

Liebeskummer bei Jugendlichen: Tipps und Hilfe

Die meisten von uns können sich an den ersten Liebeskummer erinnern, der das noch wacklige Lebensfundament in der Pubertät einzureißen droht:

„Irgendwann trifft es jeden“, ist wohl eine Lebensweisheit – Umgehensweisen sind jedoch von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Während die einen damit weiterleben „andere Mütter haben auch schöne Töchter und Söhne“ kann bei anderen eine schwere Lebenskrise ausgelöst werden. Das gilt ja nicht nur für Jugendliche sondern auch für Erwachsene.

Was macht es für Jugendliche so schlimm? In der sensiblen Phase der Pubertät, die mit Unsicherheit über das eigene Selbstverständnis einhergeht, erfährt der Jugendliche eine tiefgehende seelische Ablehnung und Verletzung.

Was hilft bei Liebeskummer?

- Jede Form der Bewegung hilft, den akuten Stress im Körper abzubauen; z.B. der Lieblingssport, Fahrradfahren, einfach Spaziergehen oder ein vernachlässigtes Hobby wieder aufzunehmen.
- Bei der Verarbeitung hilft es, mit Menschen seines Vertrauens zu reden. Freunde und Freundinnen aber auch Eltern und andere Verwandte können hilfreich sein.
- Nicht zu viele Selbstzweifel und Selbstkritik. Es hilft, sich immer wieder die eigenen positiven Eigenschaften und Fähigkeiten bewusst zu machen.
- Jetzt ist wieder Zeit etwas zu unternehmen, was man schon immer einmal gerne machen wollte oder man kann an seinen Zukunftsplänen schmieden.
- Wichtig ist, den Schmerz und die Trauer zuzulassen. Es braucht Zeit, den Liebeskummer zu verarbeiten. Vielleicht hilft ein Tagebuch oder auch in einem Bild die Gefühle auszudrücken.

Was sollte man bei Liebeskummer auf keinem Fall tun:

- Liebeskummer durch Alkohol betäuben
- Sich ins Bett legen und den Alltag brach liegen lassen

Gibt es auch einen Gewinn?

Liebeskummer ist fürchterlich. Aber als Jugendlicher kann man für sein weiteres Leben lernen, was in so einer schwierigen Situation hilfreich ist und wie man vielleicht künftig mit schwierigen Situationen umgehen kann. Eine Partnerschaft ist wichtig aber ersetzt nicht, sich mit persönlichen Zielen auseinanderzusetzen. Kommt das Aus in einer Partnerschaft, ist oft Platz für neue Freundschaften, Hobbis und Lebensziele.

Und wenn nichts hilft?

Stellt der Jugendliche oder seine Eltern fest, dass die Traurigkeit bei Liebeskummer über einen längeren Zeitraum anhält und schwindet die Hoffnung auf baldige positive Veränderung, dann stehen Beratungsstellen und Ärzte/innen zur Verfügung. Man sollte nicht

zögern, Kontakt aufzunehmen, da der Übergang von Liebeskummer zu einer Depression fließend sein kann.

Tipps an Eltern:

Liebeskummer muss ernst genommen und darf nicht bagatellisiert werden. Bieten Sie sich als Gesprächspartner an und erzählen vielleicht von eigenen Erfahrungen. Lassen Sie die Gefühle Ihres Jugendlichen zu und machen deutlich, für gemeinsame Gespräche immer Zeit zu finden. Seien Sie aber auch nicht verletzt, wenn gleichaltrige Gesprächspartner bevorzugt werden.

Ein besonders gutes gemeinsames Essen kann dann Ihr Mitfühlen auch deutlich machen.

Carola Möller, Diplompädagogin



Beratungsstelle für Eltern,
Kinder und Jugendliche
Marienstraße 5
36039 Fulda
Tel. 0661-901578-0