

Erleben und Verarbeiten von Liebeskummer

Ina Grau

Universität Bielefeld

Zusammenfassung. Liebeskummer ist ein sehr verbreitetes, aber psychologisch bisher kaum untersuchtes Phänomen. In einer Fragebogenstudie ($N = 163$) wurden als Dimensionen des Erlebens von Liebeskummer Depressivität, Wut, Selbstzweifel und somatische Beschwerden extrahiert. Als Dimensionen des Verarbeitens von Liebeskummer wurden Versuche, die Partnerschaft zu retten, das Intensivieren von Kontakten mit Freunden und der Rückzug aufgefunden. Situationsbezogene (Auslöser, Aktualität) und personenbezogene (Geschlecht, Bindungsstil) Korrelate des Erlebens und Verarbeitens von Liebeskummer wurden untersucht, wobei die personenbezogenen Merkmale stärker mit dem Liebeskummer zusammenhängen. Schlüsselwörter: Liebeskummer, Partnerschaft, Emotionen, Coping

Experience and coping of lovesickness

Abstract. Lovesickness is a widespread phenomenon which has only rarely been subject of psychological studies. In a questionnaire study ($N = 163$) four dimensions of experience of lovesickness were found: depression, anger, self doubt and somatic symptoms. As dimensions of coping contact with the loved person, contact with friends, and withdrawal were extracted. Correlations between lovesickness and situational factors (cause, date) as well as personal factors (gender, attachment style) are reported. Personal variables account for more variance of the experience of and coping with lovesickness than situational variables.

Key words: lovesickness, close relationships, emotions, coping

Liebeskummer ist für Jugendliche eines der zentralen persönlichen Probleme. Im Gegensatz zu anderen Problemen tritt dieser in verschiedenen Subkulturen Jugendlicher in ähnlich großer Häufigkeit auf (Gawlik, 1994). Laut einer Studie aus den neuen Bundesländern hatten 82% der durchschnittlich 16.5-jährigen Jugendlichen bereits Liebeskummer (Reißig, 1999). Liebeskummer ist demnach ein alltägliches Phänomen, das vermutlich kulturübergreifend auftritt. Aus soziobiologischer Sicht erfüllen negative emotionale Reaktionen in Partnerschaften (z.B. Eifersucht, Trennungsangst) die Funktion, Beziehungen aufrechtzuerhalten, indem Verhaltensweisen gezeigt werden, die diese Emotionen beenden. Trotz seiner Alltäglichkeit ist Liebeskummer kein unproblematisches Phänomen: Er ist bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen der häufigste Grund für Selbstmord, wie Analysen von Abschiedsbriefen und Befragungen von Personen mit Selbstmordgedanken gezeigt haben (Biener, 1986a; 1986b), und ein häufiger Auslöser für Alkoholmissbrauch (Forman, 1987). Außerdem hängt Liebeskummer mit einer niedrigen Lebenszufriedenheit zusammen (Reißig, 1999). Um so erstaunlicher ist es, dass kaum psychologische Untersuchungen zu Liebeskummer existieren, wenn man von Publikationen über die Problematik von Scheidungen (Schmidt-Denter, Beelmann & Hauschild, 1997; Schweit-

zer & Weber, 1985) und Verlust des Partners durch Tod (Conant, 1996; Stroebe, Stroebe, Gergen & Gergen, 1980; Wortman, Battle & Lemkau, 1997) absieht. Folgen der Trennung von jungen Paaren ohne Trauschein werden selten untersucht. Eine Ausnahme stellt die Studie von Senger (2000) dar. Der Liebeskummer von Personen, die einseitig und unglücklich lieben, ohne dass es zu einer Beziehung gekommen ist, wird in der psychologischen Forschung überhaupt nicht berücksichtigt. In den psychologischen Datenbanken „PsycLIT“ und „Psyndex“ finden sich im August 2000 lediglich 26 Artikel, bei denen einer der Begriffe „Liebeskummer“, „lovesickness“ oder „lovesick“ im Titel oder Abstract erscheint. Und von diesen Artikeln behandeln viele nicht direkt Liebeskummer, sondern z.B. Selbstmord, für den der Liebeskummer zwar als eine von mehreren Ursachen genannt, aber nicht definiert oder näher betrachtet wird. Weitere Artikel enthalten lediglich anekdotische Einzelfallschilderungen, auf die hier nicht weiter eingegangen werden soll.

Ziel der vorliegenden Arbeit ist demgegenüber, eine Definition des Begriffs Liebeskummer vorzuschlagen und Dimensionen des Erlebens und Verarbeitens von Liebeskummer zu extrahieren. Des weiteren sollen das Erleben von Liebeskummer und das Verhalten in einer solchen

Situation differentiell aufgeklärt werden, und zwar anhand von Merkmalen der Person (Geschlecht, Bindungsstil) und der Situation (Auslöser, Aktualität), die generell als verhaltensbestimmend aufgefasst werden (Laux, 2000). Die Studie ist als Pilotstudie zu verstehen, in der ein Messinstrument zur Erfassung der Intensität von Liebeskummer formuliert wird, das in weiteren hypothesentestenden Studien eingesetzt werden kann.

Begriffsdefinition

Wie sollte eine Liebeskummer-Episode definiert werden? Zum einen ist es denkbar, Liebeskummer anhand der Erlebnisqualität zu definieren, zum anderen anhand der auslösenden Faktoren. Eine Definition, die die auslösenden Faktoren berücksichtigt, hat sich beispielsweise bei der Eifersucht durchgesetzt (Bringle & Buunk, 1985), da eine Aufzählung der beteiligten Emotionen immer kritikwürdig bleibt, weil diese (z. B. Ärger, Angst) auch in zahlreichen anderen Situationen auftreten können. In der Literatur werden mehrere auslösende Bedingungen für Liebeskummer unterschieden:

- eine Person liebt eine andere einseitig (Senger, 1995; Welles, 1997)
- eine Person hat eine Trennung erlebt (Senger, 1995)
- eine Person sieht die Beziehung durch den Partner existentiell bedroht (Ryder, 1973).

Dementsprechend lässt sich Liebeskummer definieren als eine negative emotionale Reaktion auf eine nicht erwiderte Liebe, eine Trennung oder eine Bedrohung der Partnerschaft.

Unter einseitiger Liebe ist zu verstehen, dass es nicht zu einer Partnerschaft, sondern allenfalls zu einer Affäre gekommen ist, die die geliebte Person nicht intensivieren wollte. Eine einseitig liebende Person kann von der geliebten Person eine Zurückweisung erfahren haben, oder die geliebte Person weiß gar nichts von den Gefühlen der liebenden Person.

Das Ende einer Beziehung durch Verlassenwerden ist ein häufiger Auslöser für Liebeskummer. Hier stellt sich die Frage, ob auch eine Trennung, die man selbst initiiert hat, als ein auslösender Faktor für Liebeskummer betrachtet werden sollte. Da eine Trennung aber selten ausschließlich von einem Partner ausgeht, sollte die selbst ausgelöste Trennung sinnvollerweise in der Definition von Liebeskummer verbleiben. Viele Trennungen werden von Frauen initiiert, nachdem sich der trennungswillige Partner bereits einige Zeit so verhalten hat, dass ihr keine andere Möglichkeit verbleibt, den Partner zu verlassen (Brehm, 1992), so dass es keinen Grund gibt anzunehmen, dass diese Frauen keinen Liebeskummer haben können.

Im englischen Sprachraum wird der Begriff „lovesickness“ teilweise für Empfindungen innerhalb einer bestehenden Beziehung verwendet, etwa bei Martin und Bird (1959), die darunter eine Einschätzung des Partners als unzureichend fürsorglich und aufmerksam verstehen. In

der deutschen Sprache wird der Begriff „Liebeskummer“ dagegen gewöhnlich nur im Zusammenhang mit bestehenden Beziehungen verwendet, wenn die Beziehung in Frage gestellt wird, d. h. wenn eine Trennung droht.

