



ZEITUNG IN DER SCHULE

Mit Liebeskummer sieht die Welt plötzlich grau aus. Nichts macht Spaß. Wie gehen Jugendliche mit Liebeskummer um? Wie erlebten das die Lehrer? Was tun Mütter, wenn Töchter unausstehlich sind? Was sagt der Psychologe dazu, wollten Schüler der Klasse W1b der kaufmännischen Schule Künzelsau wissen.



Was gut ist und was nicht Tipps gegen Kummer

Was hilft bei Liebeskummer wirklich? Das haben wir Hohenloher zwischen 14 und 60 Jahren gefragt. Und hier ist eine Sammlung der besten Tipps im Umgang mit dem Liebeskummer. Aber auch eine nahezu ebenso umfangreiche Liste der Dinge, die man besser lassen sollte, um sich nicht wirklich selbst zu schaden:

Das hilft sicher bei Liebeskummer:

- Mit Freunden etwas unternehmen, ins Kino oder in die Disco gehen, um neue Leute kennen zu lernen.
- Ein entspannendes Bad nehmen oder ins Solarium gehen, sich verwöhnen mit Peeling und Masken.
- Sich nach einem anderen Menschen umschauen, sich neu verlieben.
- Mit jemandem darüber offen und ehrlich reden.
- Musik hören und den Gefühlen freien Lauf lassen.
- Shoppen gehen und sich neu stylen.
- Gefühle und Gedichte aufschreiben oder ein Tagebuch führen und so sich den Frust mal so richtig vom Leib schreiben.
- Sport treiben, Fußball spielen, beim Boxen seine Wut rauslassen, ins Fitnessstudio gehen.
- Sich auf die wichtigen Dinge konzentrieren wie Schule und Arbeit und sich von Erinnerungen wie Fotos trennen.

★

Und das hilft bei Liebeskummer sicher nicht:

- Kummer mit Alkohol und Drogen lösen.
- Frustessen mit viel Süßigkeiten. Macht nur dick und unattraktiv.
- Rache üben, ihn oder sie eifersüchtig machen.
- Alleine sein und in Selbstmitleid versinken.
- Zuhause sitzen und sich ausweinen.
- An Selbstmord denken: DAS LEBEN IST VIEL ZU SCHÖN.
- Sich für das andere Geschlecht interessieren.
- Sich hängen lassen und sich nicht mehr pflegen.
- Schule schwänzen oder vernachlässigen.
- Sich den Kopf zerbrechen.
- Das Essen verweigern und in Hungerstreik treten.

Natalia, Ebru, Miriam, Stefan, Alban, Janni

Mädchen leiden bei Liebeskummer anders

Verliebt, verlassen, verletzt. Wenn die erste große Liebe so endet, ist der Schmerz groß. Dann erleben Jugendliche den ersten Liebeskummer und manchmal geht für sie sogar die Welt unter – und die Eltern leiden mit.

Jugendliche mit Liebeskummer haben das Gefühl, in einer unerträglichen, ausweglosen Lage zu sein. Die meisten sehnen sich nach Liebe, Zuwendung und Verständnis. Wenn sie ihren Partner verloren haben, denken sie, dass keiner sie versteht, und fühlen sich alleine.

Dadurch werden sie aggressiv, sind trotzig und streiten sich oft mit der Familie. Manche brechen sogar den Kontakt zu guten Freunden ab. Lohnt sich Liebeskummer oder nicht?

Viele Jugendliche leiden stark unter Liebeskummer. Die Jugendlichen sind oft deprimiert, provozieren Streit und manche kommen sogar auf dumme Gedanken, weil sie mit ihrem Kummer alleine nicht klar kommen. Sie verkriechen sich in ihrem Zimmer und haben auf nichts Lust. Auch die schulischen Leistungen sinken.

Wie geht ihr mit Liebeskummer um? Das haben wir an unserer Schule gefragt. Und erfahren, dass beim ersten Liebeskummer die



Ein gebrochenes Herz: Mit Liebeskummer und seinen Folgen beschäftigt sich die Klasse W1b der kaufmännischen Schule Künzelsau. Erfahrung der Schüler: Aus Krisen kann man lernen, um es später besser zu machen. (Foto: privat)

Mädchen oft jünger (etwa zwölf Jahre) waren als die Jungs (etwa 16 Jahre). Stark litten unter dem Liebeskummer 60 Prozent der Mädchen unserer Schule, da sie mit ih-

rem Liebeskummer nicht umzugehen wussten. Die meisten verkrochen sich im Zimmer und aßen sich den Frust weg oder hungerten. Dadurch wurden manche mager-

Die erste Liebe zerbricht. Die Mädchen geben sich dem Schmerz hin. Die Jungs sehen sich nach einer anderen um. Ein Vorurteil?

