

## RANGEZOOMT

## Liebeskummer

Ein Gefühl der Leere macht sich in uns breit, wenn wir vor dem Scherbenhaufen einer gescheiterten Beziehung stehen. Das Herz scheint zu zerreißen, der Magen rebelliert, und eine tiefe Trauer nimmt von uns Besitz. Alle Plätze an denen wir gemeinsam waren, werden zu „No-Go-Areas“. Lieder, die wir einst zusammen hörten, sind nicht mehr zu ertragen. Und das Allerschlimmste ist das plötzliche Alleinsein.

## Wie entsteht Liebeskummer?

Liebeskummer ist ein Gefühl ähnlich der Freude oder der Liebe. Es ist nicht zu kontrollieren, sondern wie eine Art Reflex. Verschiedene Botenstoffe – zum Beispiel die Hormone Adrenalin, Endorphin oder Dopamin – transportieren es durch unseren Körper.

## Warum entsteht Liebeskummer?

Wer einen geliebten Menschen verliert, begibt sich unbewusst auf die Suche nach ihm. Wie bei einem Drogenabhängigen reagiert unser Körper mit Entzugserscheinungen. Je größer die Liebe war, desto stärker ist hinterher leider auch der Liebeskummer.

## Was hilft gegen Liebeskummer?

So einfach es klingt, so schwierig ist es umzusetzen: Die Zeit heilt alle Wunden. Beim Abwarten hilft allerdings Ablenkung – gönnt euch etwas, das ihr euch vorher nicht erlauben konntet oder wolltet. Stellt euch wieder in den Mittelpunkt eures Lebens. Dann vergeht der Kummer wie von selbst.

CHRISTIAN MARKWORT

## ZOOBIE DER WOCHE

Heute geht's um Schluss machen – und zwar um richtig fieses Schluss machen. Die wohl beliebteste Methode dafür ist die SMS. Wem die einfachen drei Worte („Es ist aus / Schluss / vorbei!“) zu viel sind, der kann die Abkürzung LEIS benutzen. Das steht für „Liebling, es ist Schluss.“ Mehr fiese Tricks gibt's im Internet. Zum Beispiel diesen flotten Reim: „Für dich war ich 'ne dumme Kuh, doch der Idiot, der bist jetzt DU! Du kriegst nie mehr einen Kuss, denn jetzt mach ich mit dir Schluss!“ Auf der Seite www.schlussmachen.com findet man die sogenannte „Schluss-mach-Agentur“. Die bietet ganze Pakete an. Man kann wählen zwischen „lieb“, „böse“ oder „einfach“ Schluss machen. Für alle die etwas öfter Schluss machen müssen, gibt es für nur 34,95 Euro das „Schluss-mach-Abo“. Die Agentur bietet aber mit ihrem „Dr. Winter-Team“ auch positive Lebenshilfe an. Denn Dr. Winter hilft



Voll fies: Schluss machen per SMS ist echt gemein!  
FOTO: BASTIAN DINCHER

einem dabei, aus einer unglücklichen Beziehung wieder eine glückliche zu machen. Je länger man auf der Seite herumsurft, desto mehr drängt sich die Frage auf: Gibt es irgendwo auf dieser Welt Menschen, die den Inhalt dieser Seite glauben? Hoffentlich nicht. Denn die Schlussmach-Agentur ist eine Satire-Seite. Schließlich ist Schluss machen wirklich nichts Angenehmes. Und jemanden mit Absicht auf gemeine Weise das Herz zu brechen, ist einfach nur sehr feige. Wer den Mut hat, eine Beziehung zu führen, der sollte auch den Mut haben, dem (Ex-)Partner in die Augen zu schauen, wenn man ihm sagen will, dass man doch lieber ohne ihn wäre. Aber wenn Schluss per Handy oder Mail doch so beliebt ist, will man ja auch nicht gegen das Modediktat verstoßen. Zum Glück gibt es ja den Chat per Webcam. Da kann man dann ganz bequem die moderne Technik nutzen UND dem Ex in die Augen sehen, während man sagt: „LEIS: Liebling, es ist Schluss.“ SILKE CLASEN

## BREMEN-4U-TIPP

„Wir Sind Helden“ kommen nach ihrer Babypause wieder nach Bremen. Im Gepäck hat die Band das neue Album „So und So“, das viel rockiger ist als ihr altes „Von hier und blind“. Das Konzert findet am Donnerstag, 4. Oktober, um 20 Uhr im Pier 2 statt.

