

# buch aktuell / Interview

## Liebeskummer als Weg der Reifung



### buch aktuell

BUCH MITTEL

WISSEN

#### PETER LAUSTER Trennung als Weg zur Reifung



Was ist die Trennung als Weg zur Reifung? Peter Lauster, Autor des Buches 'Trennung als Weg zur Reifung', erklärt, dass die Trennung ein Prozess ist, der die Reife bringt. Er betont, dass die Trennung nicht nur eine Entscheidung ist, sondern ein Weg, der die Reife bringt. Er spricht über die Reife, die durch die Trennung erreicht wird, und wie sie die Reife bringt. Er betont, dass die Trennung ein Prozess ist, der die Reife bringt. Er spricht über die Reife, die durch die Trennung erreicht wird, und wie sie die Reife bringt.

Was ist die Trennung als Weg zur Reifung? Peter Lauster, Autor des Buches 'Trennung als Weg zur Reifung', erklärt, dass die Trennung ein Prozess ist, der die Reife bringt. Er betont, dass die Trennung nicht nur eine Entscheidung ist, sondern ein Weg, der die Reife bringt. Er spricht über die Reife, die durch die Trennung erreicht wird, und wie sie die Reife bringt. Er betont, dass die Trennung ein Prozess ist, der die Reife bringt. Er spricht über die Reife, die durch die Trennung erreicht wird, und wie sie die Reife bringt.



Was die Psyche verbindet: ein Weg zu Reife

Was ist die Trennung als Weg zur Reifung? Peter Lauster, Autor des Buches 'Trennung als Weg zur Reifung', erklärt, dass die Trennung ein Prozess ist, der die Reife bringt. Er betont, dass die Trennung nicht nur eine Entscheidung ist, sondern ein Weg, der die Reife bringt. Er spricht über die Reife, die durch die Trennung erreicht wird, und wie sie die Reife bringt. Er betont, dass die Trennung ein Prozess ist, der die Reife bringt. Er spricht über die Reife, die durch die Trennung erreicht wird, und wie sie die Reife bringt.

Stimmen der Liebe und der Reife...  
Die Reife ist ein Prozess, der die Reife bringt. Er betont, dass die Trennung ein Prozess ist, der die Reife bringt. Er spricht über die Reife, die durch die Trennung erreicht wird, und wie sie die Reife bringt.

#### Reife ist ein Prozess

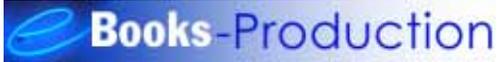
Die Reife ist ein Prozess, der die Reife bringt. Er betont, dass die Trennung ein Prozess ist, der die Reife bringt. Er spricht über die Reife, die durch die Trennung erreicht wird, und wie sie die Reife bringt. Er betont, dass die Trennung ein Prozess ist, der die Reife bringt. Er spricht über die Reife, die durch die Trennung erreicht wird, und wie sie die Reife bringt.

S. FISCHER  
Um Gol...  
eine neue Welt



# Impressum

Digitalisierung: e-Books-Production



buch aktuell, 1/91, Seite 48-49

Jede kommerzielle Nutzung und Verbreitung dieser e-Edition ist untersagt und bedarf einer schriftlichen Zustimmung.

### **Trennung als Weg zur Reifung**

Seit mehr als zwei Jahrzehnten widmet sich der Psychologe Peter Lauster als Therapeut und Sachbuchautor der seelischen Not der Menschen. Aus Anlass seines neuen Buches "Liebeskummer als Weg der Reifung" sprach "Buch aktuell" mit Peter Lauster in seiner Kölner Praxis.

*Vor elf Jahren erschien Ihr mit einer Auflage von bisher 700 000 Exemplaren erfolgreichstes Buch "Die Liebe". Warum kommt jetzt ein Buch über Liebeskummer?*

**Lauster:** Ein solches Thema muss innerlich wachsen, sonst kann ich nicht darüber schreiben. Hinzu kamen natürlich die Erfahrungen, die ich in meiner Praxis mache: Menschen, die nicht damit fertig werden, vom Partner verlassen worden zu sein, die vor den Tiefen seelischen Schmerz des Liebeskummers, einer der stärksten seelischen Belastungen, nicht mehr weglaufen können. Vor allem im Beruf erfolgreiche Männer finden oft keinen Weg, diese Verletzung ihres Selbstwertgefühls zu verarbeiten. Sie sind seelisch gebrochen, weil sie verlassen wurden. Übrigens: 70 Prozent der Scheidungen werden derzeit von Frauen eingereicht.

