SIE HEILT GEBROCHENE HERZEN!

URSULA REISINGER, 49. Jeder von uns kennt ihn: den bohrenden Schmerz einer verlorenen Liebe. Eine Diplompädagogin aus Perg hilft, den Kummer zu überwinden und dabei ganz neu zu sich selbst zu finden.

REDAKTION: EVA HELFRICH

ANTRIEB. „Ich möchte meine Erfahrungen an andere weitergeben." Zurzeit genießt Ursula das Single-Dasein.

Manchen genügt schon ein Gespräch mit Freunden, um den ärgsten Liebesschmerz zu mildern. Andere brauchen Monate, um den Schock einer Trennung zu verdauen. Die emotionale Extremsituation hat sogar einen Namen: Ärzte sprechen vom „Broken-Heart-Syndrome". „Liebeskummer kann aber auch viel Positives haben", meint Liebes-Coach Ursula Reisinger. Die 49-jährige Sonderschullehrerin beschäftigt sich seit ihrer Jugend intensiv mit zwischenmenschlichen Beziehungen und war stets die erste Adresse für den Herzschmerz ihrer Freundinnen. Heute, nach zahlreichen Ausbildungen, hilft sie ihren oberösterreichischen Klienten, durch Analyse der jeweiligen Lebenssituation die Trauer abzuschließen, Beziehungsmuster zu erkennen und neues Vertrauen in sich selbst zu finden.

„LIEBESKUMMER REISST OFT ALTE WUNDEN AUS DER KINDHEIT WIEDER AUF."

WOMAN: *Warum haben Sie begonnen, sich so intensiv mit dem Thema Liebeskummer auseinanderzusetzen?*

REISINGER: Nach meiner Scheidung 2003 hatte ich eine persönliche Krise. Ich stürzte mich schnell in eine neue Partnerschaft, ohne den Kummer verarbeitet zu haben. Die ist dadurch auch gescheitert. Ich habe dann viel zum Thema gelesen und auf diese Weise eine Selbsttherapie begonnen.

WOMAN: *Ihre Erkenntnis daraus?*

REISINGER: Dass einem die Liebe, die man sich selbst nicht geben kann, dann auch ein Partner nicht geben kann. Bei vielen Klienten stelle ich eine starke Bedürftigkeit fest. Wer die erste Beziehung im Leben – jene zu sich selbst – vernachlässigt, weiß vielleicht gar nicht, was er braucht und was er selbst geben kann. Dieser Prozess der Selbsterkenntnis wird meist durch Liebeskummer ausgelöst, weil dabei alte Wunden aus der Kindheit aufreißen.

WOMAN: *Was kann man denn für sich selber tun?*

REISINGER: Ganz wichtig: Gefühle annehmen, ausgiebig trauern. Was man zu verdrängen versucht, wird nur intensiver. Fragen stellen: Woran erinnert der Schmerz? Gibt es ein Muster im Leben, das man durchbrechen sollte? In dieser Phase sind Geborgenheit und ein strukturierter Tagesablauf das Wichtigste.

WOMAN: *Woran scheitern Beziehungen?*

REISINGER: Sehr oft daran, wie unterschiedlich Menschen Liebe ausdrücken. Manche zeigen Gefühle durch Worte, Zärtlichkeit. Andere offenbaren sie durch Handlungen wie Hilfsbereitschaft. Viele Partnerschaften wären durch mehr Kommunikation zu retten.

WOMAN: *Wie hilft man einem Freund, der unter Herzschmerz leidet?*

REISINGER: Durch Verständnis, aktives Zuhören. In keinem Fall sollte man den Kummer bagatellisieren. Denn Liebeskummer kann krank machen und im schlimmsten Fall sogar in Selbstmord enden.

OBERÖSTERREICHS LIEBES-HILFE!

1 _ Lovetour: Anonyme Beratung des PGA-Vereins für prophylaktische Gesundheitsarbeit in Linz (**lovetour.at**).
2 _ Der Notruf **Rat auf Draht** stellt rund um die Uhr professionelle Berater zur Verfügung (**rataufdraht.orf.at**).
3 _ Die Abteilung Ehe und Familie der **Diözese Linz** hilft. (**beziehungleben.at**).
4 _ Kontakt zu Liebes-Coach **Ursula Reisinger**: info@liebenundleben.at (**liebenundleben.at**).

FOTO: HERMANN WAKOLBINGER