

Birte Perner

Niemand muss leiden!

Wie DU deinen Liebeskummer selbst beendest

© 2022 Birte Perner

2. korrigierte Auflage 2023

ISBN Taschenbuch: 978-3-347-72750-2

ISBN gebundene Ausgabe: 978-3-347-72752-6

ISBN ebook: 978-3-347-72762-5

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Zustimmung der Autorin in irgendeiner Form (schriftlich, elektronisch, als Aufnahme oder fotografisch) kopiert werden. Ausgenommen sind kurze Zitate. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland oder unter folgender privater Email:

birte.perner@gmx.de

Inhalt

Vorwort	1
Warum ich dieses Buch schreibe	1
Ziel dieses Buches	1
Umgang mit diesem Buch	2
Zielgruppe und Form dieses Buches	3
So bist du erfolgreich!	3
SOS – Sofortmaßnahmen	9
Fühlen!	9
Schmerzmittel	10
Die Spiegel-Übung	10
Loslassen	10
Meditation	15
„Glückshormone“	16
Allgemeines zu Liebeskummer	19
Häufige Irrtümer über Liebeskummer	20
<i>Liebeskummer ist Teenie-Kram</i>	20
<i>Je länger die Beziehung, desto länger der Liebeskummer</i>	20
Warum leiden wir so sehr?	21
Die fünf Phasen der Trennung	23
1. Phase: Verleugnung	23
2. Phase: Inneres Gefühlschaos	24
3. Phase: Rettungsversuch	24
4. Phase: Emotionales Tief	25
5. Phase: Akzeptanz und Neuanfang	26
Phase 2 bis 4: Das Chaos im Kopf	26
The Work of Byron Katie	29
The Work alleine machen	31
Die Umkehrungen	37

Die drei Beispiele	39
The Work mit Unterfragen	41
Die drei Angelegenheiten	422
Beispielwork mit Unterfragen	44
Über andere worken	46
„Und das bedeutet...“	52
Wie „wirkt“ The Work?	52
Mögliche Hindernisse bei der Work	53
Mit Motiv worken	54
Geschichten erzählen	56
Die Wirkung der Work verstärken	56
Beispielworks	57
Vermeintlich positive Glaubenssätze	57
„Fakten“ worken	59
Trennungsschmerz-Gedanken	63
Worst-Case-Szenarien	63
Das Schlimmste daran	67
Hätte ich doch bloß...	67
Ich sollte	72
Selbstwert	73
Gibt es noch eine Chance?	77
<i>Wenn du dich getrennt hast</i>	79
Beim Richtigen kann man nichts falsch machen...	82
Mangel vs. Fülle	84
Männer leiden anders als Frauen	92
Wut	95
Die Wolfs-Show	96
Was ist die Wolfs-Show?	96
Nach der Wolfs-Show	100
Die Ergebnisse der Wolfs-Show	100
Vorwürfe in Bedürfnisse übersetzen	103

Bedürfnisse	109
Übung – Bewusste und unbewusste Bedürfnisse	110
Die Entdecke-deinen-Schatz-Übung	111
„Unechte“ und „echte“ Gefühle	114
Weiterer Umgang mit deinen Schatz-Bedürfnissen	117
Bedürfnisse mit The Work überprüfen	117
Ein Bedürfnis erforschen	121
Wer erfüllt meine Bedürfnisse?	127
Strategien finden	128
Die Bedürfnisreise	144
Die Reise sprechen und aufnehmen	145
Die Bedürfnisreise schreibend erleben	148
Ein Schlusswort zu deinen Bedürfnissen	155
Trauma	157
Alleingeborene Zwillinge	158
Fazit	164
Gibt es Heilung?	164
Eererbtes Trauma	165
Heilung	167
Wenn die Übungen nicht helfen	169
Zusammenfassung	171
Danke	173
Quellen und weiterführende Literatur	175
Anhang	176
Arbeitsblätter	181

Vorwort

Warum ich dieses Buch schreibe

2019 hatte ich so starken Liebeskummer, dass es mir völlig den Boden unter den Füßen wegzog. Ich konnte monatelang nicht aufhören zu weinen, obwohl die Beziehung nur sehr kurz war. Da mir der Schmerz unverhältnismäßig groß vorkam, wurde mir eines schnell klar: Das kann nicht nur mit diesem Mann zusammenhängen. Da muss etwas „Altes“ dahinterstecken.