Die genannte Definition überlässt es der empirischen Forschung, die Art des emotionalen Erlebens zu beschreiben und zu klassifizieren. Emotionen können sowohl Prozesse der kognitiven Verarbeitung (Hesse & Spies, 1993) als auch das Verhalten (Dörner, 1993) beeinflussen. Dimensionen des selbst berichteten Verhaltens während einer Liebeskummer-Episode sollen in dieser Studie ebenso untersucht werden wie Dimensionen des Erlebens. Insbesondere ist aufgrund der Sucht- bzw. Selbstmordgefahr von Personen mit Liebeskummer von Interesse, welche destruktiven und konstruktiven Verhaltensweisen auftreten und welches Verhalten letztlich zur Überwindung des Liebeskummers führt. Senger (2000) weist darauf hin, dass Liebeskummer kreatives Potential freisetzen kann. Nach einer gescheiterten Partnerschaft beginnen viele Menschen, ihre Wohnung zu renovieren, sich künstlerisch zu betätigen oder ihre gesamten Lebensumstände gravierend zu verändern, so dass sie nach der erfolgten Bewältigung dem Liebeskummer positive Seiten abgewinnen können.

Determinanten des Liebeskummers, insbesondere Bindungsstile

Zu den Determinanten der Intensität des Liebeskummers können situative Merkmale und Merkmale der Person gehören. Zum Einfluss situativer Merkmale ist wenig bekannt, der Auslöser und die Aktualität (vergangener oder aktueller Liebeskummer) sollen explorativ als Prädiktoren des Liebeskummers untersucht werden. Man kann vermuten, dass Liebeskummer aus der Retrospektive als weniger gravierend beschrieben wird als aktueller Liebeskummer, insbesondere wenn inzwischen eine (neue) Partnerschaft vorhanden ist. Das Geschlecht kommt als weiterer Prädiktor in Frage. Reißig (1999) vermutet bei jungen Mädchen eine stärkere Anfälligkeit für länger andauernden Liebeskummer als bei Jungen. Sowohl aus soziobiologischer Sicht (Buss & Schmitt, 1993) als auch aufgrund der geschlechtsspezifischen Sozialisation (Fagot, Rodgers & Leinbach, 2000) lässt sich annehmen, dass Frauen in stärkerem Maße an der Aufrechterhaltung von Beziehungen interessiert sind und daher im Falle des Scheiterns in stärkerem Maße negative emotionale Reaktionen zeigen als Männer.

Aus bindungstheoretischer Sicht sind die in Phasen verlaufenden Reaktionen auf Trennungen von Lebenspartnern vergleichbar mit den Reaktionen von Kleinkindern auf Trennungen von den Eltern, wie sie von Bowlby (1975) als Protest, Verzweiflung und Loslösung beschrieben wurden. Die Bindungstheorie (Bowlby, 1975; 1976), bietet sich in besonderer Weise als theoretische Grundlage einer Analyse des Liebeskummers an. Frühkindliche, aber auch spätere Erfahrungen mit der Zuverlässigkeit von Eltern, Freunden und Partnern führen bei Kindern (Ainsworth et al. 1978) und Erwachsenen (Hazan & Shaver,

1987) zur Entwicklung eines sicheren, ängstlich-ambivalenten oder vermeidenden Bindungsstils. Sicher gebundene Personen gehen offen auf andere zu und vertrauen auf deren Unterstützung. Ängstliche befürchten stets, von anderen nicht genügend geliebt oder verlassen zu werden, während Vermeidende die Hoffnung auf Unterstützung aufgegeben haben und eher distanzierte Beziehungen führen, in denen sie ihre persönlichen Probleme allein lösen möchten. Während sichere und insbesondere ängstliche Personen sich nicht scheuen, Kummer zu äußern, sichere allerdings über bessere Strategien zur Lösung von Problemen verfügen (Pistole, 1989), verleugnen vermeidende Personen negative Gefühle, insbesondere nach einer Trennung (Simpson, 1987). Es ist davon auszugehen, dass ängstlich gebundene Personen besonders unter Liebeskummer leiden, ähnlich wie es in eifersuchtsauslösenden Situationen der Fall ist (Buunk, 1997; Leak, Gardner & Parsons, 1998). Ängstliche leiden auch häufiger unter hoffnungsloser Liebe (Sperling & Berman, 1991) und sind gefährdet, sich ohne Partner als „unvollständiger Mensch“ zu fühlen, sie benötigen einen Partner, um eine Lücke zu füllen (Sperling & Berman, 1991), so dass ihr Selbstwertgefühl unter Trennungen oder unerwidelter Liebe leiden müsste. Über den Unterschied zwischen sicheren und vermeidenden Personen wird keine Annahme formuliert; vermeidende berichten vermutlich ein geringes Ausmaß von Kummer, da sie dazu neigen, Kummer zu verleugnen und sich ihrer Bindungsbedürfnisse nicht bewusst sind (Bartholomew, 1990), während sichere vermutlich aufgrund ihrer hohen Kompetenz beim Lösen von Problemen Liebeskummer konstruktiv verarbeiten können und daher ebenfalls weniger darunter leiden als ängstliche.

Fragestellung der Studie

Aufgrund der hohen Bedeutung von Liebeskummer gerade bei jungen Menschen soll anhand der Befragung von Schülern und Studenten untersucht werden, wie verbreitet das Problem des Liebeskummers ist und welche Erlebnisinhalte und Verhaltensweisen geeignet sind, das Phänomen zu charakterisieren. Zunächst werden zwei Fragebögen zur Erfassung des emotionalen Erlebens von Liebeskummer und des Verhaltens unter besonderer Berücksichtigung von Copingstrategien bei Liebeskummer formuliert. Dabei werden die Ergebnisse von Senger (2000) zur Itemauswahl herangezogen, die 60 Personen zwischen 23 und 53 Jahren, die eine Trennung erlebt hatten, in einem Interview und per Fragebogen über Liebeskummer befragte. Situative (Auslöser, Aktualität) und personenbezogene (Geschlecht, Bindungsrepräsentation) Korrelate werden mit dem Erleben und Verhalten in Beziehung gesetzt. Im einzelnen werden folgende Fragen behandelt:

- Wie verbreitet ist Liebeskummer bei Schülern und Studenten?
- Welche Faktoren des Erlebens bei Liebeskummer kommen vor? Welche Aspekte des Erlebens von Liebeskummer korrelieren am stärksten mit der globalen Inten-

sität des Liebeskummers und sind damit besonders charakteristisch für intensiven Liebeskummer?

- Welche Faktoren von Copingmechanismen zur Überwindung von Liebeskummer lassen sich unterscheiden? Welche Mechanismen sind besonders geeignet, Liebeskummer zu überwinden?
- Werden aktuelle und vergangene Episoden unterschiedlich beschrieben?
- Erinnert man sich anders an zurückliegenden Liebeskummer, wenn man eine neue Partnerschaft hat?
- Wie unterscheidet sich Liebeskummer in Abhängigkeit vom Anlass (Trennung, unglückliche Liebe)?
- Ist bei einer Trennung für den Liebeskummer ausschlaggebend, von wem die Trennung ausging?
- Gibt es Geschlechtsunterschiede im Erleben von Liebeskummer und im Verhalten?
- Hängt das Erleben und Verarbeiten von Liebeskummer mit dem Bindungsstil zusammen?

Methode

Stichprobe

Befragt wurden insgesamt 163 Personen, davon 60 Männer und 103 Frauen im Alter zwischen 16 und 33 Jahren ($M = 21.9$, $s = 7.6$). Von den 163 Probanden hatten 81 zum Befragungszeitpunkt eine Partnerschaft, die Beziehungen dauerten zwischen 1 und 81 Monaten ($M = 42.8$, $s = 93.3$ Monate).

In der Stichprobe sind 68 Schüler aus der 11., 12. und 13. Jahrgangsstufe des Gymnasiums in Norden aus 4 verschiedenen Kursen enthalten. Die 95 Studierenden wurden aus 6 verschiedenen Seminaren der Soziologie und Psychologie in den Universitäten Bielefeld und Innsbruck rekrutiert. Es fand jeweils eine Befragung der vollständigen Lerngruppen statt, um eine Selbstselektion der Befragten, die bei der Rekrutierung über Aushänge mit Themennennung zu erwarten ist, zu vermeiden. Die Probanden erhielten für ihre Teilnahme 3 DM. Schüler und Studenten unterscheiden sich nicht im Erleben und Verarbeiten von Liebeskummer, so dass beide Gruppen gemeinsam dargestellt werden.