## REDAKTION ZOOM

Telefon: 04 21-36 71 38 35  
Telefax: 04 21-36 71 38 36  
E-Mail: zoom@btg.info

## Verliebt, getrennt, todtraurig

ZOOM-Reporterin Marlou hat Liebeskummer und holt sich Tipps bei Nena, Pohlmann und einem Experten

Von unserer Mitarbeiterin  
Marlou Hundertmark

**BREMEN.** Der Sommer nach dem Abi sollte einer der schönsten meines Lebens werden. Ich flog nach Amerika. Nichts ahnend, dass ich mich ganz fürchterlich verlieben würde – und mit schrecklichem Liebeskummer nach Bremen zurückkehren würde. Jetzt tut alles so weh! So arg, dass ich glatt mit einem Psychologen und sogar zwei Popstars über den fieseren Herzscherzer gesprochen habe.

In Amerika besuchte ich meine Freundin Tara in Chicago und wohnte für drei Wochen bei ihrer Familie. Ein Familienmitglied schloss ich besonders in mein Herz: den Cousin meiner Freundin, Phillip. Bei unserem ersten Treffen konnten wir gar nicht mehr aufhören zu lachen. Und dann erst der erste Kuss in einer heißen Sommernacht auf dem Dach seines Hauses, mit der Skyline von Chicago im Hintergrund! Alles war so perfekt. Bis auf die Tatsache, dass mit jedem Tag mein Abflug zurück nach Deutschland näher rückte. Gegen Ende des Aufenthalts fand ich mich am Boden zerstört wieder. An meinem Abreisetag habe ich unter Heulkrämpfen am Flughafen realisiert, dass ich meinen Phil wohl niemals wiedersehen werde. Klare Sache: Die USA sind viel zu weit weg, um überhaupt an so etwas wie eine Liebe auf Distanz zu denken. Wir müssen unsere Leben also getrennt weiterführen und nahmen unter Tränen voneinander Abschied.

## Den Kummer annehmen

Wieder in Bremen angekommen gestand ich mir keine Trauer ein. Ich vermied es, über Phil zu reden. Das war aber falsch. Denn man sollte Liebeskummer nicht ignorieren. Die miesen Gefühle stauen sich sonst an. „Wenn man sich dafür entschieden hat, sich zu trennen, braucht der emotionale Verlust auch Platz. Dann darf man natürlich traurig sein“, rät der Bremer Psychologe Balazs Wyrzykowski von der Kinder- und Jugendberatung „Aktion2000“ allen Liebeskummerbetroffenen. Das merkte auch ich. Ich musste pausenlos an die schönen Tage mit meiner „großen Liebe“ denken. Und dann brach die ganze Traurigkeit aus mir hervor. Ich habe mich in meinem Zimmer verbarrikadiert und ganz viele traurige Lieder gehört.

## Reden, reden, reden

Das war genau das, was ich brauchte. Balazs Wyrzykowski hatte mir auch erklärt, dass es wichtig sei, wenn Freunde und Familie Unterstützung bieten. Mit meiner Freundin bin ich zur Autogrammsunde vom Deutsch-Sän-



Trennung tut weh: Wenn es mit der Liebe aus ist, fühlt man sich meist sehr verletzt und traurig. Manchmal denkt man auch, dass man nie wieder glücklich wird. Aber das stimmt nicht. Früher oder später verschwindet der Liebeskummer wie von selbst.  
FOTO: BASTIAN DINCHER

ger Ingo Pohlmann gegangen. Das hat gut getan, und ich nutzte die Gelegenheit, den Sänger zu fragen, was er macht, wenn seine Freunde Liebeskummer haben. „Dann setze ich mich mit ihnen zusammen, und wir reden die ganze Nacht darüber. Daher nehme ich oft auch die Inspiration für meine Songs. Kreativität hilft“, erzählte mir Pohlmann. Den Rat fand ich gut. Ich habe mich also an den Computer gesetzt und alles auf meinen Blog geschrieben. So konnte ich alle schönen Erinnerungen noch einmal Revue passieren lassen – auch spät in der Nacht, wenn meine Freunde lieber schlafen wollten als sich mein Leid anzuhören. Aber mit jedem Wort, das ich mir von der Seele schrieb,