Meine Strategie war zum Einen, in meiner Vergangenheit nach dem Grund zu forschen, warum mich eine Trennung dermaßen in den Grundfesten erschüttert hat¹ und mir dabei Hilfe zu holen, und zum Zweiten las ich Ratgeber gegen Liebeskummer. Diese Ratgeber waren jedoch alle recht oberflächlich. Sie enthielten sehr allgemeine Tipps und einige Informationen, gingen jedoch nicht tief genug, um wirklich das Leiden zu erleichtern, zu verkürzen oder gar zu beenden.

Ziel dieses Buches

In diesem Buch soll es viel tiefer gehen als in den üblichen Ratgebern. Es gilt, die tief liegenden Glaubenssätze zu identifizieren, die dein Leiden verursachen, und an den Wurzeln deines Leidens anzusetzen. Mein Ziel ist es, deinen Leidensdruck sowie die Zeit deines Leidens deutlich zu reduzieren.

Um das Trauern wirst du jedoch nicht herumkommen. Das kann dir niemand abnehmen, denn Trauern gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen, weil dadurch Abschied genommen wird. Und das ist wichtig. Nicht verarbeitete Trauer kann uns jahrelang, ja ein Leben lang, quälen,

¹ Zu möglichen Gründen, warum wir so stark leiden, siehe Kapitel „Warum leiden wir so sehr?“ und „Trauma“.

ohne dass wir es merken. Sie „verkapselt“ und schadet uns dann unmerklich. Darum ist die Sofortmaßnahme „Fühlen“ so **wichtig**.

Dazu ein Beispiel: Als ich sehr stark im Prüfungsstress war (es war April), starb ein guter Freund von mir. Bei seiner Trauerfeier fühlte ich fast nichts. Ich fühlte mich innerlich ganz dumpf an. Nachdem ich alle meine Prüfungen absolviert hatte und Ruhe in mein Leben eingekehrt war (es war Juli), wurde ich plötzlich depressiv, wollte das Haus nicht verlassen. Ich ging zu einem Psychotherapeuten, der mich fragte, ob ich in letzter Zeit Grund zur Trauer gehabt hätte. Ich sagte ja und dann kamen plötzlich die Gefühle hoch und ich weinte und weinte. Da war ganz viel Wut auf das Schicksal/das Universum/auf Gott. Es war doch so ungerecht, so einen lebensfrohen Mann mit Anfang 40, der eine Frau und zwei kleine Kinder hinterlässt, so plötzlich aus dem Leben zu reißen. Nach diesem Erlebnis wurde mir klar: Trauer lässt sich nicht ewig verdrängen. Sie gärt in einem und muss eines Tages gefühlt werden. Der Weg in die Freiheit führt leider durch Stacheldraht. Aber dieses Buch ist dabei an deiner Seite.

Umgang mit diesem Buch

Dies ist ein Arbeitsbuch. Wenn du es nur liest, ohne die Übungen zu machen, wirst du wahrscheinlich nicht den vollständigen Nutzen daraus ziehen können. Das Lesen wird dir viele Erkenntnisse bringen, aber das Bearbeiten der Übungen wird dir dabei helfen, deinen Schmerz wirklich tiefgreifend zu verstehen und nachhaltig zu überwinden.

Hinweis: Du musst nicht alle Übungen machen. Du kannst dir diejenigen herausuchen, die du für machbar und erfolgversprechend hältst.

*Auf Veränderung zu hoffen, ohne selbst etwas dafür zu tun,
ist, wie am Bahnhof zu stehen und auf ein Schiff zu warten.
(Albert Einstein)*

Wie du es schaffst, dich zur Mitarbeit zu motivieren, erfährst du in dem Kapitel „So bist du erfolgreich!“

Ich habe in diesem Buch zwar Arbeitsblätter integriert, aber vielleicht benötigst du noch zusätzlich Zettel und Stift oder ein Handy/Tablet/Laptop für deine Notizen, zum Beispiel für The Work (siehe Kapitel „The Work of Byron Katie“). Für den Fall, dass du die Übungen mehrfach machen möchtest, findest du die Arbeitsblätter noch einmal im Anhang. Wenn du nicht ins Buch schreiben möchtest, hast du folgende Möglichkeiten:

- Du kannst die Antworten auf einen Zettel oder in dein Handy/Tablet/Laptop schreiben.
- Du kannst mir eine Email schreiben (siehe Impressum) und ich sende dir die Arbeitsblätter als pdf zu, dann kannst du sie dir ausdrucken.

