

Der erste Liebeskummer kommt bestimmt

Ob schon mit zwölf oder dann mit 17 Jahren – die erste Liebe und ihr Ende ist Spitzenreiter unter den jugendlichen Top-Themen.

Zum dritten Mal in dieser Stunde läutet das Telefon: „Mein Freund hat Schluss gemacht.“ Die Jugendlichen kommen mit ihren Anliegen oft gleich zur Sache und reagieren überrascht, wenn sie auf die Frage „Was soll ich jetzt tun?“ kein Patentrezept als Antwort bekommen. Doch ein gebrochenes Herz kann man nicht so einfach zur Reparatur geben.

Ernst nehmen und Gefühle nicht herunterspielen – so lauten die Wegweiser im Umgang mit Problemen wie Liebeskummer. Gerade bei diesem Thema beschwichtigen Erwachsene oft im Sinne von: „Du bist doch noch so jung, und ihr seid doch nur zwei Monate zusammen gewesen...“ Aber die tatsächliche Länge der Beziehung ist für die Intensität der Gefühle nicht ausschlaggebend. Das Ende einer Beziehung geht bei Jugendlichen wie bei Erwachsenen mit einem emotionalen Ausnahmezustand einher.

Alles ist aus, wenn es aus ist. Das ist die Botschaft, die mitschwingt, wenn eine tränenerstickte Stimme vom Ende einer großen Liebe

erzählt und sich das Mädchen oder der Bursch in dem Moment gar nicht vorstellen kann, dass aus dem „starken Wir“ wieder „Ich“ und „Du“ geworden sind, die nun getrennte Wege gehen.

In der Pubertät – einer Zeit, in der sich ein stabiles Ich-Gefühl erst entwickelt und die Identifikation mit dem „Wir“ in der Beziehung besonders stark ist – bedeutet es eine enorme Verunsicherung, wenn in einer Beziehung „Schluss“ ist. Um Kurzschlusshandlungen vorzubeugen, ist es deshalb wichtig, zu vermitteln, dass man für die Betroffenen da ist, ganz ohne seine Ratschläge aufzudrängen.

Hilfreich ist auch, sich vor Augen zu führen, dass die Heranwachsenden gerade beim ersten Liebeskummer auf keine eigenen Erfahrungswerte zurückgreifen können, die ihnen bei der Bewältigung der Krise helfen. Ratschläge als Erfahrungen aus zweiter Hand helfen nur bedingt weiter. In den Beratungsgesprächen soll es deshalb darum gehen, sich auf die Gefühle im Hier und Jetzt zu konzentrieren. Im Mittel-

punkt steht dabei eine behutsame Anleitung zur liebevollen Selbstfürsorge, die auf den Ressourcen der Jugendlichen aufbaut: Was tut dir gut, was hilft dir sonst, wenn es dir schlecht geht, und womit kannst du dir die Zeit, in der es „ganz arg wehtut“, erträglicher gestalten?

Erste Erfahrungen mit Liebeskummer sind wegweisend für die künftige Bewältigung von Beziehungskrisen, weshalb es besonders erfreulich wäre, wenn am Ende eines Gesprächs ein kleiner Ausblick in die Zukunft gelingen könnte – „weil ich morgen vielleicht merke, dass es aus ist, aber trotzdem weitergeht“.

Mag. **Katja Schweitzer** ist Psychologin, Linguistin und Koordinatorin der kids-line – Rat für junge Leute in Salzburg. Die kids-line ist anonym und kostenlos, täglich von 13 bis 21 Uhr unter der Nummer 0800 234123 erreichbar.

Psychologische Hilfe auch beim Kuratorium Psychische Gesundheit: Tel. 0664-100 800 1.

WWW.KURATORIUM-PSYCHISCHE-GESUNDHEIT.AT

**GROSS
WERDEN**
Katja Schweitzer



Medium:
Salzburger Nachrichten

Datum:
24. November 2014

Auflage:

61 246