

Limerenz ist die obsessive Form der Verliebtheit: ein Kopf, der nicht aufhört, um einen bestimmten Anderen zu kreisen, auch wenn es wehtut.

Worum es geht:

- 50 konkrete, sofort anwendbare Schritte, um da wieder herauszukommen,
- mit eigenen Anpassungen für ADHS, Autismus und AuDHD,
- alles zum Mitmachen und Abhaken.

Der 60-Sekunden-Selbstcheck

Je mehr Punkte zutreffen, desto eher ist es Limerenz und kein leichtes Verliebtsein:

- Der andere ist fast durchgehend im Kopf. Morgens, beim Scrollen, beim Einschlafen.
- Die Stimmung kippt mit jedem Like, jeder Nachricht, jedem ausbleibenden Zeichen.
- Sie malen sich Szenen aus, die mit dem realen Verhalten des anderen wenig zu tun haben.
- Sie blenden Warnsignale aus, weil die Fantasie zu schön zum Aufgeben ist.
- Loslassen fällt Ihnen extrem schwer, obwohl es Ihnen helfen würde.
- Studium, Arbeit oder Schlaf leiden spürbar.

So nutzen Sie die 50 Wege

Arbeiten Sie nicht alle 50 auf einmal ab. Wählen Sie drei Schritte, die heute machbar sind, und stapeln Sie sie zu einer kleinen Routine. Neurotypische Gehirne kommen oft mit ein bis zwei Werkzeugen aus, neurodivergente brauchen meist mehrere gleichzeitig. Tragen Sie ein, was wirkt, und nutzen Sie das.

Benennen und Klarheit schaffen

1. **Nennen Sie Dinge beim Namen.** Formulieren Sie laut: „Das ist Limerenz.“ Das Benennen eines Gefühls senkt nachweislich seine Intensität und schafft Abstand. Sie erleben Limerenz, Sie sind nicht Limerenz.
2. **Trennen Sie den anderen von der Fantasie.** Zwei Spalten: links „Was der andere real getan hat“, rechts „Was ich mir vorstelle“. Die Lücke dazwischen ist Ihre Limerenz.
3. **Führen Sie ein Limerenz-Logbuch.** Notieren Sie täglich Datum, Auslöser, Intensität von 0 bis 10 und was geholfen hat. Das macht Fortschritt sichtbar.
4. **Finden Sie das Bedürfnis unter der Sehnsucht.** Nähe, Gesehenwerden, Sicherheit, Bestätigung. Benennen Sie, wonach Sie eigentlich hungern.

5. Schreiben Sie die Folgen auf. Was hat Sie Limerenz diese Woche gekostet, an Zeit, Schlaf, Fokus, Selbstachtung?

6. Setzen Sie ein realistisches Ziel. „Intensität senken und meinen Alltag zurückgewinnen“ ist erreichbar. Ein Ziel wie „nie wieder an den anderen denken“ setzt Sie nur unter Druck.

7. Kennen Sie Ihren Bindungsstil. Ängstlich, vermeidend oder desorganisiert. Ihr Muster erklärt viel. Mehr dazu im Beitrag Partnerwahl und Bindungsstil.

8. Erlauben Sie den Schmerz. Verurteilen Sie sich nicht dafür, dass es wehtut. Selbstverurteilung heizt den Teufelskreis an.

9. Prüfen Sie die Idealisierung. Fragen Sie sich: „Idealisiere ich gerade? Welche drei realen Eigenschaften passen nicht ins Bild?“

10. Schreiben Sie Ihre Version der Geschichte neu. Ein Satz, der Ihnen hilft: „Ich lerne, meine Aufmerksamkeit umzusteuern.“

Kontakt und Umgebung steuern

Jede Suchtüberwindung braucht Reizvermeidung oder wenigstens dosierte Reizreduktion. Für Limerenz heißt das, die Trigger in Ihrer Umgebung aktiv zu begrenzen.

11. Kontaktbeschränkung mit sinkender Obergrenze. Legen Sie fest, wie oft pro Tag Sie den Kontakt oder das Profil checken, und senken Sie die Zahl wöchentlich.

12. Stummschalten oder blocken. Entfolgen und Muten reichen oft. Wenn nötig, blocken Sie ganz. Warum das legitim ist, zeigt der Beitrag No Contact.

13. Chatverlauf archivieren. Schaffen Sie ihn außer Sichtweite, damit Sie nachts nicht scrollen.

14. Trigger-Kiste. Fotos, Geschenke, geteilte Playlists in eine Kiste, aus den Augen.

15. App- und Website-Blocker. Richten Sie Limits für die Profile des anderen ein.

16. Routinen ändern. Vermeiden Sie Wege und Events, die „zufällige“ Begegnungen wahrscheinlich machen.

17. Accountability-Partner. Sagen Sie einem Vertrauten, dass Sie gerade an Ihrer Limerenz arbeiten.

18. Codewort vereinbaren. Ein Wort, das Sie einem Freund schicken, wenn der Sog Sie packt.

19. **Minimalkommunikation bei Zwangskontakt.** Bei Studium, Arbeit oder Co-Parenting bleiben Sie sachlich und knapp, mit klaren Grenzen.