Messinstrumente

Zunächst wurden *demographische Daten* (Alter, Geschlecht, Vorhandensein einer Partnerschaft, Beziehungsdauer) erfragt. Zur Erfassung der Bindungsrepräsentation wurde der Bindungsfragebogen von Grau in der allgemeinen Version eingesetzt. Dieser bezieht sich im Gegensatz zu der Partnerversion (Grau, 1999) auf bindungsrelevante Kognitionen im Hinblick auf Menschen allgemein. Der Fragebogen besteht aus zwei Skalen mit je 10 Items, die auf

7-stufigen Skalen („stimmt nicht“ bis „stimmt“) beantwortet werden sollten. Die Skala *Angst* misst die Befürchtung, von anderen nicht gemocht oder im Stich gelassen zu werden ($\alpha = .87$), Beispielitem: „Ich mache mir oft Sorgen, dass andere Menschen mich nicht genug mögen.“ Die Skala *Vermeidung* erfasst das Vermeiden von Nähe und Intimität in Kontakten mit anderen Menschen ($\alpha = .71$), Beispielitem: „Ich fühle mich durch intensive Beziehungen schnell eingeengt.“ Um den Personen Bindungsstile zuzuordnen, wurde eine Ward-Clusteranalyse mit quadrierten euklidischen Distanzen berechnet, die nach dem Kriterium des sprunghaften Anstiegs der Fehlerquadratsummen bei der 3-Cluster-Lösung abgebrochen wurde. Diese Lösung wurde anschließend mit einer Clusteranalyse mit der k-means-Methode optimiert. Siebzig Personen (47 %) mit niedrigen Werten auf beiden Skalen wurden als „sicher gebunden“ klassifiziert, 43 Personen (29 %) mit hohen Werten auf der Angstskala als „ängstlich gebunden“ und 35 Personen (24 %) mit hohen Werten auf der Vermeidungsskala als „vermeidend gebunden“.

Weiterhin wurde gefragt, ob die Probanden zur Zeit Liebeskummer hatten, ob sie früher bereits Liebeskummer hatten und wie häufig. Es wurde nach der Dauer des längsten Liebeskummers gefragt sowie danach, wie lange die Befragten in ihrem ganzen Leben bereits an Liebeskummer gelitten haben.

Die weiteren Fragen sollten anhand des aktuellen oder wichtigsten zurückliegenden Liebeskummers beantwortet werden. Zunächst wurde der *Auslöser* dieser Liebeskummer-Episode erfragt, dazu wurden vier Antwortmöglichkeiten vorgegeben: „Trennung“, „einseitige Liebe“, „eine Affäre, aus der man gern mehr gemacht hätte“, bzw. „sonstiges“ mit der Möglichkeit, dieses schriftlich zu spezifizieren. Für den Fall einer Trennung wurde erfragt, ob die Trennung von der befragten Person, vom Partner bzw. der Partnerin oder von beiden gleichermaßen ausgegangen war.

Zur Erfassung des Erlebens und Verarbeitens von Liebeskummer wurden zwei Fragebögen erstellt, die sich an die Beschreibungen des Liebeskummers von Senger (2000) anlehnen. Senger führte qualitative Interviews mit Personen durch, die eine Trennung erlebt haben; die dort ermittelten Merkmale des Liebeskummers lassen sich problemlos auf Episoden mit anderen Auslösern (z. B. einseitige Liebe) übertragen. Der Fragebogen zum *Erleben* von Liebeskummer besteht aus 47 Items (z. B. Depressivität, Einsamkeit), die auf 7-stufigen Skalen („gar nicht“ bis „sehr intensiv“) beantwortet werden sollten. Zum Schluss sollte global die *Intensität* des Liebeskummers eingeschätzt werden. Anschließend wurde gefragt, ob eine *aktuelle oder vergangene* Episode beschrieben worden sei. Der Fragebogen über das *Verarbeiten* der zuvor beschriebenen Liebeskummer-Episode besteht aus 43 Items (z. B. Weinen, Grübeln). Diese Verhaltensweisen sollten auf 7-stufigen Skalen dahingehend beurteilt werden, ob sie während des Liebeskummers häufiger bzw. intensiver als sonst auftraten oder nicht („genauso wie sonst oder weniger“ bis „mehr als sonst“). Anschließend wurde die offene Frage gestellt, was den Probanden *am meisten*

geholfen habe (oder helfe), den Liebeskummer zu überwinden. (Personen, die noch nie Liebeskummer hatten, sollten den Fragebogen so ausfüllen, wie sie sich Liebeskummer vorstellen. Diese Angaben wurden nicht ausgewertet, sondern dienten nur zur Beschäftigung der Personen, um Unruhe zu vermeiden.)

Ergebnisse

Wie verbreitet ist Liebeskummer bei Schülern und Studenten?

Von den 163 befragten Personen gaben 27 an, zur Zeit Liebeskummer zu haben, 121 berichteten, zur Zeit keinen Liebeskummer zu haben, jedoch früher bereits einmal oder mehrmals Liebeskummer erlebt zu haben. Nur 15 Personen (9.2 %) berichteten, noch nie Liebeskummer gehabt zu haben. Damit kann Liebeskummer mit 90.8 % Betroffenen als sehr verbreitetes Phänomen betrachtet werden.

Die 15 Personen, die noch nie Liebeskummer hatten, unterscheiden sich in mehrfacher Hinsicht von den anderen: Sie sind überdurchschnittlich häufig Männer (9 mal), $\chi^2(1) = 3.82, p < .06$; 10 von ihnen sind Schüler, $\chi^2(1) = 4.23, p < .05$; 14 von ihnen haben keine Partnerschaft, $\chi^2(1) = 12.23, p < .001$. Sie haben eine höhere Ausprägung in der Bindungsskala *Vermeidung* ($M = 4.53, s = .76$) als Personen, die schon Liebeskummer erlebt haben ($M = 3.23, s = .89$), $F(1, 161) = 29.26, p < .001$. Im folgenden werden diese Personen bei der Auswertung nicht mehr berücksichtigt.

Die Befragten sollten den Auslöser ihres aktuellen oder wichtigsten Liebeskummers angeben: Als häufigster Auslöser wurde eine Trennung genannt (71 Personen), dabei war die Trennung in 15 Fällen von der befragten Person selbst ausgegangen, in 40 Fällen vom Partner bzw. von der Partnerin und in 15 Fällen von beiden gleichermaßen (1 fehlende Angabe). Eine einseitige Liebe wurde von 40 Personen als Auslöser genannt. In 15 Fällen hatte eine Affäre stattgefunden, aus der die befragte Person gern „mehr“ gemacht hätte. Als weitere Antwortmöglichkeit war „sonstiges“ vorgegeben, gemeinsam mit einer offenen Frage nach dem genauen Auslöser; 15 Personen kreuzten „sonstiges“ an und nannten alle gravierende Partnerschaftsprobleme als Auslöser, die im Sinne der oben vorgeschlagenen Definition von Liebeskummer als Bedrohung der Partnerschaft anzusehen sind (Untreue, Drogenmissbrauch des Partners). Sieben Personen machten zum Auslöser keine Angaben.

Werden die Personen, die noch nie Liebeskummer gehabt haben, nicht mitberücksichtigt, liegt die Anzahl der bisher erlebten Liebeskummer-Episoden zwischen 1 und 10 ($M = 2.91, s = 1.81$). Der längste Liebeskummer dauerte zwischen 1 und 36 Monaten ($M = 7.95, s = 8.48$). Die Probanden haben durchschnittlich in ihrem bisherigen Leben 13.45 Monate ($s = 12.54$) an Liebeskummer gelitten, und zwar zwischen 1 und 60 Monaten.