Freunden weg und amüsierten sich, so vergaßen sie für zwei bis drei Stunden ihre Gefühle.

Bei unserer Umfrage gaben sie uns nur kurze und knappe Antworten. Manche sagten sogar, dass es ihnen egal gewesen sei. Sie hätten sich einfach am Wochenende eine neue Freundin gesucht.

Die Mädchen dagegen standen offen zu ihrem Liebeskummer, beantworteten unsere Fragen und erklärten uns, dass sie länger an ihren Ex-Freunden hingen und sich nicht gleich neue aussuchten. Unsere Meinung dazu: Mädchen und Jungs haben grundsätzlich verschiedene Gefühle.

Mädchen zeigen ihre Gefühle und reden oft darüber. Jungs dagegen verbergen sie und wollen cool bleiben. Wir glauben, Liebeskummer kann auch positiv gesehen werden. Wer verlassen wird, durchläuft häufig einen Prozess, der für das weitere Liebesleben die beste Schule ist.

Wenn man mit einer Beziehung abgeschlossen hat, merkt man, welche Fehler gemacht wurden. In der nächsten Liebesbeziehung kann man die Fehler vermeiden, und so findet man vielleicht einen Partner fürs Leben.

Olga Schell, Svetlana Schlegel, Daniel Terzic

Ein Psychologe erklärt die Hintergründe von Liebeskummer

Etwa 15 Mädchen denken an Selbstmord

Wie ist das genau mit Liebeskummer? Was kann man dagegen tun? Wie verarbeitet man ihn? Wie wirkt sich Liebeskummer aus? Das wollten wir genauer wissen. Deshalb haben wir den Psychologen Horst Bertsch (47) aus Neuenstein-Eschelbach befragt.

Bertsch arbeitet seit 20 Jahren begeistert als Psychologe und ist sehr engagiert. Er arbeitet nicht nur in seiner Praxis, sondern auch in der St. Josefspflege in Muldingen und leitet Kurse für Abteilungsleiter in großen Firmen.

Zu ihm kommen oft Jugendliche mit Liebeskummer.

Aber nicht nur Jugendliche, sondern auch Erwachsene oder Eltern, die Probleme mit ihren Kindern oder ihren Lebenspartnern haben. Dahinter stecken Liebeskummer, Trennungs- und Scheidungsprobleme. Unter den Ratsuchenden gibt es auch Suizidgefährdete, zum Beispiel junge Mädchen, die Liebeskummer haben, die Tabletten ge-

schluckt oder sich geritzt haben. Pro Jahr sind das ungefähr zehn bis fünfzehn Mädchen und vier bis fünf Jungs. Um wieder aus dem Tief herauszukommen, rät Bertsch den Jugendlichen, alte Hobbys wieder zu entdecken, Neues zu unternehmen und sich einfach abzulenken. Ein Trost in solchen Zeiten sei auch, dass man nie allein ist.

Jeder Mensch habe in seinem Leben mindestens einmal Liebeskummer. Da müsse jeder mal durch. Man sei verletzlicher, enttäuscht, das Selbstwertgefühl sinke, Selbstzweifel würden auftreten. Doch das seien falsche Gefühle.

Man sollte den Fehler nicht nur bei sich suchen. Bertsch meint: Es gibt es auch positive Seiten an Liebeskummer. Denn man sammelt Erfahrungen für das ganze Leben. Jeder sollte immer das Beste aus der Situation machen und auf keinen Fall in ein tiefes Loch fallen. Es geht auch wieder aufwärts.

Wir meinen: „Die Zeit heilt alle

Wunden“. Auch wenn es nur ein Spruch ist und man ihn vielleicht nicht ernst nimmt, ist etwas Wahres daran. Denn auch wenn der Schmerz am Anfang groß ist und man nicht mehr daran glaubt, dass das Leben wieder lebenswert wird, vergeht der Schmerz mit der Zeit. Man sollte sich in dieser Zeit mit anderen Dingen beschäftigen, die wichtiger im Leben sind.

Auch leiden Eltern in dieser Lebensphase sehr unter der Situation. Sie wissen oft nicht mehr weiter mit ihren Kindern. Aber keine Sorge, liebe Eltern, auch diese Zeit vergeht. Doch man sollte als Eltern auch sehen, wenn es den Kindern schlecht geht, nachfragen, was los ist und schauen, dass das Problem gelöst wird.