20. **Kein Handy im Schlafzimmer.** Nächtliches Checken wird so schlicht umständlicher.

Den Suchdruck unterbrechen

Der Drang, zu checken, kommt in Wellen. Sie müssen ihn nicht wegdrücken, Sie können ihn überstehen, bis er von selbst abebbt.

21. **Urge-Surfing.** Kommt der Drang, stellen Sie einen Timer auf zehn Minuten und beobachten die Welle, ohne zu handeln. Sie steigt, gipfelt und fällt.

22. **Grounding mit 5-4-3-2-1.** Benennen Sie bei Überflutung fünf Dinge, die Sie sehen, vier, die Sie hören, drei, die Sie fühlen. Ausführliche Variante in der 5-4-3-2-1-Übung.

23. **Body Break** mit Auslöser von außen. Nicht irgendeine Bewegung, sondern eine körperliche Unterbrechung der Schleife: aufstehen und den Raum verlassen, kaltes Wasser ins Gesicht oder auf die Handgelenke, fünf Kniebeugen, laut sprechen, ein Schnipsgummi als einmaliger taktiler Reiz, zehn Minuten zügig gehen. Intensiver Sinnesreiz, keine Bestrafung. Entscheidend ist der Auslöser, nicht die Übung: Wecker außerhalb der Reichweite, ein Mensch im selben Raum, ein Termin, der ohnehin stattfindet. Im Sog merkt niemand, dass er im Sog ist.

24. **Cyclic Sighing.** Einatmen durch die Nase, anschließend einen zweiten, tieferen Atemzug, um Ihre Lungen vollständig zu füllen. Ausatmen durch den Mund mit gespitzten Lippen wie durch einen Strohhalm. Etwa fünf Minuten beruhigt das Nervensystem.

25. **Gedanken-Termin.** Verschieben Sie das Grübeln bewusst in ein festes 15-Minuten-Fenster am Abend. Techniken dazu im Beitrag Grübel Schleifen stoppen.

26. **Wenn-dann-Regel.** „Wenn ich das Profil öffnen will, dann schreibe ich zuerst drei Zeilen ins Logbuch.“

27. **Ersatzhandlung.** Tauschen Sie das Checken gegen etwas gleich Schnelles: Wasser trinken, Freund texten, kurz nach draußen.

28. **Affekt benennen.** „Ich bemerke Sehnsucht.“ Gefühle zu labeln reguliert sie, mehr im Beitrag Emotionsregulation nach James Gross.

29. **Reduzieren Sie die Belohnungslotterie.** Erkennen Sie das Muster des „Spielautomaten“, sobald Sie es bemerken, und benennen Sie es innerlich.

30. **Selbstmitgefühl nach Rückfällen.** Sprechen Sie mit sich wie mit einem guten Freund. Härte gegen sich selbst verlängert die Schleife.

Die Fantasie entzaubern

Die Daymare-Technik stammt von Bellamy selbst und ist in keiner Leitlinie geprüft. Sie schwächt gezielt die Verknüpfung zwischen LO und Belohnung. Sie ist ein Werkzeug unter mehreren und braucht Vorsicht, wenn Scham leicht triggert.

31. **Daymare-Grundtechnik.** Bemerken Sie den Tagtraum und führen Sie ihn bewusst zu einem ernüchternden Ende.
32. **Sanfter Daymare bei RSD.** Statt sich selbst bloßzustellen, stellen Sie sich den anderen als schlicht gewöhnlich vor: inkonsistent, langweilig, nicht kompatibel. Ziel ist Entzauberung ohne Selbstbestrafung.
33. **Realitäts-Check-Frage.** „Wie hat sich der andere zuletzt konkret verhalten? Nicht in meiner Vorstellung.“
34. **Flip-Technik.** Taucht eine schöne Erinnerung auf, ergänzen Sie einen realen Moment, in dem der andere Sie verletzt oder verwirrt hat.
35. **Fantasie zu Ende schreiben.** Führen Sie den Tagtraum bis zur banalen Alltagsszene weiter. Das wirkt gut bei maladaptivem Tagträumen.
36. **Zeitreise.** Stellen Sie sich vor, wie viel Raum der andere in zwei Jahren noch einnimmt.
37. **Kein Dialog im Kopf.** Brechen Sie imaginierte Gespräche früh ab, dann verlieren sie an Sog.
38. **Humor als Loop-Ersatz.** Ein absurder, lustiger Satz als innerer Ersatz-Loop. Besonders hilft, wenn der Kopf ohnehin loopt.