**Welche Faktoren des Erlebens bei Liebeskummer kommen vor?
Welche Aspekte des Erlebens von Liebeskummer korrelieren am stärksten mit der globalen Intensität des Liebeskummers und sind damit besonders charakteristisch für intensiven Liebeskummer?**

Eine Faktorenanalyse (Hauptkomponentenanalyse mit Varimax-Rotation) mit den 47 Items zum Erleben von Lie-

beskummer wurde durchgeführt. Der Scree-Test deutet auf eine 3-faktorielle Lösung hin, allerdings treten nach 4 und 5 Faktoren ebenfalls kleinere Sprünge im Eigenwertverlauf auf. Daher wurden die 3-, 4-, und 5-Faktorenlösung rotiert und der am besten interpretierbaren Lösung (4 Faktoren) der Vorzug gegeben. Die 4 Faktoren haben Eigenwerte von 10,8, 3,4, 3,1 und 2,1 und erklären 44,2 % der Varianz. Die Faktorladungen ab .40 und Kommunalitäten sind in Tabelle 1 wiedergegeben. Auf dem ersten Faktor laden Items, die Gefühle der „Traurigkeit“, „Hilflosigkeit“ und „Depressivität“ zum Inhalt haben, der Faktor kann als *Depressivität* interpretiert werden. Der zweite Faktor um-

Tabelle 1. Faktorladungen > .40 und Kommunalitäten der Items zum Erleben bei Liebeskummer

	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4	h^2
Unbehagen	.55				.29
Gefühl, wie gelähmt zu sein	.46				.33
Traurigkeit	.66				.48
Einsamkeit	.57				.40
Angst vor dem Alleinsein	.56				.42
Schwierigkeiten, die alltäglichen Dinge zu verrichten	.54				.44
Hilflosigkeit	.65				.51
Antriebslosigkeit	.55				.52
Depressivität	.62				.50
Gefühl der Sinnlosigkeit	.63				.52
Gefühl der Leere, der Gefühllosigkeit	.44				.34
Gefühl der Ohnmacht	.55				.35
Unglücklich-Sein	.63				.44
Wehmut	.52				.28
krank sein		.65			.48
körperliche Beschwerden		.75			.60
Kopfschmerzen		.76			.60
Bauchschmerzen bzw. Magenbeschwerden		.68			.55
Schmerz in der Herzgegend		.42			.25
Kreislaufbeschwerden		.70			.55
Erschöpfung, Müdigkeit		.68			.59
Gliederschmerzen		.59			.41
Appetitlosigkeit		.60			.51
Gewichtsabnahme		.56			.36
Schlaflosigkeit		.53			.38
Eifersucht auf eine dritte Person			.50		.28
Wut auf eine dritte Person			.46		.36
Gefühl, wertlos zu sein			.75		.69
Gefühl, nicht liebenswert zu sein			.71		.60
Selbstzweifel			.65		.53
Gefühl, existenziell bedroht zu sein			.40		.32
Gedanken an den Tod			.67		.50
Angst vor der Zukunft			.48		.49
Glaube, nie wieder glücklich zu werden			.47		.44
Glaube, für immer allein zu bleiben			.55		.49
Gefühl des Zurückgewiesen-Seins				.40	.31
Kränkung				.63	.46
Wut auf ihn/sie (die geliebte Person)				.78	.64
Hass auf ihn/sie				.77	.62
Aggression				.75	.60
Rachedgedanken				.78	.63

Anmerkungen: Faktor 1: Depressivität, Faktor 2: somatische Beschwerden, Faktor 3: Selbstzweifel, Faktor 4: Wut. Aufgeführt sind nur die Items, die für die Skala berücksichtigt wurden.

Tabelle 2. Innere Konsistenz, Mittelwerte und Standardabweichungen und Korrelation mit der global eingeschätzten Intensität des Liebeskummers der vier Skalen zum Erleben und der drei Skalen zum Verarbeiten von Liebeskummer

	Cronbach α	<i>M</i>	<i>s</i>	Korrelation mit Intensität
Depressivität	.87	4.60	1.13	.44 ***
Wut	.82	3.49	1.44	.27 **
Selbstzweifel	.83	2.90	1.15	.38 ***
somatische Beschwerden	.88	2.87	1.24	.37 ***
Beziehung retten	.83	2.78	1.50	.19 *
Zurückziehen	.82	3.71	1.23	.44 ***
Kontakte intensivieren	.77	3.79	1.39	.18 *

Anmerkungen: $N = 146$. Die vier Mittelwerte zum Erleben unterscheiden sich mit $F(3, 145) = 198.10, p < .001$. Die drei Mittelwerte zum Verarbeiten unterscheiden sich mit $F(2, 146) = 27.75, p < .001$. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

fasst eine Reihe von körperlichen Beschwerden, wie „Kopfschmerzen“, „Kreislaufbeschwerden“ und „Appetitlosigkeit“, und kann als *somatische Beschwerden* bezeichnet werden. Im dritten Faktor sind Items zusammengefasst, die „Selbstzweifel“, ein „niedriges Selbstwertgefühl“, „Eifersucht“ und „Gedanken an den Tod“ umfassen; dieser wird als *Selbstzweifel* interpretiert. Auf dem vierten Faktor laden Items zum Thema „Wut“, „Aggression“ und „Rachedgedanken“, so dass der Faktor mit der

Bezeichnung *Wut* gekennzeichnet wird. Mit dem Begriff *Depressivität* zur Bezeichnung des ersten Faktors ist keine Depression im klinischen Sinne gemeint, diese umfasst neben den nicht-somatischen Symptomen, die in diesem Faktor zusammengefasst sind, auch somatische Beschwerden sowie Selbstzweifel.

Auf der Grundlage der Faktorenanalyse wurden vier Skalen berechnet, in die nur Items mit Ladungen über .40

Tabelle 3. Faktorladungen $> .40$ und Kommunalitäten der Items zum Verhalten bei Liebeskummer

	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	h^2
weinen	.44			.31
weniger essen	.56			.37
weniger schlafen	.51			.34
sich von allen Leuten zurückziehen	.62			.43
sich ins Bett oder in die Badewanne zurückziehen	.68			.48
grübeln	.61			.42
sich Selbstvorwürfe machen	.63			.41
die Situation analysieren	.45			.28
sich immer wieder an Erlebnisse mit dem/der anderen erinnern	.55			.32
die Wohnung aufräumen oder renovieren	.47			.30
Tagebuch oder Briefe schreiben	.46			.38
den Verlust akzeptieren		.43		.21
versuchen, den Liebeskummer zu vergessen		.54		.32
mit einem Freund/einer Freundin über den Liebeskummer reden		.66		.51
mit Freunden etwas unternehmen		.78		.62
Intensivierung von Freundschaften		.79		.63
mit Eltern oder Verwandten darüber reden		.57		.35
sich neu verlieben		.44		.21
mit ihm/ihr (der geliebten Person) reden			.70	.50
ihn/sie anrufen			.66	.45
ihm/ihr die eigenen Gefühle mitteilen			.82	.70
ihm/ihr die eigene Liebe gestehen			.78	.64
versuchen, die Beziehung doch noch zu retten			.50	.48
mit ihm/ihr neue Regeln des Umgangs verhandeln			.55	.38

Anmerkungen: Faktor 1: Rückzug, Faktor 2: Kontakte intensivieren, Faktor 3: Beziehung retten. Aufgeführt sind nur die Items, die für die Skala berücksichtigt wurden.

auf dem zugehörigen Faktor eingingen. Nennenswerte Doppelladungen traten nicht auf.¹ Die Items „sexuelle Frustration“, „Arbeitsunfähigkeit“, „Gedanken an den Tod der geliebten Person“, „vermehrter Appetit“, „Gewichtszunahme“ und „vermehrtes Schlafbedürfnis“ wurden wegen fehlender Ladungen nicht berücksichtigt. Die vier Skalen zum Erleben von Liebeskummer korrelieren in niedriger bis moderater Höhe positiv miteinander, der höchste Zusammenhang besteht zwischen *Depressivität* und *Selbstzweifeln* mit $r = .58, p < .001$.

Tabelle 2 zeigt die inneren Konsistenzen, die sehr hoch sind. Die Mittelwerte zeigen, dass die Items aus der Skala *Depressivität* am stärksten bejaht wurden. *Depressivität* ist besonders kennzeichnend für Liebeskummer, was auch an der hohen Korrelation zur Gesamtintensität des Liebeskummers sichtbar wird.

Welche Faktoren von Copingmechanismen zur Überwindung von Liebeskummer lassen sich unterscheiden? Welche Mechanismen sind besonders geeignet, Liebeskummer zu überwinden?

Eine Faktorenanalyse (Hauptkomponentenanalyse mit Varimax-Rotation) mit den 43 Items zum Verhalten bei Liebeskummer wurde durchgeführt. Der Scree-Test ergibt sehr deutlich eine 3-faktorielle Lösung. Die Faktoren haben Eigenwerte von 7.5, 3.3 und 2.9 und erklären 32 % der Varianz. Auf dem ersten Faktor (vgl. Tabelle 3) laden Items wie „weinen“, „sich zurückziehen“, „Tagebuch schreiben“ und „sich an gemeinsame Erlebnisse erinnern“; dieser Faktor kann als *sich zurückziehen* bezeichnet werden. Der zweite Faktor umfasst Items wie „darüber reden“, „Intensivierung von Freundschaften“ und „sich neu verlieben“ und kann unter dem Begriff *Kontakte aufbauen* zusammengefasst werden. Auf dem dritten Faktor laden Items, die als *Versuch, die Beziehung zu retten* zusammengefasst werden können, z. B. „die geliebte Person anrufen“, „ihr die eigenen Gefühle mitteilen“ oder „ihr die Liebe gestehen“. Viele Items laden auf keinem der drei Faktoren, z. B. „Rauchen“, „Alkohol trinken“, „Sport treiben“, „lesen“, „sich künstlerisch betätigen“.² Aus den Items mit hohen Ladungen (ab .40) auf einem Faktor wurden drei Skalen gebildet. Ein Item mit einer Doppelladung wurde dabei nicht berücksichtigt. Die drei Skalen sind relativ unabhängig voneinander, die höchste Korrelation besteht zwischen *Rückzug* und *Kontaktintensivierung* mit $r = .32, p < .001$.

