia.com

RAUS AUS DEM LIEBES-KUMMER

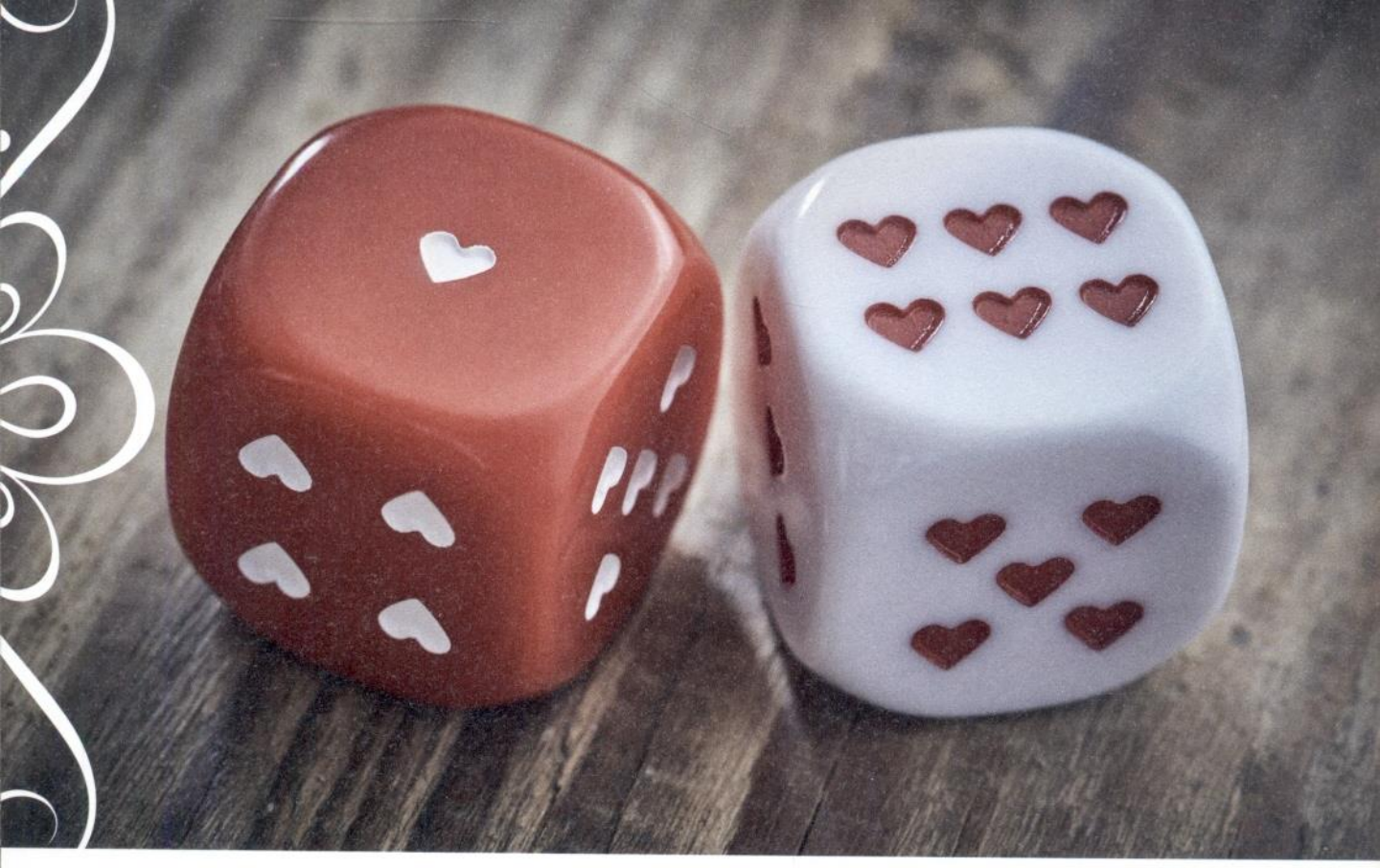
EINE GROBE LIEBE LOSLASSEN

Nach dem Wachwerden ist mein Kopf frei von Gedanken, mein Herz leicht. Nach ein paar Sekunden die Ernüchterung, die „Zwangsgedanken" melden sich auch heute mit voller Wucht zurück. Wieso kann ich nicht endlich loslassen, wo er doch längst gegangen ist?!

