



## LIEBESKUMMER

# Wenn die verlorene Liebe krank macht

FÜNF MENSCHEN HABEN DAS GRÖßTE GLÜCK, ABER AUCH DEN BODENLOSEN SCHMERZ ERLEBT, DEN EINE VERLORENE LIEBE BEREITEN KANN. EIN BAMS-REPORT, DER DIE GEFÜHLSWELT WIEDER INS LOT BRINGEN KANN

VON ANNA MEISSNER, KERSTIN QUASSOWSKY UND VOLKER WEINL

Liebeskummer tut mehr weh als ein eingeklemmter Ischiasnerv, und die Gedanken an das verlorene Glück machen einen wahnsinnig. Wer so abgeklärt reden kann, der hat das Schlimmste hinter sich. Aber wie, bitte, lindert man den akuten Herzschmerz, den Mediziner das „Broken-Heart-Syndrom“ nennen? In BILD am SONNTAG fühlen Experten mit.

### Ist Liebeskummer eine Frage des Alters?

**Silvia Fauck**, Psychologische Beraterin mit Liebeskummer-Praxis in Berlin: „Nein. Bei mir hat sogar mal ein achtjähriger Junge angerufen, der sich nicht traute, ein Mädchen anzusprechen. Und eine 73-jährige Frau. Je älter man wird, umso größer wird oft der Verlust erlebt, weil man denkt, ich verliebe mich nie wieder.“

### Was löst Liebeskummer aus?

**Professor Frank Schneider**, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN): „Jeder Verlust eines geliebten Menschen, sei es durch eine Trennung oder durch den Tod dieses Menschen, führt zur Trauerreaktion oder Liebeskummer.“

### Stimmt es, dass Frauen nach zerbrochenen Beziehungen mehr leiden als Männer?

**Silvia Fauck**: „Nein, das scheint nur so, weil Männer anders mit Liebeskummer umgehen. Frauen teilen sich mehr mit, erzählen das Drama vielen, von Mutti bis zum Friseur. Männer stürzen sich zum Beispiel

eher in die Arbeit. Für sie ist das Verlassenwerden wie eine Niederlage, ihr Selbstvertrauen ist schwer erschüttert. Frauen fallen oft in die Opferrolle, Männer fühlen sich schuldig.“

### **Welche Strategien mit Liebeskummer umzugehen sind empfehlenswert?**

**Professor Schneider:** „Vor allem gilt es, das Selbstwertgefühl wieder zu stärken. Hilfreich kann es sein, mit Freunden über den Trennungsschmerz zu reden. Und aktiv sein Leben weiterzuführen. Etwas unternehmen, was Spaß macht oder neue Kontakte knüpfen. Gegebenenfalls kann auch der Besuch einer Selbsthilfegruppe, um sich mit anderen auszutauschen, sinnvoll sein.“

### **Von welchen Strategien ist dringend abzuraten?**

**Professor Schneider:** „Nichts mehr zu unternehmen, sich in sein Schneckenhaus zu verkriechen, verstärkt häufig die niedergeschlagene Stimmung und dadurch – im Sinne eines Teufelskreises – auch die Passivität und die soziale Isolation.“

**Silvia Fauck:** „Was man auch auf keinen Fall tun soll, ist, dem Ex-Partner hinterherzutelefonieren oder zu spionieren oder unangemeldet vor seiner Türe zu stehen. Und natürlich: Statt sich mit seinen Gefühlen auseinanderzusetzen, sie zu betäuben mit Alkohol, Drogen, exzessivem Sport. Oder sich sofort in sexuelle Abenteuer zu stürzen“

### **Gibt es bei Liebeskummer typische Phasen?**

**Professor Schneider:** „Ja. Man unterscheidet vier Phasen der Trennungsverarbeitung. Es gibt die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens der endgültigen Trennung, die der aufbrechenden Gefühle mit Wut und Verzweiflung, die der Neuorientierung und die Phase des neuen Lebenskonzeptes.“