Zielgruppe und Form dieses Buches

Ich schreibe dieses Buch zwar aus der Sicht einer heterosexuellen Frau. Es ist aber für alle, die unter Trennungsschmerz leiden, ob nun bi-, hetero- oder homosexuelle Männer oder Frauen oder Menschen ohne geschlechtliche Zuordnung. Ich finde, dass Schreibweisen wie *seine(n)/ihre(n)*, *deren/dessen* usw. den Lesefluss zum Teil erheblich stören. Deshalb wähle ich in diesem Buch meistens nur eine Form, es sei denn, ich möchte ausdrücklich betonen, dass alle Geschlechter betroffen sind.

Ich duze den Leser, weil ich es selber nicht mag, gesiezt zu werden. Mir persönlich ist das zu förmlich und distanziert. Liebeskummer ist ein sehr emotionales Thema und ich gebe in diesem Buch auch viel von mir persönlich preis. Da fühlt es sich für mich nicht angemessen an, den Leser zu siezen.

So bist du erfolgreich!

Du kennst das vielleicht: Du meldest dich beim Fitnesscenter an und nimmst dir fest vor, regelmäßig hinzugehen – und tust es nicht. Was sind die Gründe? Stelle dir vor, die Übungen dieses Buches sind in einen Kurs eingebettet. Stelle dir nun vor, dass am Ende dieses Kurses alle anderen Teilnehmerinnen zufrieden sind. Alle haben die Übungen bearbeitet,

viel aus dem Buch mitgenommen und ihren Liebeskummer überwunden. Nur du nicht. Woran kann es gelegen haben?²

So bist du erfolgreich – Teil 1

Was hast du getan, um am Ende des Buches **nicht** erfolgreich zu sein?

Das brauchst du:

- ein Blatt Papier oder das Arbeitsblatt dieser Übung
- einen Stift
- 10 bis 20 Minuten Zeit

Du kannst es natürlich auch an einem Laptop/Notebook/Tablet machen.

So machst du es:

1. Verwende das Arbeitsblatt oder schreibe auf ein Blatt Papier: „Was hast du getan, um am Ende des Buches **nicht** erfolgreich zu sein?“
2. Beantworte die Frage. Schreibe alles auf, was dir einfällt! Wenn es dir hilft, überlege dafür auch, was du in der Vergangenheit getan hast, um am Ende eines Kurses nicht erfolgreich zu sein.

Beispiel für eine Liste:

Was hast du getan, um am Ende des Buches nicht erfolgreich zu sein?

- Ich dachte, dass mir das/ein Buch sowieso nicht helfen kann.
- Ich dachte, ich wüsste schon vorher, was die Ergebnisse sind.
- Beim Lesen dachte ich: *Das ist alles zu viel, das schaffe ich nicht.*
- Ich habe mir nicht genügend Zeit eingeräumt.
- Ich habe mich lieber abgelenkt.
- Ich wollte mich nicht (so viel) mit meinem Schmerz beschäftigen.

² Dies ist eine Übung aus *The Work of Byron Katie* (Siehe Kapitel „The Work of Byron Katie“). Ich kenne diese Übung von The Work-Seminaren.

Arbeitsblatt – So bist du erfolgreich – Teil 1

Was hast du getan, um am Ende des Buches **nicht** erfolgreich zu sein?

Notiere deine Ideen hierzu auf den folgenden Zeilen:

So bist du erfolgreich – Teil 2

Was hast du getan, um am Ende des Buches erfolgreich zu sein?

Das brauchst du:

- die Liste, die du in Teil 1 erstellt hast
- ein weiteres Blatt Papier oder das Arbeitsblatt dieser Übung
- einen Stift
- 10 bis 20 Minuten Zeit

So machst du es:

Verwende das Arbeitsblatt oder notiere die folgende Frage: Was hast du getan, um am Ende des Buches erfolgreich zu sein?

1. Schreibe alle Sätze, die du für die vorherige Übung aufgeschrieben hast, erneut auf, diesmal als Umkehrung ins Gegenteil. Falls du beispielsweise geschrieben hast: *Ich habe mir nicht genügend Zeit eingeräumt*, schreibst du in diese Liste den Satz so auf: *Ich habe mir genügend Zeit eingeräumt*.
2. Auf diese Weise ins Gegenteil gekehrt, schreibst du alle Sätze aus der ersten Liste in diese Liste als Umkehrung auf.

