

## Basic Info: Umgang mit Gefühlen 14 C

### **Wie kann ich zu starke Liebe abschwächen?**

Natürlich gibt es sowohl zu starke als auch unangemessene Liebe. Gerade wenn wir uns in unerreichbare Menschen verlieben, wird es problematisch. Lehrer sind ein gutes Beispiel, oder Pfarrer oder – Psychotherapeuten! Sie sind freundlich und zugewandt und gehen eine – manchmal sehr intensive – Arbeitsbeziehung ein. Aber sie bleiben unerreichbar, werden das Bedürfnis nach Zärtlichkeit und Geborgenheit und Sexualität (hoffentlich!) nicht erfüllen. Man kann sich natürlich auch in einen gebundenen Menschen verlieben und dann sehr darunter leiden, oder schlicht in einen gewaltbereiten Menschen, einen Drogenabhängigen, der sich nicht um seine Therapie kümmert, also in Menschen, die einem auf lange Sicht sehr schaden können. Manchmal ist es auch nötig, sich von jemandem zu trennen, der sich in irgendeiner Form verselbstständigt – alle liebenden Eltern kennen diesen Schmerz.

Es ist also sinnvoll, ein paar Möglichkeiten zu kennen, die Liebe abzuschwächen:

#### **a) Entgegengesetztes Handeln**

Gegen zu viel oder zu starke Liebe hilft nur **Distanz**. Halten Sie Abstand. Bauen Sie eigene Aktivitäten und Ressourcen auf, die Sie ausfüllen und Ihnen Befriedigung geben. Frischen Sie alte Freundschaften wieder auf und knüpfen Sie neue Bekanntschaften. Verzichten Sie auf Kontroll-Telefonate und E-mail-Terror. Wenn Sie sich trennen wollen, so sind Sie konsequent. Trennung ist wie ein Drogenentzug. Man muss sich radikal entscheiden. Entfernen Sie alle Bilder, Kleider, Erinnerungsstücke, zumindest während der Trennungsphase. Vermeiden Sie unnötige „klärende Gespräche“ und insbesondere sexuelle Kontakte. „Zum Abschied noch mal miteinander zu schlafen“ ist eine ausgezeichnete Methode, um sich gründlich zu quälen ... Vielleicht ist es besser, sich auf eine kleine Reise zu begeben?

#### **b) Entgegengesetztes Denken**

Machen Sie sich vor allem klar, dass eine Trennung oder eine Abschwächung der Liebe immer mit Schmerzen verbunden ist. Das ist, wie wenn man ein Pflaster von der Haut zieht, das tut weh. Das Annehmen dieses Schmerzes und der Trauer ist die Grundvoraussetzung für erfolgreiche Trennung. Sie können es sich etwas leichter machen, wenn Sie sich wieder auf sich selbst besinnen. Auf Ihre Stärken, auf das, was Ihnen Spaß macht. Machen Sie sich die Schwächen Ihres Ex-Partners deutlich und die Probleme, die die Beziehung mit sich brachte. Schreiben Sie diese auf und lesen Sie es, wenn Sie schwankend werden. Sprechen Sie darüber mit Ihrer Freundin, holen Sie sich Unterstützung. Auch wenn es zunächst nicht zu glauben ist, der Trennungsschmerz ist dazu da, um uns auf neue Beziehungen vorzubereiten.