

# Liebeskummer – Psychologische und psychotherapeutische Perspektiven

Lovesickness – Psychological and Psychotherapeutic Perspectives

Birgit Maurer

## Themenschwerpunkt Liebe & Beziehungen

### Zusammenfassung

---

*Fast jede zweite Ehe wird in Österreich geschieden, wobei das Durchschnittsalter bei Frauen bei 42 Jahren und bei Männern bei 45 Jahren liegt. Die mittlere Ehedauer wird von STATISTIK AUSTRIA mit 10,9 Jahren angegeben. Die Zahl alleinerziehender Menschen, Patchwork-Familien, die Zahl der Kinder aus geschiedenen Ehen und der Singlehaushalte steigt. Welche Situationen können neben Trennungen noch Liebeskummer auslösen? Welche Auswirkungen kann Liebeskummer haben und welche Diagnosen könnten bedeutsam sein? Wie sehen die psychologischen und psychotherapeutischen Behandlungsmethoden aus? Diese Fragen werden seit 10 Jahren in der Liebeskummerpraxis behandelt und dieser Beitrag soll einen Einblick in meine Arbeit geben – ohne Anspruch auf Vollständigkeit.*

### Abstract

---

*Almost 50% of all marriages are dissolved by divorce, the average age being 42 for women and 45 for men. According to STATISTIK AUSTRIA, the average duration of these marriages is 10.9 years. The number of single parents, patchwork families, children whose parents are divorced and single households is increasing. Besides separations, what other situations may cause lovesickness? What can be the consequences of lovesickness, and which symptoms might be relevant? How can lovesickness be treated by psychology and psychotherapy? The "Liebeskummerpraxis" (lovesickness practice) has been dealing with these issues for 10 years. This contribution will provide an insight into my work, without making a claim to be complete.*

### 1. Liebeskummer ist keine Teenagerkrankheit

---

Im August 2008 wurde die psychologische Praxis mit dem Schwerpunkt Liebeskummer in Wien gegründet. Ziel war es, einen sicheren Ort für Menschen, die am Kummer mit der Liebe leiden, zu schaffen.

Fast jeder Mensch leidet einmal oder mehrmals in seinem Leben an Liebeskummer. Ein emotionaler Ausnahmezustand im Sinne von Destabilisierung und Labilisierung, der Angst, Trauer, Verzweiflung, aber auch Wut, Hass und Krankheiten auslösen kann.

Betroffen sind Menschen aller Altersgruppen, Männer und Frauen, hetero-, homo- und transsexuelle Menschen. Trotzdem ist dieses Thema im Erwachsenenalter schambefahet und wird oft als Teenager-Krankheit belächelt. Doch Liebeskummer setzt ein Stressprogramm für Körper, Geist und Seele in Gang.

### 2. Welche Situationen können neben Trennungen und Scheidungen noch Liebeskummer auslösen?

---

Die nachfolgenden Szenarien sind ein Auszug an Anliegen von Menschen, die Unterstützung in der Liebeskummerpraxis suchen.

#### 2.1. PartnerInnen-Suche

---

Die größte Sehnsucht vieler Menschen ist ein Partner, eine Partnerin, der/die Leid nimmt und Glück bringt. Diese Ur-Sehnsucht führt häufig zu Kummer mit der Liebe. Die Erkenntnis, dass das Glück nicht im außen zu