Pohlmann.  
FOTO: FRANK KOCH

stieg auch meine Angst: Werde ich jemals einen anderen wieder so lieben? Eine Frau, die diese Frage auch gut kennt, ist die Sängerin Nena. Die war neulich bei Radio Bremen zu Gast und hat ihre neue Platte vorgestellt. In ihrem neuen Song, der ein Cover eines alten Liedes von Marlene Dietrich ist, singt sie: „Ich werde Dich lieben, werd' dich lieben bis zum Tod.“

## Es gibt viele Lieben

Nena allerdings hat zu diesem Thema eine eigene Theorie: „Liebeskummer ist eine Illusion. Man muss nicht um Liebe trauern“, sagt die Popsängerin. Wenn ein Mensch ginge, dann sei es ganz natürlich, traurig zu sein. Aber das ginge auch wieder vorbei.



Nena.  
FOTO: DPA

„Die meisten Jugendlichen wachsen in dem Bewusstsein auf, dass eine Liebe kommt und dann nichts Neues“, gibt die Sängerin zu bedenken. Das stimmt allerdings nicht. Nach jedem Ende kommt etwas Neues. Das merke auch ich. Jeden Tag wird mein Liebeskummer nun etwas weniger. Und wenn der Herzscherzer gar nicht mehr aufhört, rufe ich einfach Pohlmann an und frage, ob er vorbei kommen möchte. Das ist natürlich nur ein Traum. Aber der macht mich fröhlich, und auch Psychologe Balazs Wyrzykowski rät: „Träume sind allemal erlaubt.“

> Kummer? Das Kinder- und Jugendberatungstelefon der „Aktion2000“ ist immer dienstags und donnerstags von 15 bis 18 Uhr unter 0800 / 3 64 91 20 erreichbar.

## GLOSSE

## Single-Schock

Von Tina Groll

Schluss machen heißt so, weil dann Schluss ist. Aber es tut doch so weh, verdammt. Sagt meine Freundin. Sie fragt: Wer will schon gerne Single sein? Zu sagen: „Ich bin Single“, klingt ihrer Meinung nach: „Ich nehme jetzt auch an den Charts teil.“ Und das ist ja mit einem hohen Risiko verbunden: Man könnte voll floppen und gar nicht erst in die Top Ten kommen. Am Ende stellt sich gar heraus, dass man nur ein One-Hit-Wonder ist. Furchtbar! Nein danke, sagt sie. Sie will nicht in die Charts, und sie fühlt sich auch gar nicht singelig.

Fakt ist aber: Sie hat keinen Freund, nicht mal einen Lover. Beide haben sie verlassen! Das könnte was miteinander zu tun haben. Sie konnte sich einfach nicht entscheiden. Die hätten sich nun mal so gut ergänzt. Der eine war lieb, der andere wild. Jetzt haben sich die Jungs entschieden. Gegen sie. Und nun muss meine Freundin ihr Dasein als freu(n)d und flirtloser Single fristen. Fatalerweise ist sie noch voll auf Zweisamkeit gepolt: Sie kauft zu viel ein und dann Zeug, das dem Ex schmeckt. Und in der Wäscheabteilung macht sie Halt beim Spitzenhöschen, weil es dem Lover so gut gefallen hätte. Sie redet auch noch von „wir“,

wenn sie eigentlich sich allein meint. Damit muss jetzt Schluss sein. Also hat sie die Kontaktdaten der Jungs gelöscht, ihre SMS und Emails. Und alle Fotos und Briefe vernichtet. Dann war sie einsam. Also hat sie den einen nachts angerufen und ihn wüst beschimpft, dann den anderen angefleht, zurückzukommen. Und umgekehrt. Aber beide wollten nicht. Doof.

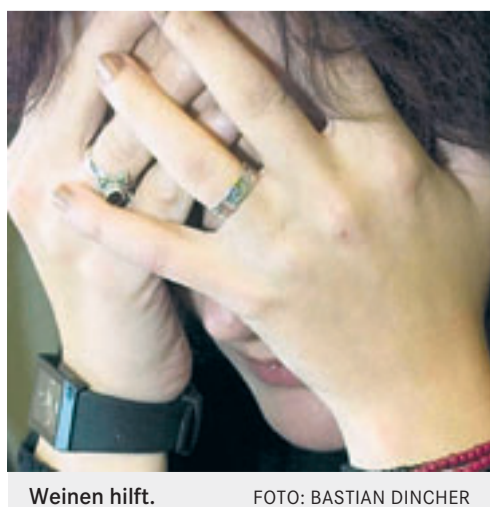
Schließlich war es an der Zeit einzusehen, dass sie ein(e) Single ist. Eine Solokünstlerin. Sie fand, sie brauche nun ein neues Image. Also war sie beim Friseur und shoppen und hat sich eine neue Wohnung gesucht. An einem Sonabend ist sie ganz allein ins schwedische Möbelhaus gefahren. Zwischen Pärchen und Familien erwischte sie der Single-Schock. Sie hat sich ins Kinderparadies gesetzt und gewartet, dass sie wer abholt. Es kam aber nur der Sicherheitsdienst.