Tabelle 2 zeigt die inneren Konsistenzen, die Mittelwerte, die Standardabweichungen und die Korrelation mit der Intensität des Liebeskummers der drei Skalen zum Verhalten bei Liebeskummer. Die Reliabilitäten liegen im zufriedenstellenden bis guten Bereich. Die Skalen *sich zurückziehen* und *Kontakte intensivieren* haben ähnlich hohe Mittelwerte, wobei das *sich zurückziehen* am höchsten mit der Intensität des Liebeskummers korreliert.

Im Anschluss an den Fragebogen zum Verhalten bei Liebeskummer wurde die offene Frage gestellt, was am meisten geholfen habe, den Liebeskummer zu überwinden (Mehrfachantworten waren möglich). Am häufigsten genannt (42 mal) wurden „Freunde“, „mit Freunden reden“ (22 mal) und „mit jemandem darüber reden“ (12), wobei mit „jemandem“ ebenfalls Freunde gemeint sein können. Die Antwort „Freunde“ wurde z. T. spezifiziert, gemeint sind häufig ablenkende Aktivitäten sowie eine Person zu haben, die zu einem steht. Die Antwort „sich ablenken“ wurde 34 mal genannt, wobei genauere Spezifizierungen zeigen, dass es sich dabei entweder um Freizeitaktivitäten oder um Arbeiten bzw. neue Aufgaben handeln kann. Weitere oft genannte Faktoren sind die „Zeit“ (24 mal), „eine neue Beziehung“ (12 mal) sowie die Familie (8 mal). Fünf Personen nannten das „Schreiben“ von Tagebüchern, Briefen oder Gedichten als hilfreiche Tätigkeit, weitere Nennungen bezogen sich auf Aktivitäten wie „Sport treiben“ (4), „lesen“ (3) und „reisen“ (3). Drei Personen fanden das „Ausleben der Trauer“ hilfreich, 5 Personen das „klärende Gespräch“ mit der geliebten Person, 4 Personen das „Nachdenken“ und 6 Personen das „Akzeptieren“ des Verlusts. Nennungen, die seltener als 3 mal vorkamen, werden hier nicht aufgeführt.

Werden aktuelle und vergangene Episoden unterschiedlich beschrieben?

Von den 27 Personen, die aktuell Liebeskummer hatten, beschrieben 8 dennoch einen zurückliegenden Liebeskummer, möglicherweise deshalb, weil er ihnen wichtiger erschien (es war den Probanden freigestellt, ihren aktuellen oder wichtigsten Liebeskummer zu beschreiben), 19 Personen beschrieben einen aktuellen Liebeskummer. Man könnte vermuten, dass dieser schwerwiegender erscheint, als wenn Liebeskummer aus der Retrospektive beschrieben wird. Wie der Vergleich zwischen aktuellem und vergangenem Liebeskummer zeigt, ist dies jedoch nicht der Fall. Die sieben Variablen zum Erleben und Verhalten bei Liebeskummer sind für aktuelle und zurückliegende Episoden nicht unterschiedlich, $mF(7, 139) = 1.19$, kein einziger univariater Unterschied wird signifikant.

¹ Bis auf ein Item (Item 31) erfüllen alle Items das Fürntratt-Kriterium für Markieritems (Fürntratt, 1969), nach dem das Verhältnis zwischen der quadrierten Markierladung und der Kommunalität mindestens .50 betragen muss. Das Item 31 („Angst vor der Zukunft“) wurde dennoch in der Skala belassen, da es nur knapp am Fürntratt-Kriterium scheitert und das Kriterium nach Rost und Haferkamp (1979) erfüllt, nach dem der prozentuale Anteil der beiden höchsten Ladungen an der Kommunalität um mindestens 20 % differieren muss: $(a_1^2 - a_2^2) : h^2 \geq .20$, wobei a_1^2 die Markierladung, a_2^2 die nächsthöhere Ladung und h^2 die Kommunalität bezeichnet.

² Dies sind offensichtlich Tätigkeiten, die persönliche Vorlieben ausdrücken und nicht für die Gesamtstichprobe als allgemeine Copingstrategien bei Liebeskummer gelten können. Weitere Items wie „vermehrtes Essen“, „Therapie oder Beratungsstelle aufsuchen“, „Medikamente nehmen“ und „weniger arbeiten“ laden auf keinem Faktor, da sie extrem selten vorkommen (niedrige Mittelwerte) und daher varianzeingeschränkt sind.

Erinnert man sich anders an zurückliegenden Liebeskummer, wenn man eine neue Partnerschaft hat?

Für diese Analyse wurden nur die Personen berücksichtigt, die über einen zurückliegenden Liebeskummer berichtet haben. Möglicherweise wird Liebeskummer in der Erinnerung anders gewertet, wenn inzwischen eine neue Partnerschaft eingegangen wurde. Eine neue Partnerschaft führt jedoch nicht dazu, dass vergangener Liebeskummer weniger schwerwiegend erscheint. In zwei Skalen zum Erleben von Liebeskummer, nämlich *Depressivität* und *somatische Beschwerden*, werden sogar höhere Werte erreicht, wenn die Befragten inzwischen mit einem neuen Partner oder einer neuen Partnerin zusammen sind (Tabelle 4).

Wie unterscheidet sich Liebeskummer in Abhängigkeit vom Anlass (Trennung, unglückliche Liebe)?

Tabelle 5 zeigt die Mittelwerte des Verhaltens und Erlebens von Liebeskummer in Abhängigkeit vom Auslöser.

Verglichen werden Trennungen, einseitige Liebe, eine Affäre, aus der man gern mehr gemacht hätte, sowie sonstige Auslöser; unter diesen sind schwere Partnerschaftsprobleme (z. B. Untreue, Drogenprobleme) zu verstehen. Signifikante Unterschiede treten bei *Wut* und *Kontakte intensivieren* auf. Die *Wut* ist nach einer Trennung am größten und signifikant stärker ausgeprägt als bei Partnerschaftsproblemen. Das *Intensivieren* von Kontakten wird bei Liebeskummer infolge einseitiger Liebe in geringerem Ausmaß betrieben als nach Affären oder bei Partnerschaftsproblemen.

Ist bei einer Trennung für den Liebeskummer ausschlaggebend, von wem die Trennung ausging?

In Tabelle 6 wird dargestellt, ob es für den Liebeskummer nach Trennungen eine Rolle spielt, von wem die Trennung ausging. Offensichtlich ist es am günstigsten, wenn sich beide Partner über die Trennung einig sind: Die *Wut* ist dann geringer, außerdem werden weniger somatische Beschwerden erlebt. Der Liebeskummer ist entgegen dem Alltagsverständnis nicht geringer, wenn die Trennung selbst eingeleitet wurde, als wenn man verlassen wurde.