Ins Gegenteil verkehrte Liste aus Teil 1:

Was hast du getan, um am Ende des Buches erfolgreich zu sein?

- Ich dachte, dass mir ein/das Buch helfen kann.
- Ich war offen und gespannt auf die Ergebnisse.
- Beim Lesen dachte ich: *Das erscheint viel, aber ich schaffe das!*
- Ich habe mir genügend Zeit eingeräumt.
- Ich habe mich nicht abgelenkt.
- Ich war bereit, mich mit meinem Schmerz zu beschäftigen.

Alle Sätze dieser neuen Liste sind dein persönliches „Rezept“ für das erfolgreiche Bearbeiten dieses Buches.

Arbeitsblatt – So bist du erfolgreich – Teil 2

Nimm deine Liste aus Übung 1. Schreibe alle Sätze dieser Liste hier als Umkehrung auf:

Was hast du getan, um am Ende des Buches erfolgreich zu sein?

SOS – Sofortmaßnahmen

Fühlen!

Bist du gerade heftig am Weinen? Dann mache folgenden einfachen Trick:

Mache es dir bequem und weine dich aus! Gefühle heißen „Gefühle“, weil sie gefühlt werden wollen, sonst hießen sie ja „Verdränge!“³

Also. Sitzt du bequem? Dann atme jetzt tief in den Bauch. Beobachte: Wo fühlst du den Schmerz? Im Herzen? In der Brust? Im Bauch? Im Kopf? In der Kehle? Wie fühlt sich dieser Schmerz an? Heiß? Kalt? Stechend? Brennend? Welche Intensität hat dein Schmerz auf einer Skala von 1 bis 10? Lasse diesen Schmerz zu! Lasse zu, dass dieser Schmerz deinen ganzen Körper einnimmt, den ganzen Raum, das ganze Haus, die Stadt, die Erde, das Universum. Setze ihm keinerlei Grenzen. Fühle. Atme. Fühle. Atme. Welche Intensität hat der Schmerz nun auf einer Skala von 1 bis 10? Ich wette, die Intensität ist gesunken. Faszinierend oder? Ich liebe diese Übung! Wiederhole sie immer wieder, wenn der Schmerz oder die Wut, die Verzweiflung, die Hoffnungslosigkeit, die Sehnsucht, die Angst usw. auftauchen.

Achtung: Wenn du dich nicht traust, zu weinen (weil du zum Beispiel Angst davor hast, was da alles hochkommt), dann lasse dich bei dieser Übung begleiten – am besten von einem Therapeuten, mindestens aber von einer Freundin. Es kann sein, dass ein alter, in dir schlummernder Schmerz, oft aus der Kindheit, momentan zu viel für dich ist.

³ Ich glaube, Robert Betz hat das mal so oder so ähnlich gesagt.

Schmerzmittel

Schmerzmittel gegen Herzschmerz? Ja! Liebeskummer aktiviert die gleiche Gehirnregion wie körperlicher Schmerz. Also: Ibuprofen, Paracetamol und andere Schmerzmittel helfen tatsächlich gegen Liebeskummer. Halte dich aber unbedingt an die Dosierempfehlungen und nimm ggf. einen Magenschutz und frage einen Arzt oder Apotheker, wenn du dir unsicher bist. Und: Greife nur auf dieses letzte Mittel zurück, wenn du den Schmerz wirklich gar nicht mehr aushalten kannst oder mal eine Pause von dem Schmerz brauchst. Denn: Du musst den Schmerz spüren, um ihn verarbeiten zu können!

Die Spiegel-Übung

Die Spiegel-Übung habe ich durch meine Bekannte Ariane Hinterberg kennengelernt.

Stelle dich vor einen Spiegel und schaue dich an. Nimm dich wahr. Schaue dir tief in die Augen. Wen siehst du? Siehst du DICH? Sage dir: *Ich liebe dich! Du bist die Liebe meines Lebens! Ich liebe dich so sehr.*

Es ist gut möglich, dass die Übung dir die Tränen in die Augen treiben wird. Ich bin mir sicher, dass dich diese Übung sehr berühren wird. Lass dich von der Wirkung überraschen. Ich kenne Leute, die nach dieser Übung fast schon süchtig sind, weil sie so verdammt gut tut!

Wenn ich mich selber liebe, brauche ich die Liebe einer anderen Person nicht. Diese ist dann nur noch der Zuckerguss obendrauf.