### **Wie lange darf Liebeskummer dauern?**

**Silvia Fauck:** „Wer nach sechs Wochen noch keine Besserung spürt, wenn immer noch die Anfangssymptome wie Appetitlosigkeit, schlechter Schlaf und Konzentrationsprobleme anhalten, sollte man sich Hilfe suchen. Zum Beispiel bei einem Arzt oder Therapeuten, dem man vertraut. Wichtig: Die Person, der sich anvertraut, sollte neutral und unbeteiligt sein. Also nicht die Mutter oder der beste Freund.“

### **Der eine ist nach drei Tagen wieder auf dem Damm, ein anderer nach drei Jahren nicht. Warum trauern Menschen unterschiedlich lange?**

**Professor Schneider:** „Sicherlich hängt dies auch mit frühkindlichen Bindungserfahrungen zusammen. Die prägen unsere Persönlichkeit. Sichere Erfahrungen in der Kindheit helfen, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln, was uns stabiler macht, mit späteren Trennungen oder Verlusten umzugehen. Unsichere Erfahrungen können dazu führen, dass man sich übermäßig anpasst, eigene Bedürfnisse zurückstellt und sich von seinem Partner abhängig macht. Durch die Trennung vom Partner werden schwere Verlustängste aus der Kindheit wieder aktiviert.“

### **Was ist ratsamer: Sich sofort in die nächste Beziehung stürzen oder eine Pause machen?**

**Professor Schneider:** „Darauf gibt es keine pauschale Antwort. Wichtig ist auf jeden Fall, die Trauerphasen zu durchlaufen und die Trennung zu verarbeiten. Der Betroffene sollte sich mit seinen Gefühlen konfrontieren und auseinandersetzen, um den Verlust des Partners wahrzunehmen und akzeptieren zu können.“

### **Wann wird Liebeskummer gesundheitlich bedrohlich?**

**Professor Schneider:** „Der Verlust des Partners ist eine Stresssituation. Chronischer Stress kann beispielsweise das Immunsystem schwächen, zum Anstieg des Blutdrucks und der Herzfrequenz führen bis hin zu einer schweren Funktionsstörung des Herzens, dem sogenannten Broken-Heart-Syndrom. Es

können auch schwerwiegende psychische Erkrankungen durch eine Trennungskrise ausgelöst werden, beispielsweise eine schwere Depression oder Essstörungen. Bei solchen ausgeprägten psychischen Problemen kann der Gang zum Psychiater und Psychotherapeuten sinnvoll sein. Die Kosten für eine mögliche Therapie übernimmt in der Regel die Kasse.“

### **Was genau ist das Broken-Heart-Syndrom?**

**Dr. Rainer Schubmann**, Chefarzt der Abteilung Kardiologie, Dr. Becker Klinik Mönesees: „Die Symptome gleichen denen eines Herzinfarkts, mit Brustschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Beklemmungen. Ultraschall-Untersuchungen zeigen, dass dabei die Spitze des Herzens still steht, der Herzmuskel und die Herzkranzgefäße verkrampft sind. Aber anders als beim Herzinfarkt ist kein Gewebe abgestorben. Ursache für dieses Phänomen sind Stresshormone, die Herz und Körper überschwemmen. So wie es beim Verlust eines geliebten Menschen vorkommt. Deshalb spricht man vom Broken Heart – vom gebrochenen Herzen.“

### **Wie wird ein gebrochenes Herz behandelt?**

**Dr. Schubmann:** „Wie ein akuter Herzinfarkt. Der Patient bekommt Betablocker, die das Herz vor weiteren Stresshormonen schützen. Nach rund sechs Wochen hat sich das Herz in der Regel erholt. Parallel schließt sich eventuell eine Therapie an, in der der Patient sich mit seinem emotionalen Stress auseinandersetzen kann.“