Tabelle 4. Vergleich vergangener Liebeskummer-Episoden für Personen mit und ohne Partner

	kein Partner (n = 53)	Partner (n = 75)	F(1, 126)	η^2
Depressivität	4.39 (1.27)	4.82 (0.98)	4.72 *	.04
Wut	3.31 (1.35)	3.73 (1.47)	2.73	.02
Selbstzweifel	2.79 (1.11)	2.94 (1.17)	0.53	.00
somatische Beschwerden	2.50 (1.12)	3.09 (1.22)	7.74 **	.06
Beziehung retten	2.55 (1.40)	2.83 (1.57)	1.13	.01
Zurückziehen	3.48 (1.16)	3.85 (1.23)	2.89	.02
Kontakte intensivieren	3.88 (1.24)	3.75 (1.47)	0.25	.00

Anmerkungen: Standardabweichungen in Klammern. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Tabelle 5. Vergleich zwischen verschiedenen Auslösern für Liebeskummer

	Trennung (n = 71)	einseitige Liebe (n = 40)	Affäre (n = 15)	sonstiges (n = 15)	F(3, 137)	η^2
Depressivität	4.65 (1.12)	4.48 (1.18)	4.78 (0.91)	4.69 (1.23)	0.34	.01
Wut	3.91 (1.46) ^a	3.08 (1.18) ^{ab}	3.17 (1.41) ^{ab}	2.92 (1.54) ^b	4.42**	.09
Selbstzweifel	2.99 (1.13)	3.03 (1.13)	2.17 (0.69)	2.78 (1.59)	2.41	.05
somatische Beschwerden	3.03 (1.26)	2.58 (1.13)	2.92 (1.24)	3.07 (1.52)	1.25	.03
Beziehung retten	2.71 (1.51)	2.36 (1.42)	3.14 (1.67)	3.40 (1.23)	2.27	.05
Zurückziehen	3.67 (1.12)	3.61 (1.44)	4.12 (1.05)	3.98 (1.34)	0.87	.02
Kontakte intensivieren	3.96 (1.40) ^{ab}	3.24 (1.40) ^a	4.14 (1.00) ^b	4.10 (1.36) ^b	3.17*	.06

Anmerkungen: Standardabweichungen in Klammern. Verschiedene Buchstaben kennzeichnensignifikante Unterschiede in den zeilenweisen Duncan-Tests. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Tabelle 6. Liebeskummer nach Trennungen: Vergleich zwischen selbst ausgelöster Trennung und Verlassenwerden

	selbst ($n = 15$)	Partner ($n = 40$)	beide ($n = 15$)	$F(2, 67)$	η^2
Depressivität	4.81 (1.04)	4.80 (1.15)	4.15 (1.09)	2.05	.06
Wut	3.84 (1.54) ^{ab}	4.27 (1.27) ^a	3.01 (1.59) ^b	4.37*	.12
Selbstzweifel	2.95 (1.30)	3.14 (1.13)	2.72 (0.93)	0.78	.02
somatische Beschwerden	3.63 (1.00) ^a	3.05 (1.32) ^{ab}	2.49 (1.09) ^b	3.32*	.09
Beziehung retten	2.66 (1.63)	2.70 (1.50)	2.68 (1.52)	0.00	.00
Zurückziehen	3.61 (0.91)	3.77 (1.12)	3.46 (1.36)	0.45	.01
Kontakte intensivieren	4.16 (1.40)	3.98 (1.51)	3.65 (1.12)	0.52	.02

Anmerkungen: Standardabweichungen in Klammern. Verschiedene Buchstaben kennzeichnen signifikante Unterschiede in den zeilenweisen Duncan-Tests. * $p < .05$.

Tabelle 7. Geschlechtsunterschiede im Liebeskummer

	Männer ($n = 51$)	Frauen ($n = 97$)	$F(1, 146)$	η^2
Depressivität	4.19 (1.26)	4.81 (0.99)	10.89**	.07
Wut	2.84 (1.08)	3.84 (1.50)	17.67***	.11
Selbstzweifel	2.63 (0.98)	3.04 (1.21)	4.42*	.03
somatische Beschwerden	2.25 (0.94)	3.19 (1.26)	22.20***	.13
Beziehung retten	2.86 (1.51)	2.75 (1.50)	0.18	.00
Zurückziehen	3.02 (1.01)	4.07 (1.19)	29.15***	.17
Kontakte intensivieren	3.30 (1.20)	4.06 (1.42)	10.58**	.07

Anmerkungen: Standardabweichungen in Klammern. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Tabelle 8. Liebeskummer in Abhängigkeit vom Bindungsstil

	sicher ($n = 70$)	ängstlich ($n = 43$)	vermeidend ($n = 35$)	$F(2, 145)$	η^2
Depressivität	4.58 (1.08) ^a	5.12 (1.09) ^b	3.98 (0.98) ^c	11.12***	.13
Wut	3.65 (1.43)	3.42 (1.44)	3.27 (1.49)	0.89	.01
Selbstzweifel	2.56 (0.94) ^a	3.61 (1.32) ^b	2.70 (0.94) ^a	13.85***	.16
somatische Beschwerden	2.98 (1.27)	3.04 (1.34)	2.43 (0.95)	2.96	.04
Beziehung retten	2.91 (1.50)	2.82 (1.52)	2.48 (1.47)	1.01	.01
Zurückziehen	3.76 (1.18) ^a	4.01 (1.20) ^a	3.24 (1.27) ^b	4.05*	.05
Kontakte intensivieren	4.25 (1.41) ^a	3.65 (1.15) ^b	3.06 (1.29) ^c	9.88***	.12

Anmerkungen: Standardabweichungen in Klammern. Verschiedene Buchstaben kennzeichnen signifikante Unterschiede in den zeilenweisen Duncan-Tests. * $p < .05$, *** $p < .001$.

Gibt es Geschlechtsunterschiede im Erleben von Liebeskummer und im Verhalten?

Männer und Frauen unterscheiden sich deutlich in ihren Beschreibungen des Liebeskummers (Tabelle 7). In allen Skalen (bis auf Versuche, die Beziehung noch zu retten) haben Frauen höhere Werte als Männer. Anscheinend leiden sie mehr unter Liebeskummer als Männer, im einzelnen erleben sie mehr *Depressivität*, *Wut*, *Selbstzweifel* und *somatische Beschwerden*. Frauen zeigen auch in stärkerem Ausmaß die untersuchten Verhaltensweisen beim Umgang mit Liebeskummer.

Hängt das Erleben und Verhalten bei Liebeskummer mit dem Bindungsstil zusammen?

In Tabelle 8 ist der Vergleich zwischen sicher, ängstlich und vermeidend gebundenen Personen im Erleben und Verhalten bei Liebeskummer dargestellt. Die Gruppen unterscheiden sich in der *Depressivität* und im *Selbstzweifel*. Ängstlich gebundene erleben die intensivste *Depressivität* und größere *Selbstzweifel* als die beiden anderen Gruppen. Vermeidende berichten die geringste *Depressivität*, während sie sich in den *Selbstzweifeln* nicht von

den Sichereren unterscheiden. Vermeidend gebundene Personen ziehen sich während ihres Liebeskummers weniger zurück als Sichere und Ängstliche. Sie intensivieren auch weniger ihre Kontakte mit Freunden oder anderen Personen. Diese Copingstrategie wird von sicher gebundenen Personen als signifikant intensiver berichtet als von Unsichereren.

Diskussion

Aufbauend auf den Ergebnissen von Senger (2000) wurden in einer Fragebogenstudie das Phänomen Liebeskummer und einige Korrelate untersucht. Die Studie unterscheidet sich von der Untersuchung von Senger dahingehend, dass auch der Liebeskummer von Personen, bei denen es nicht zu einer Beziehung mit der geliebten Person gekommen ist, berücksichtigt wurde, dass jüngere Probanden befragt wurden und dass die Personen nicht über Aufrufe in Medien rekrutiert wurden, was eine Selbstselektion besonders am Thema interessierter Personen bewirken kann. Dennoch ist die Stichprobe, besonders im Hinblick auf das Bildungsniveau der Befragten, nicht repräsentativ. Liebeskummer ist mit über 90 % Betroffenen unter den befragten Personen sehr verbreitet und verdient damit eine stärkere Berücksichtigung in der Forschung, da er nicht immer harmlos verläuft; Liebeskummer ist die häufigste Ursache für Selbstmordversuche bei Jugendlichen. Die Befragten haben durchschnittlich dreimal Liebeskummer erlebt und insgesamt ein Jahr ihres Lebens darunter gelitten. Man kann davon ausgehen, dass nahezu jeder Mensch einmal Liebeskummer erlebt. Die befragten Personen, die noch nie Liebeskummer erlebt haben, gehören zu den jüngeren Schülern, sind häufig Männer und haben in den meisten Fällen keine Partnerschaft. Aufgrund des Reifevorsprungs der Mädchen beginnen diese früher mit dem Erleben von Partnerschaften und auch von Enttäuschungen, während die jungen Männer ohne Liebeskummererfahrung diese vermutlich noch vor sich haben. Personen ohne bisherigen Liebeskummer haben eine erhöhte Ausprägung in der Skala *Vermeidung*. Vermeidend gebundene Menschen scheuen tendenziell das Eingehen enger Beziehungen aus einer misstrauischen, ablehnenden oder selbstgenügsamen Haltung heraus. Denkbar ist allerdings auch, dass sie durchaus Enttäuschungen erlebt haben, die normalerweise Liebeskummer auslösen, diesen aber vor sich selbst und anderen nicht eingestehen.

