

# Scheitern der ersten Liebe – Liebeskummer

---

Arbeitsauftrag zum Thema Krisen von Jugendlichen:

## **MERKMALE VON LIEBESKUMMER:**

Liebeskummer entsteht meistens dann, wenn sich ein geliebter Partner getrennt hat oder wenn eine Liebesbeziehung gewünscht wird, aber die Liebe nicht erwidert wird. Nach einer Trennung trauert man einer Zeit nach, die einen sehr glücklich gemacht hat und die ein wichtiger Abschnitt in dessen Leben war.

- Die Menschen empfinden viele negative Gefühle wie Wut, Hass, Traurigkeit und auch Schmerz.
- Eine Trennung schüttet Stresshormone aus, das viele Männer aggressiver werden lässt und Frauen mithilfe von Süßigkeiten bekämpfen.

## **MÖGLICHE NEGATIVE FOLGEN:**

- Vermindertes Selbstwertgefühl nach einer ungunen Trennung
- Frage nach dem Sinn des Lebens → Depression
- Lustlosigkeit – Kein Bock mehr auf Schule, Sport, seine Freunde, seine Hobbies → schulischer oder sportlicher Leistungsabfall
- Verwahrlosung – Drogen
- Hoffnungslosigkeit
- Selbstverletzung, Suizid
- Essstörungen

## **MÖGLICHE CHANCEN:**

- Neuanfang – neues Glück
- Lernen aus Fehlern (z.B. wenn man Schuld am Zerbrechen der Beziehung hatte)
- Zeit für sich
- Freunde wieder öfter treffen
- Neue Hobbies (Ursprung: Ablenkung)
- Konzentration auf die Schule

## **HILFE:**

Es gibt viele Möglichkeiten mit Liebeskummer umzugehen. Man kann sich z.B. Hilfe suchen. Diese erhält man oft von Freunden und Familie. Oft hilft es, sich selbst etwas abzulenken oder über die Beziehung zu reden. Eine andere Möglichkeit sind Hilfsstellen. Diese kann man sich auch im Internet ansehen (z.B. <http://www.nakos.de/site/>). Dort kann man mit Leuten sprechen, die gerade dasselbe wie man selbst durchmachen. Das ist oft besser als mit jemandem zu reden, der womöglich keine Ahnung hat, wie es einem geht.