

# Liebeskummer lohnt sich nicht

Für die meisten ist es die Hölle im Herzen. Wenn eine Liebe zerbricht, tut das schrecklich weh. JUMA befragte Jugendliche, wie sie mit Liebeskummer umgehen. Lohnt sich Liebeskummer wirklich nicht, so wie es in einem uralten deutschen Schlager heißt?

**L**iebeskummer ist doch bloß eine Zeitverschwendung. Entweder vergisst man sie, weil sie es einfach nicht wert war, sich in sie zu verlieben. Oder man startet einen erneuten Annäherungsversuch und entscheidet dann, wie es weitergeht.

*Nils, 16 Jahre*

**Z**um Glück hatte ich noch nie Liebeskummer. Wenn ich welchen hätte, würde ich zu einer Freundin gehen und lange mit ihr reden. Manchmal tut es gut, einen Verbündeten zu haben. In diesem Sinn lohnt sich Liebeskummer schon. Man sucht und findet Verbündete.

*Marise, 14 Jahre*

**W**enn ich Liebeskummer habe, tue ich mir einfach etwas Gutes. Ich unternehme mit Freunden Sachen, die mir Spaß machen. Insofern lohnt sich Liebeskummer schon.

*Charlotte, 15 Jahre*

**I**ch glaube, gegen Liebeskummer gibt es kein Mittel, das wirkt. Jeder, den es erwischt hat, muss da durch. Ich finde, es ist sogar wichtig, dass man dieses Gefühl auslebt. Sonst kommt es irgendwann wieder hoch. Liebeskummer hilft, einen Schlusstrich unter die Sache zu ziehen.

*Laura, 18 Jahre*

**E**s bringt nichts, wenn man tagelang heult oder über den anderen schimpft. Es macht keinen Sinn, dem anderen die Schuld für die Trennung zu geben und sich selbst zu bemitleiden. Es liegt an jedem selbst, etwas zu ändern. Irgendwann muss man es einfach akzeptieren, dass der andere nicht mehr will.

*Bennet, 16 Jahre*



**L**iebe, verliebt sein und Liebeskummer gehören einfach zusammen. Man kann ja nicht ständig auf rosaroten Wolken schweben. Wer meint, man kriegt das eine ohne das andere, muss im Leben noch viel lernen.

*Eva, 19 Jahre*



**L**iebeskummer bringt mich in keiner Weise weiter. Es ist doch einfach nur ein doofes Gefühl. Wenn ich Liebeskummer habe, versuche ich meine Gefühle zu verdrängen. Am besten gelingt mir das, wenn ich laut Musik höre.

*Tim, 15 Jahre*

**I**ch glaube, man sollte seinen Schmerz nutzen, um einmal über sich nachzudenken. Man sollte versuchen, den Grund herauszufinden, warum es nicht geklappt hat. Sonst macht man das nächste Mal denselben Fehler.

*Lea, 17 Jahre*





Umfrage: Petra Kroll; Illustrationen: Niels Schröder

**L**iebeskummer ist ein beschissenes Gefühl, das man am besten schnell wieder los wird. Am besten gelingt einem das, wenn man so richtig sauer ist. Man sollte den Kummer durch Wut ersetzen. Es gibt ja nicht nur die eine auf der Welt.  
*Mirco, 17 Jahre*

**F**rüher hat man sich schon mal den Namen der Frau, die man liebt, auf die Haut tätowieren lassen. Heute sind alle möglichen Tattoos modern. Nur eben solche nicht. So, als würde man damit rechnen, dass die Gefühle nicht ewig halten und die Liebe irgendwann vorbei ist.  
*Mark, Tätowierer*



**I**ch finde, Liebeskummer lohnt sich schon. Durch den ganzen Stress wird man reifer. Wenn der Kummer vorbei ist, hat man das Gefühl, mir kann keiner so schnell wieder etwas antun. Man fühlt sich enorm stark.  
*Ann-Kathrin, 19 Jahre*