Energie umleiten und Leben aufbauen

Limerenz ist ein Hochenergie-Zustand. Die Energie verschwindet nicht, wenn Sie sie unterdrücken. Sie will ein Ventil.

39. **Spezialinteresse bedienen.** Lenken Sie die Intensität in ein Projekt: Kunst, Code, Sport, Musik. Gerade neurodivergente Menschen haben hier starke Quellen.
40. **Echte Kontakte planen.** Verabreden Sie sich mit Menschen, die Sie wirklich treffen.
41. **Sinn-Liste.** Fünf Dinge, die sich lohnen. Sichtbar irgendwo anbringen.
42. **Körper zuerst.** Schlaf, Essen und Bewegung stabilisieren die Dopamin-Achterbahn.
43. **Ungerechtigkeitswut umlenken.** Richten Sie die Energie über erlebte Ungerechtigkeit auf größere Themen und Kreatives.

44. **Ungesendeter Brief.** Schreiben Sie dem anderen alles, ohne es abzuschicken, und legen Sie den Brief bewusst weg. Er ist ein Abschlussritual.
45. **Wöchentliches Limerenz-Fenster.** Ein festes Zeitfenster zum Fühlen, mit klarem Endritual (Song, kurze Belohnung).
46. **Kleine Siege feiern.** Tragen Sie jeden checkfreien Tag ins Logbuch ein.
47. **Eigene Belohnungswege bauen.** Kleine, verlässliche Freuden, die Ihnen gehören und niemandem sonst.
48. **Werte-Kompass.** Treffen Sie täglich eine Entscheidung, die zu Ihren Werten passt, nicht zur Fantasie.
49. **Rückfallplan.** Schreiben Sie vorab die ersten drei Schritte auf, die Sie beim nächsten Einbruch tun.
50. **Begleitung holen.** Merken Sie, dass es allein nicht reicht, ist Therapie ein kluger und starker Schritt.

Extra: Anpassungen bei ADHS

Bei ADHS koppelt Limerenz an Dopamin-Suche, Hyperfokus und Rejection Sensitive Dysphoria. Verlassen Sie sich nicht auf spontane Einsicht. Legen Sie die Erinnerung stattdessen nach außen.

- Externe Anker: Handy-Alarme mit Labels („Zurück ins Jetzt“), Post-its am Spiegel, Website-Blocker. So brauchen Sie im Moment keine Willenskraft.
- Wenn-dann-Pläne wirken bei ADHS-Gehirnen besonders gut, weil sie eine klare, binäre Regel liefern.
- Daymare vorformulieren: Schreiben Sie die nüchterne Alternativszene vorab auf, damit Sie im Sog nicht in Selbstabwertung rutschen.
- Bewegung fest einplanen: Sie baut die Hochspannung ab und stützt die Emotionsregulation.
- Medikation und ADHS-adaptierte Verhaltenstherapie können Impulsivität und Emotionsstürme so weit senken, dass die Strategien oben überhaupt greifen.

Extra: Anpassungen bei Autismus

Bei autistischen Menschen verschränkt sich Limerenz mit mentalem Looping, innerer Echolalie und hoher Gerechtigkeitssensibilität. Arbeiten Sie mit dem Loop, statt ihn abschaffen zu wollen.

- Loop-Inhalt tauschen: Ersetzen Sie das limerente Drehbuch durch einen neutralen Text, ein Mantra oder einen Songtext, der beruhigt.
- Feste, vorhersehbare Zeiten für Kommunikation, Social Media und Tagträumen geben dem Nervensystem Struktur.
- Ungerechtigkeit bearbeiten: Der ungesendete Brief hilft, „Mixed Signals“ moralisch abzuschließen, ohne endloses Grübeln.
- Sensorisches Grounding: gedämpftes Licht, Gewichtsdecke, vertraute Geräusche. Hilft, wenn Limerenz in Überreizung kippt.
- Autismus-informierte Begleitung erkennt Looping und Rückzug als adaptive Strategien an. Die Nähe zur Zwangsdynamik erklärt der Beitrag Autismus und Zwangsstörung (OCD).

Extra: Anpassungen bei AuDHD

AuDHD ist eine eigene Kombination mit eigenen Fallstricken: Die Fantasie ist gleichzeitig Spezialinteresse und Hyperfokus, und Daymare-Bilder können Scham (RSD) und Ungerechtigkeitswut (HIS) zugleich auslösen. „Einfach aufhören“ endet leicht in Meltdown oder Shutdown.