Hand aufs Herz: Wann hast du zum letzten Mal unter Liebeskummer gelitten? Ja genau, die Rede ist von diesem quälenden Schmerz in der Herzgegend, der sich von dort aus wie glühende Lava durch den gesamten Körper zieht. Liebeskummer ist ein brutal schmerzhaftes Ganzkörperphänomen. Er reißt ja nicht nur einen Krater in unser Herz so riesig wie ein schwarzes Loch im Kosmos, sondern hinterlässt zudem einen waschechten Horrorstreifen im Gehirn.

Vor Liebeskummer ist kein Mensch gefeit. Irgendwann trifft er jeden von uns. Ob wir bis über beide Ohren verliebt sind und dieses Gefühl keine Erwiderung findet oder eine langjährige Beziehung plötzlich zerbricht und wir mutterseelenallein in einem Trümmerhaufen zurückbleiben...
Wir fühlen uns verloren und verraten, von allen guten Geistern verlassen, aufs Abschiebegleis geschoben und bis in unseren tiefsten Zellkern getroffen. Apokalyptische Finsternis! Nichtsdestotrotz >

Bilder: © Cyb Addison - Fotolia.com, © Olena Antonova - Fotolia.com



ersehnen wir die Wiederherstellung des Verlorenen und klammern uns an diese Hoffnung wie ein eifersüchtiger Oktopus an seine Partnerin kurz vor der Paarung. In unserer Sehnsuchtshölle warten wir rund um die Uhr auf ein Zeichen, das nicht kommt, und erleben die unerträgliche Einsamkeit des Seins. „Als das Telefon nicht klingelte, wusste ich, dass du es warst", bringt die Autorin Dorothy Parker diesen Seelenzerreißzustand so treffend auf den Punkt. Liebesschmerz kann als vorübergehender Knockout daherkommen, von dem wir uns nach kurzfristiger Seelenhygiene wieder berappeln. Tragisch ist jedoch die massive Seelenqual-Variante, bei der der Schmerz nicht nachlässt und die nach Liebeserwiderung lechzende Seele in ihrer Verletzung regelrecht schockgefriert. Ebenso intensiv wie die Liebe als Urknall daherkommt, klebt sie bei Verlust an uns wie eine Klette.

GIBT ES EIN ZEITLICHES LIEBESKUMMER-LIMIT?

Liebesschmerz ist nicht gleich Liebesschmerz. Die Trauerdauer, der Prozess des Loslassen-Könnens, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und kann zwischen Tagen und Jahren liegen. Wie eindringlich der seelische Tiefschlag wirkt, ist u.a. von der Kontinuität, Qualität und Intensität der verlorenen Liebe, vom Trennungsgrund, vom sozialen Netz, vom Alter, von persönlichen Bewältigungsstrategien, von früheren Verlusterfahrungen und vor allem auch vom eigenen Selbstwertgefühl abhängig.

Wo ist die Reset-Taste?

Wie soll das auch gehen… loslassen, wo wir doch von ganzem Herzen festhalten wollen? Das Szenario ist radikal ambivalent: Wir haben Hunger auf den Ex-Partner und werden zugleich auf 0-Diät gesetzt. Wenn es um Gefühle geht, noch dazu um die des anderen, sind wir vollkommen machtlos. Wir können dem Gegangenen die Liebe nicht per Zwangsjacke verpassen. Können sie nicht erzwingen.
Warum gibt es keine Reset-Taste für Gefühle, keine Liebesschmerz-Tablette, keine Loslass-Infusion? Weil es schlicht und ergreifend keinen Kummerkiller für gebrochene Herzen gibt. Wenn wir uns auf einen anderen Menschen einlassen und uns an ihn binden, gehen wir das Risiko ein, wieder verlassen

Bilder: © Cyb Addison - Fotolia.com

zu werden. Das ist der Einsatz, den wir für das größte aller Gefühle riskieren: eine Leidenschaft, die auch Leiden schafft.
Ebenso wenig, wie es eine Verbeamtung für die Liebe gibt, existiert ein Gegengift gegen den Verlustschmerz. Im Übrigen haben die Trauer und die Phasen des Loslassens, des Ent-liebens, eine wesentliche Funktion als Vorbereitung auf einen neuen Lebensabschnitt. Wie wäre es also damit, auch schmerzhafte Gefühle zuzulassen, hemmungslos zu leiden und sich selbst „mildernde Umstände" zuzugestehen?

