

Helga Baureis

Liebeskummer ade!

100 handfeste Tipps gegen akuten Herz-Schmerz



Wilhelm Heyne Verlag
München



Helga Baureis *

Liebeskummer

ade!

100 handfeste Tipps

gegen akuten Herz-Schmerz

HEYNE <

Helga Baureis

Liebeskummer ade!

100 handfeste Tipps gegen akuten Herz-Schmerz



Wilhelm Heyne Verlag
München

Inhaltsverzeichnis

Lob

Liebeskummer: Es kann jede treffen!

Die Phasen der Trennung

Wenn die Welt auseinander bricht

Allererste Rettung!

Erste-Hilfe-Tipps, damit Sie die nächste Stunde überstehen

Fürs innere Gleichgewicht

Wie Sie wieder Boden unter die Füße bekommen

Konzentration? Unmöglich!

So schaffen Sie es trotzdem

Es tut so weh!

Jetzt brauchen Sie nur eins: Trost, Trost, Trost

Wenn der Schlaf nicht kommen will

So finden Sie ins Land der Träume

Wenn Ihre Gedanken immer nur um ihn kreisen

Schalten Sie den Gedankenwirrwarr ab

Wenn die Liebe zur Sucht wird

Sofortmaßnahmen zum Abnabeln

Das ganze Leben ist grau?

Raus aus dem Stimmungstief

Besser drauf durch Vitamine

Ernährungstipps und schnelle Rezepte

Gegen jeden Kummer ist ein Kraut gewachsen

Tee wärmt Körper und Seele

Den Abschied akzeptieren

Loslassen, loslassen, loslassen!

Bei der getroffenen Entscheidung bleiben

Wie Sie Rückfälle vermeiden

Und wenn es noch so schwer fällt ...

Vergeben Sie ihm!

Selbstzweifel? Nein danke!

Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein

Neue Ziele finden

Und so geht's weiter

Die einzelnen Methoden

Was hinter den Tipps und Übungen steckt

Jetzt geht's aufwärts ...

Literatur

Danksagung

Kontakt mit der Autorin

Copyright

Und dann musste ich lachen.
Ganz tief unten aus dem Bauch heraus.
Und dann erwachte der Tränensee.
Ganz dicht unter der Kopfhaut.
Er floss über Wangen, Schultern, Schoß.
Schön nass war's und traurig zart.

JUTTA ADAM



Liebeskummer: Es kann jede treffen!

Zitternde Hände, Gedankenwirrwarr im Kopf, Schmerz und Sehnsucht im Herzen ... Durchweinte Nächte, kiloweise Schokolade, stundenlange Telefonate mit der besten Freundin ... Sich ungeliebt fühlen, allein gelassen und unattraktiv ... Nicht mehr leben wollen, sich fragen: »Warum gerade ich? Warum tut er mir das bloß an?«

Das haben wir alle schon einmal erlebt. Und wir haben es überstanden. Die nächsten Minuten, Stunden und Tage. Wir haben es überlebt – und wir haben es überwunden. Mit ein paar Schrammen, mit Wunden und Narben. Wir haben gelitten, geweint und uns doch wieder aufgerappelt. Aus den Fehlern gelernt oder auch nicht und mit einer neuen Liebe wieder von vorne begonnen.

Mit jedem Mal wird es ein bisschen leichter. Denn wir haben am eigenen Leib erfahren, dass man Liebeskummer überstehen kann. Trotzdem haut uns die Wucht des Schmerzes jedes Mal wieder den Boden unter den Füßen weg. Und wir glauben, diesen Trennungsschmerz niemals überwinden zu können.

In diesem Buch bekommen Sie jede Menge Tipps, die Ihnen helfen, schneller aus dem Tief herauszukommen. Wieder zu sich selber zu finden. Verständnis und Selbstliebe zu entwickeln. Neue Seiten an sich zu entdecken. Ihre Stärken zu erkennen. Und einfach nicht mehr so sehr zu leiden.

Seien Sie also ganz zuversichtlich!

Blättern Sie weiter und Sie finden wirkungsvolle Tipps und Übungen aus den Bereichen Kinesiologie, Homöopathie, Bachblüten-Therapie, Mudras, Heilsteine und Aura-Soma. Rezepte aus der Vitamin- und Kräuterküche, aus der Farb- und Aromatherapie sowie Erfahrungsberichte helfen Ihnen, wieder eine gewisse Leichtigkeit in Ihr Leben zu bringen.

Lesen Sie im Anschluss an die Tipps mehr über die einzelnen Methoden und lernen Sie, wie Sie die passende Übung für sich austesten können. Mit dem kinesiologicalen Selbsttest gelingt Ihnen das ganz leicht.

Probieren Sie's einfach aus! Sie werden sehen, Sie fühlen sich schnell wieder besser ...

Die Phasen der Trennung

Wenn die Welt auseinander bricht

Auf einmal ist alles ganz anders: Die Sicherheit des alltäglichen Lebens hat sich in nichts aufgelöst. Sie fühlen sich verloren. Allein gelassen. Ungeliebt. Ihre Gefühle verändern sich von einem Moment zum anderen. Waren Sie eben noch voller Hoffnung, stürzen Sie im nächsten Moment schon wieder in ein bodenloses Loch. Trauer, Wut, Verzweiflung, Panik und Angst wechseln sich ab mit Zweifeln oder Schuld- und Versagensgefühlen.

Plötzlich sind Sie getrennt von allem, was Ihr bisheriges Leben ausmachte. Es fällt so schwer, sich zu verabschieden – von Ihren Hoffnungen, Wünschen, Illusionen, Träumen und Sehnsüchten. Wie sollen Sie jemals wieder einen Partner finden, den Sie lieben können?