Vorrangiges Ziel der Studie war, Dimensionen des Erlebens und Verarbeitens von Liebeskummer zu extrahieren und einige personenbezogene und situationsbezogene Korrelate zu ermitteln. Anhand der hier berücksichtigten Items wurden vier Faktoren des Erlebens von Liebeskummer unterschieden, nämlich *Depressivität*, *Wut*, *Selbstzweifel* und *somatische Beschwerden*. Depressivität hat den höchsten Mittelwert und korreliert am höchsten mit der global eingeschätzten Intensität des Liebeskummers, ist also das herausragende Charakteristikum dieses Zustands, was sich mit den Ergebnissen von Senger (2000) deckt. Wut und Rachege-danken treten ebenfalls auf, insbesondere nach Trennungen, sind jedoch nicht so hoch

mit der Intensität des Liebeskummers korreliert und daher weniger typisch. Ein weiterer Faktor bezieht sich auf Selbstzweifel, das Gefühl, wertlos und nicht liebenswert zu sein, den Glauben, nie wieder glücklich zu werden, bis hin zu Gedanken an den Tod. Dies ist zweifellos auf psychischer Ebene der schwerwiegendste Faktor von Liebeskummer, während auf somatischer Ebene verschiedene Krankheitsanzeichen und Beschwerden hinzukommen. Möglicherweise können alle vier Aspekte des Liebeskummers gleichzeitig auftreten, denkbar ist aber auch ein Verlauf in verschiedenen Phasen (Senger, 2000).

Der Umgang mit Liebeskummer lässt sich mit drei unterschiedlichen Faktoren beschreiben. Zum einen ziehen sich Menschen mit Liebeskummer zurück, trauern, grübeln und analysieren die Situation. Der zweite Faktor bezeichnet das genaue Gegenteil, das Intensivieren des Kontakts mit anderen Personen, vor allem Freunden, mit denen entweder über den Liebeskummer gesprochen oder etwas unternommen wird, das der Ablenkung dient. Die Frage, ob diese beiden Formen des Umgangs in verschiedenen Phasen des Liebeskummers auftreten, kann anhand der Daten nicht beantwortet werden, denkbar ist, dass die Personen zuerst eine Phase des Rückzugs durchleben und sich anschließend entscheiden, wieder an den Aktivitäten des Freundeskreises teilzunehmen. Denkbar ist allerdings auch ein alternierendes Auftreten beider Copingstrategien. Der dritte Faktor des selbst berichteten Verhaltens bei Liebeskummer bezieht sich auf den Umgang mit dem geliebten Partner, insbesondere das Mitteilen der Gefühle und Versuche, die Beziehung zu retten. Die offene Frage danach, was am besten über den Liebeskummer hinweghelfe, ergibt eine eindeutige Präferenz für den zweiten Faktor, das Intensivieren von Kontakten mit Freunden. Interaktionen mit dem geliebten Partner und Rückzugsverhalten wurden nur in wenigen Fällen als hilfreich bezeichnet, obwohl letzteres sehr intensiv auftritt. Der Rückzug scheint in vielen Fällen eine notwendige Phase auszumachen, besonders bei sehr intensivem Liebeskummer; diese trägt aber letztlich kaum zur Überwindung des Kummers bei. Viele Befragte berichteten, dass der Liebeskummer mit der Zeit von selbst vergehe, der Kontakt mit Freunden aber die wirksamste aktive Bewältigungsstrategie sei, so dass Menschen mit Liebeskummer genügend Aufmerksamkeit entgegengebracht werden sollte.

Die Analyse situationsbezogener und personenbezogener Korrelate des Erlebens und Verarbeitens von Liebeskummer zeigt, dass die personenbezogenen Variablen Geschlecht und Bindungsstil den größten Erklärungswert haben. Frauen erreichten in fast allen Skalen höhere Werte und scheinen mehr unter Liebeskummer zu leiden und auch die Strategien zur Verarbeitung intensiver anzuwenden als Männer. Der Grund dafür lässt sich aus den vorliegenden Daten nicht entnehmen: Frauen können aufgrund einer in ihrer spezifischen Sozialisation erworbenen hohen Wertschätzung von funktionierenden Partnerschaften auf Störungen und Trennungen sensibler reagieren als Männer. Sie können aber auch in höherem Maße bereit sein, negativ bewertete Gefühle zuzugeben. Ob eine höhere Offenheit der Frauen für den Geschlechtsunterschied verantwortlich ist, kann in weiteren Studien mit Hilfe von Offen-

heitsskalen oder Skalen zur Messung der Tendenz sozial erwünschten Antwortens überprüft werden.

Die Ergebnisse zum Bindungsstil sind kompatibel mit der Bindungstheorie: Ängstlich gebundene Personen berichten von stärkeren Liebeskummer-Symptomen als andere, insbesondere betrifft das die *Depressivität* und die *Selbstzweifel*, die ängstlich gebundenen Personen auch in anderen Situationen zugeschrieben werden (Bartholomew, 1990). Vermeidende Personen berichten über wenig Selbstzweifel, was die theoretischen Annahmen von Bartholomew (1990) stützt. Es stellt sich allerdings auch hier die Frage, inwieweit die vermeidenden Personen offen geantwortet haben. Vermeidende geben auch an, weniger intensive Bewältigungsstrategien einzusetzen. Sie sind weiterhin überrepräsentiert unter den Personen, die noch nie Liebeskummer hatten. Denkbar ist, dass sie generell enge Beziehungen, in denen es zu starken Emotionen kommt, vermeiden oder dass sie versuchen, Enttäuschungen und damit verbundene Emotionen herunterzuspielen. Eine Studie von Simpson (1987) deutet darauf hin, dass sie nach Trennungen über weniger intensive Trauerreaktionen berichten, allerdings nicht seltener Trennungen erleben als sicher Gebundene. Sicher gebundene Personen unterscheiden sich von Unsicheren darin, dass sie intensiver die Bewältigungsstrategie *Kontakte intensivieren* anwenden, die sich als die hilfreichste herausgestellt hat. Sichere erleben eine mit Unsicheren vergleichbare Intensität von Liebeskummer, haben aber in stärkerer Weise adaptive Lösungsstrategien zur Hand, ähnlich wie bei der Bewältigung von Problemen in bestehenden Partnerschaften (Pistole, 1989).

Die Variablen, die sich auf Situationen und Lebensumstände beziehen, werden als Prädiktoren der verschiedenen Dimensionen des Liebeskummers nur in einigen Fällen signifikant. Aktueller und vergangener Liebeskummer wird in gleicher Weise beschrieben. Wenn inzwischen eine neue Partnerschaft eingegangen worden ist, wird vergangener Liebeskummer als eher intensiver eingestuft. Hier liegt vermutlich ein Kontrasteffekt vor in dem Sinne, dass eine vergangene unangenehme Situation im Vergleich zu verbesserten Umständen als noch unangenehmer erinnert wird. Der Auslöser des Liebeskummers ist nur insofern bedeutsam, als die *Wut* nach einer Trennung größer ist als bei anderen Auslösern, insbesondere dann, wenn die Trennung einseitig vom Partner ausgegangen ist, während die Symptome bei beidseitigen Trennungen weniger gravierend sind. Das Verlassenwerden durch den Partner sowie die einseitige Liebe stellen die häufigsten Auslöser für Liebeskummer dar, während selbstinitiierte Trennungen seltener als Auslöser von Liebeskummer bezeichnet werden. Wenn Senger (2000) beklagt, dass im Gegensatz zu Scheidungen und Verlust des Partners durch Tod die Trennungen von Paaren ohne Trauschein vernachlässigt werden, kann man hinzufügen, dass Personen, die einseitig lieben, ebenfalls zu Unrecht ignoriert werden, da sie sich in den meisten untersuchten Variablen nicht von Personen unterscheiden, die eine Trennung erlebt haben. Die Folgen einer einseitigen Liebe scheinen genauso schwerwiegend zu sein wie die Folgen der anderen untersuchten Auslöser von Liebeskummer. Personen,

die einseitig lieben, unterscheiden sich allerdings in einem wichtigen Punkt von den anderen: sie zeigen am wenigsten die Bewältigungsstrategie, Kontakt zu anderen Menschen zu suchen. Möglicherweise erregt es weniger Mitgefühl, wenn eine Person eine aussichtslose Liebe erlebt, als wenn eine Beziehung beendet wird oder in Frage steht. Weiterhin ist denkbar, dass Personen, die einseitig lieben, ihre Gefühle weder der geliebten Person noch ihren Freunden mitteilen, so dass ihnen dementsprechend keine Unterstützung gewährt werden kann.