Zum Glück sind alle ihre Freundinnen auch grad solo unterwegs. Sie geht mit ihnen auf eine Flirtparty. Meine Freundin findet, sie müsse jetzt auf jeden Fall Marktanalyse machen für die neue Single(frau). Release: Jetzt. Vorher macht sie aber noch mit dem Liebeskummer Schluss. Es heißt ja Schluss machen, weil dann Schluss ist.

## Fünf Kniffe gegen Kummer

**BREMEN.** Was tun, wenn das Herz akut schmerzt und Schluss ist mit dem Schätzchen? ZOOM-Reporterin Hannah Thiemig hat eine Top-Five-Liste aufgestellt:

- Nummer 1:** Sich einfach neu verlieben!
- Nummer 2:** Rausgehen und Spaß haben: Shoppen, Tanzen, Sporten, Freunde treffen.
- Nummer 3:** Schokolade essen. Denn Schoko setzt Glückshormone im Blut frei. (Aber nicht zu viel. Das macht fett und dann wieder unglücklich.)
- Nummer 4:** Alles entfernen, was an den Ex erinnert!
- Nummer 5:** Den Gefühlen freien Lauf lassen, weinen und über den Kummer reden.



Weinen hilft.  
FOTO: BASTIAN DINCHER

## Tausend Mal ist nichts passiert

Der beste Freund hat eine Freundin – und plötzlich ist er ja so süß!

Von unserer Mitarbeiterin  
Anja Perkuhn

**BREMEN.** Diese Geschichte ist natürlich einer Freundin von mir passiert: Es trifft mich wie der Blitzschlag ins Brett vorm Kopf. Jan Delay singt „Für immer und dich“. Der Song liegt im Ordner, in den ich die Musik speichere, die mir mein Kumpel Stefan schickt. Ich habe dieses Lied schon oft gehört. Und plötzlich bringt es mich auf die Frage, warum ich auf einmal Herzklopfen bekomme, wenn ich mit meinem Kumpel telefoniere – und wir doch eigentlich nur über denselben Blödsinn wie immer diskutieren.

Leider befindet ich mich nicht in einem Film, in dem ich nach dieser Erkenntnis durch den Regen renne, bei ihm vor der Tür stehe, ein wenig stammele und die Kamera dann dezent abblendet, weil jetzt alles gut ist. Denn Stefan hat einen 1,70 Meter großen Fehler: Seine Freundin, die nicht ich

bin. Als er sie vor ein paar Monaten frisch verliebt erwähnte, freute ich mich wirklich für ihn. Inzwischen ist mir aber die Erkenntnis gekommen: Sie ist schrecklich! Sie sieht nicht nur gut aus und wohnt – anders als ich – in derselben Stadt wie er. Sie hat leider auch vor mir begriffen, dass Stefan nicht nur der Chartmusik-Hörer, der Stadionbegleiter, der schlechte-Witze-Erzähler ist. Sondern einfach Stefan, in den man sich verlieben kann und sollte.

In einem dummen Moment, ja, es war ein wenig Wein im Spiel und das Handy leider nicht ausgeschaltet, hatte ich die grandiose Idee, ihm mein Problem kurz zu umreißen. Das kann ich wirklich niemandem empfehlen. Inzwischen schickt mir Stefan keine Musik mehr und in seinen Erzählungen ist er aus Rücksicht sogar in Schweden allein gewesen. Und bei kurzer Betrachtung fühlt es sich auch fast so an, als wäre nie etwas passiert. Aber eben nur fast.



Tausend Mal berührt – und erst als der beste Kumpel eine Freundin hat, bemerkt sie, dass er doch mehr für sie ist. Eifersucht macht sich breit.  
FOTO: BASTIAN DINCHER