Ob die Trennung von Ihnen ausgegangen ist oder von Ihrem Partner: Sie läuft immer in mehreren Phasen ab. Kennen Sie diese Phasen, können Sie besser einschätzen, wo Sie gerade stehen, und eher akzeptieren, dass Sie sich gerade so oder so fühlen.



Die Zeit davor

Das sind die Wochen, Monate oder sogar Jahre, in denen Sie genau spüren, dass etwas nicht in Ordnung ist: Ihre Gefühle

haben sich verändert. Sie treffen sich lieber mit Ihren Freundinnen, als mit ihm etwas zu unternehmen. Ihr Partner spricht und verhält sich ganz anders als früher. Auf einmal hat er Pläne, die Sie aus seinem Leben ausschließen.

In dieser Zeit streiten Sie sich oft und haben das Gefühl, nur wenige Gemeinsamkeiten mit ihm zu haben. Aber ein Leben außerhalb Ihrer jetzigen Beziehung? Das können Sie sich auch nicht vorstellen. Ihr Lebenskonzept würde ins Wanken geraten. Die gemeinsamen Wünsche, Pläne und Ziele wären verschwunden: die Weltreise. Das Ferienhaus in der Toskana. Das Café, das Sie irgendwann einmal mit ihm eröffnen wollten ... Das alles wäre weg. Einfach so. Und das macht Angst.

Vielleicht gibt es Abhängigkeiten – emotionale, finanzielle. Sie haben noch nie alleine gelebt. Sie sind erst vor kurzem eine gemeinsame Wohnung gekauft. Oder Sie haben zusammen ein Kind.

Trennung? Nein, lieber nicht. Auch, wenn Sie noch so sehr spüren, dass vieles nicht mehr passt.

So kann's gehen ...

Seit vielen Jahren bin ich mit meinem Mann zusammen. Wir hatten gute und schlechte Zeiten und haben – wenn ich so zurückblicke – alle erfolgreich gemeistert. Unsere Tochter ist jetzt acht Jahre alt, ein wunderschönes, inspirierendes Kind. Wir haben ein Häuschen mit Garten und leben in einer Umgebung, die wir sehr lieben. Diese Dinge sind alle bestens und wunderbar, und ich bin sehr dankbar dafür.

Trotzdem bin ich traurig, denn im Laufe der letzten Jahre sind Liebe, Nähe, Freude und Gemeinsamkeiten auf ein Minimum zusammengeschrumpft. Ich bin frustriert, weil die schöne Verliebtheitsphase der Anfangszeit vorüber ist – anscheinend

unwiederbringlich. Ich vermisse das Prickeln, die Erotik und die Spannung.

Natürlich gibt es durch unsere lange, gemeinsame Zeit viel wohltuende Intimität. Doch fehlt mir die Vertrautheit des Herzens. Mein Mann und ich waren schon zu Anfang unserer Beziehung sehr unterschiedlich. Damals empfand ich das als spannend und bereichernd. Heute spüre ich die Verschiedenheit zwischen uns viel stärker, denn wir haben uns auf unterschiedlichen Wegen weiterentwickelt.

Ich weiß nicht, wie es mit dieser Beziehung weitergehen könnte, denke über Trennung nach, spüre dann, dass ich mutlos bin und mich nicht traue, einen so großen, einen so neuen Schritt zu wagen. Ich frage mich, ob ich mit einem anderen Mann nach der erfüllenden Anfangszeit glücklicher wäre. Ich fühle mich unbeweglich, entdecke meine Angst, Fehler zu machen und die falsche Entscheidung zu treffen.

Mein Wissen darum, dass ich für mein Leben und alles, was mir geschieht und begegnet, selbst verantwortlich bin, hilft mir oft weiter. Dennoch holt mich manchmal meine alte Denkweise ein.

Was wird geschehen, wenn ich mich trenne? Wie werde ich mit der Situation umgehen? Mit meinen Ängsten und Unsicherheiten? Noch weiß ich es nicht. Werde warten und ausharren, bis ...



Der Trennungsschock

Er ist gerade zu Ihrer Tür hinaus (oder Sie zu seiner), und Sie können es noch nicht glauben, noch nicht fassen, dass es tatsächlich passiert ist. Er ist weg. Für immer aus Ihrem Leben verschwunden.

Das ist der Moment, in dem der innere Ausnahmezustand eintritt. Die alten Gesetze haben keine Gültigkeit mehr. Sie befinden sich in einem leeren Raum, viel zu betäubt und zu gelähmt, um einen vernünftigen Gedanken zu fassen. Hilflös einer Situation ausgeliefert, über die Sie keine Kontrolle haben. Voller Panik und voller Schmerzen.



Hoffnungsschimmer

Sind die ersten unerträglichen Tage vorbei, setzt die Hoffnung ein: Er wird bestimmt zu mir zurückkommen. Er *muss* doch merken, wie sehr ich ihm fehle. Das *kann* doch nicht alles gewesen sein. Sie würden die Trennung am liebsten rückgängig machen. So schlecht war die Beziehung doch gar nicht!?

Ihr Gehirn arbeitet nun fieberhaft. Was könnten Sie tun, um Kontakt mit ihm aufzunehmen? Welchen Grund könnten Sie haben, ihn anzurufen oder bei ihm vorbeizufahren? Die aberwitzigsten Ideen schießen Ihnen durch den Kopf: Ich hatte einen Unfall, die Katze ist gestorben, ich habe meinen Job verloren, bei mir wurde eingebrochen ...

Ihre Gefühle fahren Achterbahn. Eben noch voller Hoffnung, sind Sie im nächsten Moment schon wieder am Boden zerstört. Kämpfen mit Wut, Enttäuschung, Verzweiflung und Schuldgefühlen.