Die Kunst des Entliebens

Eine selbsttherapeutische Hilfe, um das Loslassen etwas zu erleichtern, soll das Anfertigen einer Liste mit den schlechten Eigenschaften des Ex-Partners sein. Eine solche Prüfliste kann Beistand bei der Verlustverarbeitung leisten – solang du nicht so ungeschickt bist wie ich und eine Positivliste danebenlegst. Zu blöd, dass derartige Manöver an unseren Verstand appellieren, der im Neokortex unseres Gehirns sitzt. Unsere Emotionen werden hingegen im limbischen System verarbeitet, das mit dem Verstand leider nicht verlässlich zu erreichen ist.
Eine tragende Rolle, die das Loslassen erschwert, spielen auch unverarbeitete frühkindliche Erfahrungen. Ur-Wunde Verlustangst: An Liebeskummer Verkümmernde sind erfahrungsgemäß Menschen, die als Kinder mangelnde Zuwendung, eine schmerzhafte Trennung oder gar einen frühen Verlust erlebt haben. Der Loslass-Prozess wird in solchen Fällen durch die eingekapselte frühere Verletzung blockiert.
In der therapeutischen Praxis hat sich als Loslass-Hilfe das Erstellen eines Aktivitäten-Plans bewährt. Ein trivialer, aber umso tauglicher Trick besteht darin, neue Herausforderungen anzunehmen. Das lenkt uns nicht nur ab, sondern ist ein wahrer Ego-Booster, der in uns endlich wieder positive Gefühle entstehen lässt. Wir entdecken unser Herz für etwas Neues, wodurch wir auch uns selbst neu entdecken. Manch einer von uns setzt seine tiefe Traurigkeit, Wut und Verzweiflung in Bewegung um und fängt an zu laufen, trainiert wochenlang für den Marathon, bis er wieder bei sich selbst ankommt. Tatsächlich kann Bewegung den Loslass-Prozess ankurbeln. Die körperliche Aktivität bringt erstarrte Gefühle wieder zum Fließen. Let go Flow! Auch ich bin damals dank Yoga wieder in den Fluss gekommen. Die Flucht in Arbeit kann ebenfalls eine Erste-Hilfe-Maßnahme sein. Hier finden wir eine zuverlässige und konstante Verbündete, die zudem für Einnahmen anstelle von Ausgaben führt.

Hilfe annehmen

Die wichtigsten Seelsorger in meinem unterirdischen Jammertal waren meine Familie und meine Freunde, die mich in meinen exaltierten Gemütsschwankungen nicht nur so angenommen haben, wie ich bin, sondern mich auch unermüdlich in ihre Arme genommen haben, wann immer ich es brauchte. Ein Verlustopfer ist bedürftig. Bedingungslose Annahme, Streicheleinheiten, offene Ohren von vertrauten Menschen sind der verlässlichste Trost für die verwüstete Seelenlandschaft, die nur langsam wieder Gestalt annimmt. >

WER LEIDET MEHR – MANN ODER FRAU?

Frauen und Männern blutet das Herz ähnlich stark. Allerdings wird das Beziehungs-Aus von beiden Geschlechtern unterschiedlich verarbeitet. Während sich Männer in dieser Zeit bevorzugt in Arbeit flüchten oder ihr Leid mit dem „Notsanitäter" Alkohol zu ertränken versuchen, greifen Frauen eher zu Antidepressiva und süßen Naschwerkdrogen. Diese zuckrige Form der Ersatzbefriedigung führt jedoch nicht wie erwünscht zum stimmungserhellenden Glückshormonschub, sondern geradewegs zum ungeliebten Kummerspeck…und somit ins nächste Stimmungstief für den niedergeschlagenen Trauerkloß.

Kommt es hart auf hart mit dem „broken heart", so zeigen sich bei der liebeskranken Person Symptome einer handfesten Depression. Hier sollte sich jede(r) Leidende ein Herz nehmen und professionelle Hilfe aufsuchen. Mittlerweile gibt es einen Fundus an Behandlungsmöglichkeiten, die darauf spezialisiert sind, den Loslass-Prozess zu erleichtern. Ob mit oder ohne Fremdhilfe: Irgendwann kommt der Tag, an dem die Geister der verlorenen Liebe vertrieben sind und wir nicht mehr 24 Stunden täglich an den anderen denken. Wir – unsere Seele, unser Körper, unser Geist – haben „losgelassen". Der langfristig erfolgreichste Therapeut ist und bleibt am Ende ja doch die Zeit.