Loslassen

Loslassen. Ja, das ist wohl eines der schwersten Aufgaben für uns. Es gibt unzählige Bücher, Seminare und Internetseiten dazu. Ich habe mich im Verlaufe meines Liebeskummers daher gefragt, wie ich es schaffe, den Mann, in den ich verliebt war, loszulassen. Ich habe dann intuitiv eine

Übung gemacht, die mir geholfen hat. Ich habe sie dann auch an Probandinnen und Probanden getestet und einigen hat diese Übung erstaunlich gut geholfen. Deshalb möchte ich sie hier mit dir teilen.

Wenn wir im Widerstand mit der Realität sind, leiden wir!

Die Realität ist, dass du jetzt, in diesem Moment, nicht mit deinem Ex zusammen bist. Vielleicht wirst du nie wieder mit ihm zusammen sein. Diese Realität nicht wahrhaben zu wollen, kostet dich unheimlich viel Kraft und verursacht dir Leid. Und solange du diese Realität nicht akzeptierst, wirst du deinen Liebeskummer nicht heilen.

„Wie wäre es, wenn es in Ordnung wäre, dass...?“ Diese Frage hat mir Ina Rudolph⁴ in einem ihrer Seminare gestellt und ich finde sie genial. Wie wäre es, wenn es in Ordnung wäre, dass er sich nie wieder meldet? Dass er nie wieder zurückkommt? Dass wir nie wieder nebeneinander aufwachen? Dass ich nie wieder so genialen Sex haben werde? Dass ich mich nie wieder so sehr wie ein Team, so unbesiegbar, so verstanden, so geborgen, so gebraucht, so eingebunden fühlen werde? Dass ich für immer alleine bleibe werde?

An diese Frage von Ina erinnerte ich mich, als ich ständig aufs Handy schaute und es nicht aushalten konnte, dass er sich nicht meldete. Ich fragte mich: *Wie wäre es, wenn es in Ordnung wäre, dass er sich nie wieder meldet?*

Daher versuche einmal Folgendes:

Das brauchst du:

- ein Blatt Papier oder das Arbeitsblatt „Wie wäre es...“
- einen Stift
- ca. 30 Minuten Zeit

⁴ Ina Rudolph ist unter anderem Coach für The Work und Autorin.

So machst du es:

1. Notiere dir, was das Schlimmste für dich wäre. Beispiel: Ich werde für immer alleine bleiben.
2. Frage dich, wie es wäre, wenn deine Befürchtung eintritt.
3. Notiere, auf einer Skala von 1 bis 10, wie sehr die Vorstellung dich stresst, dass deine Befürchtung eintritt.

Krampft sich gerade alles in dir zusammen? Schreist du innerlich *NEIN NEIN NEIN*, das darf nicht sein? Das ist völlig normal.

Achtung: Wenn dir die Vorstellung, dass das Befürchtete eintreffen könnte, sehr viel Angst macht und du glaubst, den Schmerz nicht aushalten zu können, dann mache Folgendes:

Setze dich so hin, dass deine Füße den Boden berühren. Spüre, wie der Stuhl, der Sessel oder das Sofa dir Halt gibt und wie deine Füße fest auf dem Boden stehen. Du kannst dir auch vorstellen, dass Wurzeln aus dem Boden in deine Füße wachsen und dir Stabilität geben.

Achtung: Es kann sein, dass diese Übung Panik und somit starke körperliche Reaktionen bei dir auslösen wird, zum Beispiel erhöhter Herzschlag. Vielleicht hast du das Gefühl, dass es dir die Kehle zuschnürt. Falls das passieren sollte: Atme wiederholt tief in den Bauch!

4. Während du dir vorstellst, wie es wäre, wenn das am meisten Befürchtete eintritt, tauchen vielleicht weitere Befürchtungen auf. Notiere diese ebenfalls.
5. Stelle dir nun vor, wie es wäre, **wenn es in Ordnung wäre**, dass deine schlimmste Befürchtung eintritt. Wie wäre dein Leben? Was genau würdest du anders machen?

Genieße das Gefühl, wie es wäre, wenn es in Ordnung wäre. Atme durch. Fühle, wie frei sich das anfühlt!

6. Wie stark stresst dich die Vorstellung, dass deine Befürchtung eintritt, nun auf einer Skala von 1-10?

Höchstwahrscheinlich wehrt sich zunächst alles in dir. Du glaubst schließlich, dass diese Befürchtung auf keinen Fall eintreten darf. Wiederhole diese Frage so oft, bis du eine Veränderung feststellst. Wie hoch