

# Die Herzkümmerein von Eimsbüttel



Heike Klopsch gibt Tipps gegen Liebeskummer.

Foto: Quandt

**COACHING** Heike Klopsch hilft in ihrer neuen Agentur Menschen mit schlimmem Liebeskummer

**SANDRA SCHÄFER**

sandra.schaefer@mopo.de



**Durch Liebeskummer kann ein ganzes Leben entgleisen. Die einen hören auf zu essen, die anderen fangen an zu trinken und wohl jeder fühlt sich auch irgendwie krank. „Liebeskummer nach einer Trennung kann eine absolute Katastrophe für einen Menschen sein“, sagt Heike Klopsch. Sie führt als Liebeskummer-Coach verlassene Menschen durch die schwere Zeit des Schmerzes.**

„Liebeskummer ist ein emotionaler Ausnahmezustand, der leider viel zu häufig bagatellisiert wird“, sagt Heike Klopsch. Sie hat jetzt in Eimsbüttel die „Herzkümmerei“ (www.herzkuemmeri.de) eröffnet, eine Agentur für Liebeskummer.

„Wenn eine langjährige Liebe zerbricht, endet oft ein

ganzer Lebensentwurf.“ Der Mensch verliert nicht nur den Partner, der ja auch die eigene Persönlichkeit mitdefiniert hat, sondern womöglich auch gemeinsame Freunde, die Wohnung, den Lebensmittelpunkt. „Das kann sich so schmerzhaft anfühlen wie ein Todesfall in der Familie.“

Zu Heike Klopsch kommen die Verlassenen auf der Suche nach Hilfe. Und zwar erst dann, wenn Familie und Freunde wirklich nicht mehr zuhören und langsam genervt sind, weil sich nichts bewegt. „Da wird am Anfang natürlich unheimlich viel geweint“, erzählt sie. Ihre Klienten seien zunächst voller Verzweiflung und es drehten sich meist alle Gedanken darum, wie sie den Partner zurückerobern könnten.

Den Zahn muss Klopsch ihnen dann erst einmal ziehen. „Ich rate dazu, den Ex nicht anzurufen, Kontakt auf jeden Fall zu vermeiden und die Lage zu akzeptieren.“

Denn sonst finde sich kein Weg aus der Krise.

Dazu gehöre auch, sich bei den sozialen Netzwerken abzumelden oder zumindest nicht beim Ex zu gucken, ob er oder sie jetzt Fotos von

glücklichen Momenten mit der neuen Liebe postet. „Wenn der Partner weggeht, das ist wie bei einer Sucht. Du bist auf Entzug.“

Bei vielen Betroffenen komme dann dazu, dass sie

nicht mehr richtig essen, nicht schlafen können und ihnen auch am Körper alles wehtue. „Viele werden dazu vergesslich und verwirrt, stehen regelrecht neben sich.“ Da sei es dann ratsam, sich auch mal für einige Zeit krankschreiben zu lassen.

Klopschs Aufgabe ist es dann, gemeinsam mit dem Verlassenen Wege aus dieser Lebenskrise zu entwickeln. Sie versichert: „Liebeskummer hat ein totales Power-Potenzial.“ Denn schlimmer könne es in der Lage ja nicht werden. „Und das bringt die Menschen dazu, ganz viel in ihrem Leben zu bewegen.“

Tatsächlich würden sich viele Frauen und Männer ja auch sehr für den Partner verbiegen. „Aber jetzt ist der Zeitpunkt, neue Perspektiven zu entwickeln.“ Und dann würde sich im Leben noch einmal ganz viel bewegen. „Manch einer kündigt sogar seinen Arbeitsplatz, um noch einmal etwas ganz anderes zu machen.“

## Sieben SOS-Tipps gegen Liebeskummer

- 1. Akzeptiere deinen Liebeskummer:** Wehre dich nicht gegen den Schmerz, lass ihn zu. Nur wenn du dich damit auseinandersetzt, kannst du daran wachsen.
- 2. Lass dich krankschreiben:** Direkt nach der Trennung bist du im Schock. Lass dich ein paar Tage krankschreiben, bis du wieder klarer siehst.
- 3. Brich den Kontakt zum Ex-Partner ab:** Jeder Kontakt zu ihm ist jetzt kontraproduktiv und verletzt weiter.
- 4. Lenke dich ab:** Triff dich mit Freunden und Familie,

sprich über deinen Kummer. Aber achte darauf, dich nur mit Menschen zu umgeben, die dir guttun.

**5. Achte auf deine Gesundheit:** Vergiss das Essen nicht, regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig. Wenn du nicht schlafen kannst, lass dir vom Arzt etwas anraten oder ver-schreiben.

**6. Bewege dich:** Sport hilft, negative Gedanken aus dem Kopf zu bekommen.

**7. Natur hilft:** Geh raus ins Grüne, Spaziergänge in der Natur sind Balsam für die Seele.