*Sie haben für Ihr Buch die Briefform gewählt. Sie schreiben einem Freund, der gerade eine Trennung durchlebt. Warum?*

**Lauster:** Liebeskummer ist kein Thema für einen der üblichen Ratgeber. Es gibt keine "zwölf goldenen Regeln", keine Imperative. Es ist mir sehr wichtig, den Verlassenen ernst zuzunehmen, in seinem Verlust, seinem Schmerz.

*Das Phänomen Liebeskummer wird in Ihrem Buch sehr ernst genommen.*

**Lauster:** Liebeskummer ist kein pubertäres Vorrecht der 17-jährigen. Den Trennungsschmerz empfindet man genauso heftig in der Lebensmitte oder als

60-jähriger als existentielle Erfahrung. Es wäre falsch, sich dafür als "sentimental" zu verurteilen.

*Das heißt, der psychische Schmerz ist nicht Ausdruck von Unreife, sondern sogar Ausdruck eines Reifungsprozesses.*

**Lauster:** So ist es. Gut dass man diesen Schmerz fühlt, denn er zeigt, dass die Seele lebt; sonst wäre man ja völlig abgestumpft. Die Fähigkeit, seelischen Schmerz wahrzunehmen, zeigt uns als empfindungsfähige Menschen und macht uns liebenswert. Denn wer diesen Kummer nicht mehr empfinden kann, kann auch keine tiefe Zuneigung empfinden.

*Diese Empfindungen berühren unsere verletzlichste Schicht?*

**Lauster:** Der Verlustschmerz ist ein elementares Erlebnis. Wer sich auf Liebe einlässt, dem droht die Möglichkeit des Verlusts. Liebe ist nichts Statisches. Liebe ist ein Geschenk, ja eine Gnade, ein Kind der Freiheit, nur in Freiheit kann sich ihre Schwingung entfalten. Diese intensive Liebe ist ein Schenken, und sie fordert nichts im Sinne von Verpflichtung zurück.

*In Ihrem Buch sprechen Sie von der Gegenwärtigkeit der Liebe. Vergangenheit ist etwas Totes. Ist das Erinnern aber nicht notwendiger Teil des Trennungsprozesses?*

**Lauster:** Dieses Grübeln über Vergangenes ist gefährlich, lässt sich aber wohl kaum vermeiden. Es ist vor allem deshalb gefährlich, weil man sich oft selbst dabei zerfleischt. Ich halte es z.B. für falsch, sich das Gehirn darüber zu zermartern, warum der andere gegangen ist.

*Sie sprechen auch von Wehmut. Je intensiver man sich mit seiner Wehmut vertraut macht, desto mehr erfährt man, wer man ist. In der Tiefe des Liebeskummers taucht das Erkennen der Vergänglichkeit auf. Der Mensch erfährt sich auch in seiner Sterblichkeit.*

**Lauster:** Dies hängt mit dem Phänomen des Abschiednehmens zusammen. Man muss jeden Tag lernen, Abschied nehmen zu können. Ich schreibe nicht nur theoretisch darüber, denn ich habe diese Dinge selbst in meinem Leben erfahren. Ich begleite in den Briefen den Freund in seinem Trennungsprozess. Ich sage ihm: Wenn du heute mit einer Frau zusammen bist, bist du sehr

dankbar und glücklich darüber. Bei jedem Treffen schaust du sie an, sie ist dir ein wenig fremd, und du bist dir nie ganz sicher, ob sie noch Zuneigung für dich empfindet. Wenn ich ehrlich und aufmerksam zu mir selbst bin, bin ich mir diese Vergänglichkeit in jedem Augenblick bewusst. Wenn ich erlebe, diese Liebesgefühle sind noch da, bin ich darüber sehr glücklich. Ich erhalte also auch Beglückung aus der Erkenntnis der Vergänglichkeit. Im Bewusstsein dieser Vergänglichkeit gewinnt man eine intensivere Qualität des Erlebens.