- Gestapelte Pattern Interrupts: externes Signal plus Musik plus Bewegung plus sensorisches Werkzeug gleichzeitig einsetzen.
- Geplante Limerenz-Fenster geben dem Wiederholungsbedarf Raum, ohne den Tag zu übernehmen.
- Ungerechtigkeitsenergie als Ressource nutzen und in Engagement oder kreative Arbeit lenken.
- Co-Regulation: vertraute Menschen als Accountability- und Beruhigungspartner einbinden.
- Trauma-informierte, neurodiversitäts-affirmative Begleitung nimmt Maskierung und chronische Invalidation ernst. Hintergründe im Beitrag Exekutivfunktionen bei ADHS und Autismus.

Ihr 7-Tage-Start und 30-Tage-Verlauf

Fangen Sie klein an. In der ersten Woche bauen Sie das Fundament, danach halten Sie den Kurs und beobachten den Verlauf im Logbuch.

- Tag 1–2: Selbstcheck machen, Logbuch anlegen, drei Wege auswählen (z. B. 1, 11, 21).

- Tag 3–4: Kontaktbeschränkung und Trigger-Kiste einrichten, Accountability-Partner informieren.
- Tag 5–7: Urge-Surfing und eine Groundingsübung einüben, erstes Limerenz-Fenster testen.
- Woche 2–4: Obergrenze fürs Checken weiter senken, Energie in ein Projekt lenken, Rückfallplan schreiben, kleine Siege feiern.
- Rechnen Sie damit, dass Sie eine Vorrichtung wieder entfernen. Der Blocker hält vier Tage, die Regel wird neu verhandelt, und innen läuft ein Satz mit, der nach einem Kind klingt: „Ich will aber. Das ist keine Schwäche. Die Limerenz hat Reiz, Struktur und Schutz vor Zurückweisung bezahlt, und die Vorrichtung nimmt das weg. Planen Sie deshalb den Ersatz mit ein: Was liefert an diesem Abend Reiz? Was füllt diesen Nachmittag? Ohne Ersatz verschwindet die Vorrichtung.

Nutzen Sie diese Tabelle als tägliches Logbuch (Papier oder Handy genügt):

Datum Intensität 0–10 Auslöser Was geholfen hat Check-frei?

Wann Sie sich professionelle Hilfe holen

Selbsthilfe hat ihre Grenzen. Holen Sie sich Unterstützung, wenn Limerenz Studium, Arbeit oder Alltag deutlich beeinträchtigt, wenn Sie den Drang verspüren, Grenzen zu überschreiten (etwa Stalking oder wiederholte unerwünschte Kontaktversuche), oder wenn Sie zugrundeliegende Traumata, Bindungsstörungen oder eine nicht diagnostizierte Neurodivergenz vermuten.

Wirksame Wege sind psychodynamische Therapie, kognitive Verhaltenstherapie, Third-Wave-Ansätze wie ACT sowie neurodivergenzbezogene Behandlung. Bei klinisch relevanter ADHS oder komorbider Depression und Angst können Medikamente die Symptome abschwächen und die Arbeit an den Strategien erleichtern.

Wenn Sie an Selbstverletzung oder Suizid denken, nehmen Sie das ernst und holen Sie sich jetzt Unterstützung. In Deutschland ist die Telefonseelsorge rund um die Uhr kostenlos erreichbar unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222. Bei akuter Gefahr wählen Sie den Notruf 112.

Das Wichtigste in Kürze

- Limerenz ist obsessive Verliebtheit mit Sucht- und Zwangsdynamik. Loslassen heißt, die Belohnungsverknüpfung zum LO Schritt für Schritt zu schwächen.
- Nehmen Sie nicht alle 50 Wege auf einmal: Wählen Sie drei, stapeln Sie sie zu einer Routine, und tracken Sie, was wirkt.
- Vier Hebel tragen den Plan: benennen und Klarheit schaffen, Kontakt und Umgebung steuern, den Suchdruck überstehen sowie die Fantasie entzaubern und Energie umleiten.
- Neurodivergente Gehirne brauchen ein ganzes Bündel von Maßnahmen: externe Anker und Wenn-dann-Pläne bei ADHS, Arbeit mit dem Loop bei Autismus, gestapelte Interrupts bei AuDHD.
- Holen Sie sich Hilfe bei starker Beeinträchtigung, Grenzüberschreitungen oder Krisengedanken. Das ist ein kluger Schritt.

Quellen

- Tennov, Dorothy (1979): Love and Limerence. The Experience of Being in Love.
- Bellamy, Tom: Smitten. The Psychology of Limerence. livingwithlimerence.com.
- Gollwitzer, P. M. (1999): Implementation Intentions. Strong Effects of Simple Plans. American Psychologist.
- Bowen, S. & Marlatt, A. (2009): Surfing the Urge. Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention.
- Gross, J. J. (2015): Emotion Regulation. Current Status and Future Prospects.