Eltern sollten ihren Kindern helfen, eine Krise zu bewältigen. Dann hat man es bei der nächsten Situation leichter, das Problem zu lösen. Lisa Wurster, Sonja Maurer, Patricia Kantenwein, Andreas Schell

Wenn jemand voll nervt

Wie wird man jemand los?

Seid ihr auch schon mal von einem Liebeskranken genervt worden? Wie geht man mit solchen Personen um? Ignorieren ist sicher eine Lösung, nützt aber meist nicht viel. Die bessere Lösung ist es wahrscheinlich, mit der Person zu reden. Wir finden, man sollte den Betroffenen beibringen, dass man nicht interessiert ist. Wenn die Belästigung aber nicht nachlässt, sollte man bei Jugendlichen vielleicht das Gespräch mit den Eltern suchen, damit sie ihren Kindern helfen können, aus der Situation herauszukommen. Liebeskranke, die nach allen Abwimmlungsversuchen ihre Opfer immer noch belästigen, nennt man Stalker. Stalker begleiten ihre Opfer bis zum Arbeitsplatz oder sogar bis zur Haustüre. Sie sammeln alle möglichen Informationen über die Betroffenen und machen auch nicht vor kriminellen Taten halt. Häufig sind es Prominente, die Stalking-Opfer werden. Letztes Opfer war Halle Barry, die mit ihrem krankhaften Verehrer vor Gericht ging. Weil die Polizei in Deutschland bisher erst eingreifen konnte, wenn schon eine Straftat begangen wurde, will die Bundesregierung jetzt Gesetze gegen Stalker einführen. Bei den meisten Jugendlichen ist es zwar noch nicht so schlimm mit dem Stalking, doch es gibt Ausnahmen.

Denn auch hier gibt es abgewiesene Lover, die nicht locker lassen wollen. Sie wollen sich nicht damit abfinden, dass sie bei ihrem Schwarm nicht angekommen sind. Da hilft nur noch Abtauchen und einen neuen Freundeskreis suchen. Felix Ohrnberger, Tobias Herrmann

Wenn der Schwarm weit weg ist

Wie kommt man ran?

Warst du auch schon mal richtig verliebt? Dein Schwarm wusste aber nichts davon? Und du weißt nicht, wie du auf dich aufmerksam machen sollst?

Hier einige Vorschläge: Versuche doch zuerst mal herauszubekommen, ob du in seiner Clique jemanden kennst. Du kennst jemanden? Dann versuche doch über deine Kontaktperson in die Clique hineinzukommen. Gehe mit ihnen auf Partys, damit du ihn besser kennen lernst. Wenn das dann geklappt hat, frage nach der Handynummer. Wenn du sie hast, dann mailt euch doch mal, damit ihr euch treffen könnt. Wenn euer Treffen erfolgreich war, könnt ihr ja telefonieren. Ihr könntet über euren gemeinsamen Abend reden und darüber, wie es euch gefallen hat und ob ihr euch noch mal treffen wollt.

Du kennst niemanden in seiner Clique? Aber du möchtest deinen zukünftigen Lover immer sehen, dann laufe ihm einfach „zufällig“ über den Weg. Lächle ihn doch mal an oder sag einfach „Hallo“. Vielleicht kommt ihr so ins Gespräch. Ein guter Freund oder eine Freundin könnte dir auch weiterhelfen. Wahrscheinlich fällt es Freunden leichter, in so einer Situation Kontakt zu knüpfen, da sie nicht verliebt oder schüchtern sind. Vielleicht kommst du so an die erhoffte Adresse. Wenn du sie hast, schreibe doch einen (heimlichen) Brief. Und hast du es geschafft, ihn besser kennen zu lernen, dann drücken wir dir ganz fest die Daumen, dass es mit euch klappt.

Lena Wlassak, Kerstin Zeller, Sandra Zeller

Lehrer erinnern sich an ihre eigenen Erfahrungen mit Liebeskummer

Guten Freunden muss man aufmerksam zuhören

Erinnern sie sich noch an den ersten Liebeskummer?

Wann war das? Das wollten wir von vier Lehrern unserer Schule wissen. Die befragten Lehrer hatten mit 18 bis 21 Jahren das letzte Mal Liebeskummer. Sie verrietten uns, dass sie der Liebeskummer sehr mitgenommen hat, und einer von ihnen ist deswegen in der Schule wegen großer Konzentrations-schwierigkeiten stark abgefallen. „Meine Eltern hatten schwer mit meinen Launen zu kämpfen. Ich war ganz durcheinander mit meinen Gefühlen. Das muss für die ganz schlimm gewesen sein.“ Das hörten wir nicht nur von einem Lehrer.