Das Gute am Bösen

Aber aufgepasst: Liebeskummer muss nicht zwangsläufig nur Unglück bedeuten, sondern kann durchaus auch eine Gelegenheit zu tiefer Selbsterfahrung und persönlicher Metamorphose sein. Quasi eine Psychoanalyse ohne Analytiker, in der wir die Chance zur Inventur haben.

Das Gefühl des Auf-uns-selbst-zurück-geworfensein lädt uns dazu ein, alte Strukturen aufzubrechen, eingespielte Gewohnheiten abzulegen und ungewisses Neuland zu betreten. Im Idealfall entwickeln wir den Mut, endlich das zu verwirklichen, was wir schon immer tun wollten. Wir brechen auf zu neuen Ufern. Dort angekommen, beginnen wir mit der größten Liebesgeschichte unseres Lebens: die mit uns selbst! So kann eine unerfüllte Liebe sogar zu Selbsterfüllung führen.

Die „große Liebe" ist nicht in einem anderen Menschen verortet. Sie ist vor allem eine Fähigkeit, die wir als Menschen in uns tragen, indem wir sie (auch uns selbst!) geben und empfangen. Irgendwie, irgendwo, irgendwann öffnet sich unser Herz wieder von ganz allein für eine neue Liebe zu einem anderen Menschen. •

CORNELIA THALER

ZUR AUTORIN

Conny Thaler ist Psychologin, Kommunikationswissenschaftlern, Autorin und zertifizierte Yogalehrerin. Ein Schwerpunkt ihrer psychotherapeutischen Arbeit ist die seelische Unterstützung Betroffener bei „Liebeskummer". **www.herzoeffner.com**

Bilder: © Cyb Addison - Fotolia.com, © Olena Antonova - Fotolia.com

5 SOS-LOSLASS-TIPPS BEI LIEBESKUMMER

UMGIB DICH MIT MENSCHEN, DIE DIR GUT TUN

Menschen, die dir nahestehen und mit denen du offen über deine Gefühle reden kannst. Aktuelle Studien bestätigen: Intensives Reden hilft, um den Partnerverlust zu verarbeiten. Bitte Freunde und Familie, für dich da zu sein.

SORGE FÜR DEINE GRUNDBEDÜRFNISSE

Sorge jetzt für dich wie um ein kleines schutzbedürftiges Kind. Achte bewusst auf ausreichend Ernährung, Flüssigkeit und Schlaf. Die blank gelegten Nerven brauchen Futter, um weitere Turbulenzen zu vermeiden.

SORGE FÜR KLARE VERHÄLTNISSE MIT DEM EX

Um loslassen und einen Neustart einleiten zu können, sind Offenheit und Klarheit das A und O. Sprich offen über deine Gefühle und Wünsche. So weißt du, woran du bist. Keine Spielchen, keine Stalk-Manöver, keine Verzweiflungstaten. Wer beim anderen um Liebe bettelt, wird gedemütigt und abserviert enden.

DANACH: HÄNDE WEG VON DER LIEBESDROGE!

Die Erkenntnis, dass Drogensucht und Liebe sich in denselben Hirnbereichen abspielen, legt den gleichen Notfallplan nahe: rigoroser Entzug! Die „Droge" Ex sollte möglichst gemieden bzw. auf ein Minimum reduziert werden, da die Entwöhnung, der Loslass-Prozess, mit jedem Rückfall von vorn beginnt. Das gilt auch für soziale Netzwerke wie Facebook & Co.

TUE JEDEN TAG ETWAS GUTES FÜR DICH!

Erschließe dir neue Glücksquellen. Was macht dir Freude? Nimm dir jeden Tag Zeit, etwas Schönes nur für dich zu tun: Kontakt zu Freunden, ein altes Hobby wiederbeleben, ein Waldspaziergang, eine Massage,… Notiere dir jeden Abend drei Dinge, die dir tagsüber Freude bereitet haben und für die du dankbar bist. Lenke die Aufmerksamkeit auf dich: Was habe ich für Ziele, was tut mir gut? Stelle das eigene Leben auf die Beine. Erteile dir die innere Erlaubnis zum Neubeginn! Erst dann ist Loslassen möglich.