*Liebe kann man nicht wie ein Bild an die Wand nageln. In der Liebe muss man also das Fremde des anderen akzeptieren. Aber viele Menschen werden in ihren Beziehungen achtlos.*

**Lauster:** Hier spielt das Besitzverhalten eine große Rolle. Erst will man erobern, dann besitzen, um wieder zum Alltag überzugehen, dem Beruf, dem Streben nach Erfolg. Hier ist der Anfang vom Ende angelegt.

*Werden diese festgefahrenen Beziehungen nicht auch aus Angst beibehalten?*

**Lauster:** Ja, sogar aus Angst vor dem Lebendigen überhaupt. Wir leben in einer Zeit, in der man alles absichern möchte. Die Zäune werden immer höher. Der Natur wird überall die unlebendige Ordnung des normierten Denkens übergestülpt. Dies alles kann dem Leben die Luft abschnüren. Aber die Liebe ist nun einmal etwas ganz Elementares, das wir mit dem Verstand nicht beherrschen können, das aus unseren unbewussten Bereichen gespeichert wird. Deshalb ist die Liebe auch das wunderbare Abenteuer des Lebens. Viele Menschen würden sich aber trotzdem, vor die Alternative gestellt, entweder alles in den gewohnten Bahnen zu belassen und dafür auf dieses intensive Erleben zu verzichten, oder sich dieser Lebendigkeit zu überlassen, sich für das Beruhigende der Sicherheit entscheiden.

*Aus dieser Bestandsaufnahme zur Lage der Liebe in unserer Gesellschaft wird deutlich, was diese Gesellschaft insgesamt so unmenschlich macht.*

**Lauster:** Menschen gehen meist lieblos miteinander um. Egozentrisch und aggressiv.

*Sie sind seit Jahrzehnten als Psychologe mit den psychischen Grundstrukturen unserer Gesellschaft, mit Aggressionen und Versteinerungen konfrontiert.*

*Haben Sie aufgrund Ihrer Erfahrungen den Eindruck, dass sich die Aggressivität verschärft.*

**Lauster:** Ja. Ein nicht gelebtes Leben, eine nicht zur Entfaltung gelangte Emotionalität und Psyche, die in Gebundenheit, Verdrängung und Unterdrückung vor sich hin brodelt, ist unbefriedigt und unglücklich. Fehlende Lebendigkeit verursacht seelisches Unbehagen und Frustrationen. Aus diesen Frustrationen heraus werden Menschen aggressiver und gereizter. Ein elementares psychisches Gesetz lautet: Frustration erzeugt Aggression. Die Aggression kann sich nach innen richten und z. B. Magengeschwüre erzeugen, oder sie kann sich nach außen richten in brutalem, unverschämtem Verhalten. Frustrierte Menschen sind entweder krank oder aggressiv oder beides. Wir leben in einer sehr frustrierten Gesellschaft, deshalb sind die Menschen so aggressiv und so krank.

*Wie wirkt sich diese Erkenntnis auf Ihre Arbeit aus?*

**Lauster:** Ich bin darüber manchmal sehr verzweifelt. Ich halte das mich umgebende Elend meiner Mitmenschen nur aus, indem ich Bücher schreibe und so das Gefühl habe, ich helfe ihnen auf diesem Weg wenigstens ein bisschen. Ich fühle mich zwar nicht als "Weltverbesserer", der glaubt, aufgrund seiner Erkenntnisse, die Welt erlösen zu können, aber es befreit, dass ich wenigstens Bücher schreibe, die etwas beim Einzelnen bewirken können. Und dass sie etwas bewirken, weiß ich aus vielen Lesenbriefen und von Menschen, die zu mir kommen. Schreiben beglückt mich und holt mich aus der Trauer über das Leben der Menschen heraus. Ich kann mit ihren Nöten dann auch im Alltag wieder stellen.

*Schreiben als Kraftquelle?*

**Lauster:** Ich schöpfe täglich neue Kraft aus der Zuversicht, Menschen ermutigen zu können, hinter ihre brüchige Fassade aus Statussymbolen, Konsum und "geordneten Verhältnissen" zu schauen, ihnen von der Schönheit der Liebe und der Bedeutung des Trennungsschmerzes zu erzählen. Lebendig ist nur, wer diese elementaren Empfindungen in sich zulässt. Nur weil der Mensch liebesfähig ist, ist er verletzbar. Indem ich diesen unauflöselichen Zusammenhang deutlich mache, möchte ich den Menschen ein wenig Angst vor ihrer Psyche nehmen.

**Ende - zurück zum Anfang**