Die Lehrer gaben auch Tipps zum erfolgreichen Umgang mit Liebeskummer: Geholfen hat lautes Musik hören, mit Freunden darüber reden, mit Freunden weggehen oder

sich einfach durch andere Dinge ablenken. Sie erzählten uns, dass früher wie heute Freunde oder Freundinnen zu ihnen gekommen sind, um mit ihnen über ihre Probleme zu reden. „Seinen Freunden kann man am besten helfen, indem man ihnen zuhört und ihnen gute Tipps und Ablenkungen vorschlägt, damit sie auf andere Gedanken kommen“, war einhellige Meinung der Lehrer. Wir wollten auch wissen, ob schon Schüler mit Liebeskummer Rat bei Lehrern suchten. Aber es ist noch

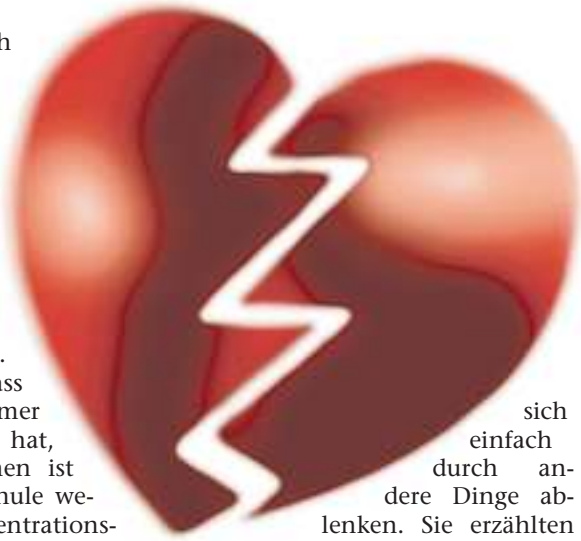
nie jemand zu ihnen gekommen. Einer der Lehrer erzählte: „Ich hatte mich in eine Kollegin aus meiner Klasse im Studium verliebt und daraus ist tatsächlich eine richtige Beziehung geworden. Wir leben heute noch glücklich zusammen.“

Auf die Frage, ob sie den Spruch „Liebeskummer lohnt sich nicht“ richtig oder falsch finden, antworteten zwei von unseren Lehrern, der Spruch sei richtig, denn „es gibt noch viele andere schöne Frauen und das Leben muss auch nach dem Liebeskummer weiter gehen.“

Die anderen zwei Lehrer fanden den Spruch falsch, weil Liebeskummer die Gefühle beeinflussen soll, er sollte an niemandem einfach so vorbeiziehen.

Dieser Aussage können wir eigentlich nur zustimmen, weil Liebeskummer jemanden verändern kann und das nächste Mal wird der Liebeskummer vielleicht nicht mehr so schlimm.

Bettina Märhle, Olesja Schreiner, Artem Schellenberg, Benjamin Häcker, Christoph Schmidts, Sven Schülein



Mütter verzweifeln

Hilfe! Zickenalarm

Zwischen 14 bis 18 Jahren ist Liebeskummer am schlimmsten, weil man erst noch lernt, sich zu verlieben. Dazu kommt die Pubertät, die die Emotionen verrückt spielen lässt und Mütter zur Verzweiflung bringt.

Merken Mütter, dass ihre Töchter Liebeskummer haben? „Klar, das war nicht zu übersehen“, sagten alle Mütter. Sie berichteten, dass ihre Töchter weinend, schluchzend, traurig nach Hause kamen, sich im Zimmer verkrochen oder das Essen verweigerten. Und wie reagieren Mütter?

Im Allgemeinen locker und gelassen, manche geraten aber in Panik. Denn es sei nicht leicht, an die Töchter heranzukommen. Die meisten jungen Mädchen erfreuen sich dann doch der Hilfe der Mutter. Was tun Mütter, um ihre Töchter auf andere Gedanken zu bringen? Sie gehen mit ihnen einkaufen, treiben mit ihnen Sport, reden mit ihnen oder gehen mit ihnen aus. Sie lassen sie aber auch mal in Ruhe und hoffen, dass es von alleine vorbei geht, wenn die Tochter unausstehlich ist. Wie reagieren die Mädchen auf diese Ablenkung? Meist dankbar, denn Mütter hören oft geduldiger zu als die beste Freundin, wenn es um die alten Geschichten geht. Irene Ruhl, Jana Schmidt, Jana Schneider, Tatjana Lejbert