Als Fazit bleibt festzuhalten, dass neben dem Geschlecht der Bindungsstil die größte Rolle bei der Varianzaufklärung der Intensität von Liebeskummer spielt, was eine Traitkomponente des Liebeskummers vermuten lässt, wengleich der Stellenwert des Bindungsstils als Trait nicht unumstritten ist (Asendorpf & Banse, 2000). Daher sollen in einer weiteren geplanten Studie Zusammenhänge zu Persönlichkeitsmerkmalen (z. B. Selbstwertgefühl, Neurotizismus, soziale Ängstlichkeit und Kontrollüberzeugung) untersucht werden, um festzustellen, ob eine Disposition zu Liebeskummer angenommen werden kann, ebenso wie es bei der Eifersucht und der „verzweifelten Liebe“ (desperate love), einer besitzergreifenden Variante leidenschaftlicher Liebe, der Fall ist (Sperling & Berman, 1991).

Im englischsprachigen Raum wird der Begriff „love-sickness“ im Unterschied zum deutschen Alltagsverständnis des Begriffs „Liebeskummer“ weniger als Reaktion auf eine unglückliche Liebe oder Trennung, sondern als persönliche Disposition verstanden. Personen, die „lovesick“ sind, werden als neurotisch, narzißtisch gestört, oral fixiert, ichschwach, infantil, emotional abhängig, besitzergreifend etc. beschrieben (Forman, 1987; Martin & Bird, 1959). Lovesickness wird als chronisches Liebesbedürfnis verstanden, das mit Merkmalen wie Dosissteigerung und Entzugserscheinungen einem Suchtverhalten gleicht; als Ursachen werden traumatische Verlufterlebnisse oder ein Mangel an Zuwendung in der Kindheit angenommen (Forman, 1987). Ob Liebeskummer eine Trait-Komponente hat, das heißt, ob es Personen gibt, die generell zu Liebeskummer-Episoden neigen, ist eine empirisch zu beantwortende Frage.

Literatur

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Asendorpf, J. & Banse, R. (2000). *Psychologie der Beziehung*. Bern: Huber.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147–178.
- Biener, K. (1986a). Was treibt Jugendliche zum Selbstmord? Ursachen, Methoden und Hinweise für die Prävention. *Sexualmedizin*, 15, 432–436.
- Biener, K. (1986b). Jugendselbstmorde und Abschiedsbriefe. In F. Specht & A. Schmidtke (Hrsg.), *Selbstmordhandlungen*

- bei Kindern und Jugendlichen. *Proceedings der 3. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft zur Erforschung suizidalen Verhaltens* (S. 154–160). Regensburg: Roderer.
- Bowlby, J. (1969/1975). *Bindung*. Frankfurt: Fischer.
- Bowlby, J. (1973/1976). *Trennung*. Frankfurt: Fischer.
- Brehm, S. S. (1992). *Intimate relationships* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Bringle, R. G. & Buunk, B. (1985). Jealousy and social behavior: A review of person, relationship, and situational determinants. In P. Shaver (Ed.), *Review of personality and social psychology, VI: Self, situation and social behavior* (pp. 241–264). Beverly Hills, CA: Sage.
- Buss, D. M. & Schmitt, D. P. (1993). Sexual strategy theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review, 100*, 204–232.
- Buunk, B. P. (1997). Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jealousy. *Personality and Individual Differences, 23*, 997–1006.
- Conant, R. D. (1996). Memories of the death and life of a spouse: The role of images and sense of presence in grief. In D. Klass, P. R. Silverman & S. L. Nickman (Eds.), *Continuing bonds: New understandings of grief. Series in death education, aging, and health care* (pp. 179–196). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Dörner, D. (1993). Wissen, Emotionen und Handlungsregulation oder die Vernunft der Gefühle. *Zeitschrift für Psychologie, 201*, 167–202.
- Fagot, B. I., Rodgers, C. S. & Leinbach, M. D. (2000). Theories of gender socialisation. In T. Eckes & H.M. Trautner (Eds.), *The developmental social psychology of gender* (pp. 65–89). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Forman, R. F. (1987). Lovesickness: A way of thinking about substance abuse and substance dependence. *Alcoholism-Treatment-Quarterly, 4*, 1–13.
- Fürntratt, E. (1969). Zur Bestimmung der Anzahl interpretierbarer Faktoren in Faktorenanalysen psychologischer Daten. *Diagnostica, 15*, 62–75.
- Gawlik, M. (1994). Skins, Punks, Kuttens und Heavys – Probleme und Ressourcen von Subkultur-Jugendlichen in den neuen Bundesländern. Ergebnisse einer repräsentativen Jugendbefragung. *Unsere Jugend, 46*, 419–426.
- Grau, I. (1999). Skalen zur Erfassung von Bindungsrepräsentationen in Paarbeziehungen. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, 20*, 142–152.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 511–524.
- Hesse, F. W. & Spies, K. (1993). Möglichkeiten der Integration von Emotionen in theoretische Ansätze der Kognitionspsychologie. *Zeitschrift für Psychologie, 201*, 351–373.
- Laux, L. (2000). Persönlichkeitspsychologie in interaktionistischer Sicht. *Zeitschrift für Psychologie, 208*, 242–266.
- Leak, G. K., Gardner, L. E. & Parsons, C. J. (1998). Jealousy and romantic attachment: A replication and extension. *Representative Research in Social Psychology, 22*, 21–27.
- Martin, P. A. & Bird, H. W. (1959). A marriage pattern: The "lovesick" wife and the "cold, sick" husband. *Psychiatry: Journal of the Study of Interpersonell Processes, 22*, 245–249.
- Pistole, M. C. (1989). Attachment in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Personal and Social Relationships, 6*, 505–512.
- Reißig, M. (1999). Die Entwicklung von Einstellungen und Verhalten in den Bereichen Sexualität, Partnerschaft, Ehe und Familie. In W. Bien, R. Kuhnke & M. Reißig (Hrsg.), *Wendebigraphien. Zur ökonomischen, sozialen und moralischen Verselbständigung junger Erwachsener. Ergebnisse der Leipziger Längsschnitt-Studie 3* (S. 111–138). München: DJI Verlag.
- Rost, D. H. & Haferkamp, W. (1979). Zur Brauchbarkeit des AFS. Eine empirische Analyse und eine vergleichende Darstellung vorliegender Untersuchungen. *Zeitschrift für empirische Pädagogik, 3*, 183–210.
- Ryder, R.G. (1973). Longitudinal data relating marriage satisfaction and having a child. *Journal of Marriage and the Family, 35*, 604–606.
- Schmidt-Denter, U., Beelmann, W. & Hauschild, S. (1997). Formen der Ehepartnerbeziehung und familiäre Anpassungsleistungen nach der Trennung. *Psychologie in Erziehung und Unterricht, 44*, 289–306.
- Schweizer, J. & Weber, G. (1985). Scheidung als Familienkrise und klinisches Problem – Ein Überblick über die neuere nordamerikanische Literatur. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 34*, 44–49.
- Senger, G. (2000). *Liebeskummer. Eine Chance*. München: Langen-Müller.
- Senger, G. (1995). Ausgeschlossen. Untersuchungen zum Liebeskummer. *Sexualmedizin, 17*, 205–209.
- Simpson, J. A. (1987). The dissolution of romantic relationships: Factors involved in relationship stability and emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 683–692.
- Sperling, M. B. & Berman, W. H. (1991). An attachment classification of desperate love. *Journal of Personality Assessment, 56*, 45–55.
- Stroebe, W., Stroebe, M. S., Gergen, K. & Gergen, M. (1980). Der Kummer-Effekt: Psychologische Aspekte der Sterblichkeit der Verwitweten. *Psychologische Beiträge, 22*, 1–26.
- Welles, P. (1997). Lovesickness. *Self & Society, 25*, 22–24.
- Wortman, C. B., Battle, E. S. & Lemkau, J. P. (1997). Coming to terms with the sudden, traumatic death of a spouse or child. In R.C. Davis, A. J. Lurigio & W. G. Skogan (Eds.), *Victims of crime* (pp. 108–133). Thousand Oaks, CA: Sage.

Ina Grau

Universität Bielefeld
 Fakultät für Soziologie
 Postfach 100131
 D-33501 Bielefeld