

«Liebeskummer ist wie eine Krankheit»

Liebeskummer-Coach Heike Klopsch sagt, was Trauernden nach einer Trennung hilft – und warum ein gebrochenes Herz gar tödlich sein kann.



Keine Liebe, keine Glückshormone: Bei schwerem Liebeskummer schmerzt der ganze Körper. Foto: Getty Images

Frau Klopsch, was können Sie als professionelle Liebeskummer-Fachfrau, was die beste Freundin nicht kann?

Bei leichtem Liebeskummer genügt meist die Zuwendung der besten Freundin. Bei diesen Rotweingesprächen, wie ich sie nenne, wird gemeinsam geschimpft und getrauert, und irgendwann ist es gut. Bei schwerem Liebeskummer kommt allerdings oft der Zeitpunkt, wo Freundinnen oder auch die Familie das Klagen nicht mehr hören wollen oder können. Dann kann ich in meiner Praxis Lösungs- und Verarbeitungsmöglichkeiten aufzeigen. Ich biete Raum und Zeit, damit sich die Trauernden ihrem Schmerz hingeben, über ihn sprechen und ihn reflektieren können. Dabei führe ich sogenannte Blaumann-Gespräche durch. Bildlich gesprochen, ziehen wir den Arbeitsanzug an und versuchen, die Probleme zu lösen. Während des Coaching-Prozesses lernen meine Klienten verschiedene Methoden und Techniken (siehe Infobox), um besser mit ihrem Kummer umzugehen. Aber sie lernen auch, eigene Ressourcen zu erkennen und diese weiterzuentwickeln.

Braucht es bei schwerem Liebeskummer nicht Empathie statt einer methodischen Aufarbeitung?

Das eine schliesst das andere nicht aus. In einer ersten, akuten Phase leiste ich Erste Hilfe für das gebrochene Herz. Viele Klienten befinden sich dann in einer Art Schockzustand und wollen nicht wahrhaben, was passiert ist. Es herrscht ein emotionales Chaos, ausgelöst durch Traurigkeit, Wut und eine aufkeimende Hoffnung auf Versöhnung. Orientierungs- und Hilflosigkeit bestimmen den Alltag.

«Wenn gar nichts mehr geht,
sollte man sich erst mal
krankschreiben lassen.»

Silvia Aeschbach 08.11.2019

SOS-Tipps

Erste Hilfe bei Liebeskummer

1. Akzeptanz des Schmerzes

Wehren Sie sich nicht gegen ihn – er ist real! Auch wenn es schwerfällt: Sehen Sie Ihren Kummer als Chance, sich weiterzuentwickeln.

2. Krankschreiben lassen

Direkt nach der Trennung sind Sie in einer Schocksituation. Der ganze Körper fühlt sich schwer an wie nach einem Unfall: Alles tut weh. Lassen Sie sich ein paar Tage krankschreiben, bis Sie wieder etwas klarer sehen. Und zögern Sie nicht, ärztliche oder therapeutische Hilfe zu suchen.

3. Kontaktabbruch

Auch wenn es sich wie ein Entzug anfühlen kann: Im Moment ist jeder Kontakt zum/zur Ex kontraproduktiv. Denn dieser führt zu weiteren Verletzungen. Denken Sie daran, auch wenn es weh tut: Ihr Partner hat die Trennung bewusst initiiert.

4. Ablenkung tut gut

Treffen Sie sich mit Freunden. Aber fragen Sie sich dabei immer: Wen möchte ich im Moment wirklich um mich haben, wer tut mir gut? Vielleicht brauchen Sie jetzt Ruhe, oder das Gespräch mit nur einem vertrauten Menschen.

5. Achten Sie auf Ihre Gesundheit

Regelmässige gesunde Mahlzeiten sind jetzt Pflicht. Versuchen Sie, regelmässig zu schlafen und sich viel zu bewegen. Sport lenkt ab und hilft nachweislich dabei, Stresshormone abzubauen.

6. Natur hilft

Aufenthalte und Spaziergänge in der Natur sind Balsam für die Seele. Die Natur lehrt, dass alles im Fluss und nichts von Dauer ist. Auch Ihr Liebeskummer wird vergehen.

7. Vermeiden Sie Suchtmittel

Egal, ob Alkohol oder andere Drogen: der Kater folgt auf dem Fuss. Und danach ist alles nur noch schlimmer als davor. Auch Unmengen von Süssigkeiten vermögen zwar im ersten Moment zu trösten. Doch wenn der Zuckerrausch vergeht, bleiben nur überflüssige Kilos. Wenn Sie sich etwas Gutes tun wollen, buchen Sie

Wie können Betroffene sich selber helfen?

Es geht jetzt erst einmal darum, gut für sich selbst zu sorgen. Auch wenn es dem Betroffenen egal ist, ob er noch isst oder schläft, versuche ich ihm klarzumachen, wie wichtig genügend Schlaf und regelmässige Mahlzeiten sowie auch die Bewegung an der frischen Luft sind. Gerade in der ersten akuten Phase ist Ablenkung wichtig. Treffen mit Freunden und der Familie können sehr hilfreich sein. Kinobesuche, fesselnde Bücher – alles, was ein bisschen innere Distanz zum Kummer schafft, entlastet die Seele. Manchen Menschen hilft es auch, wenn sie sich ihren Herzschmerz im wahrsten Sinne des Wortes von der Seele schreiben. Das innere Erleben in Worte zu fassen, hilft dabei, andere Gedanken zu entwickeln, anstatt sich den quälenden Gedanken einfach nur auszuliefern. Wenn allerdings gar nichts mehr geht, dann sollte man sich erst mal krankschreiben lassen. Denn wer unter schwerem Liebeskummer leidet, ist wirklich krank.

Schwerer Liebeskummer hat also nicht nur psychische, sondern auch körperliche Auswirkungen?

Schwerer Liebeskummer löst im Gehirn biochemische Prozesse aus, die in Hirnscans auch sichtbar sind. Werden bei Frischverliebten Glückshormone – sogenannte Neurotransmitter wie Endorphine, Serotonin, Dopamin oder Oxytocin – ausgeschüttet, passiert bei Liebeskummer genau das Gegenteil: Diese Hormonausschüttung fällt abrupt ab. Darum fühlen sich Menschen, die unter Liebeskummer leiden, ähnlich wie Drogensüchtige auf kaltem Entzug. Und nicht nur das Herz, sondern der ganze Körper schmerzt, denn die Hormone, die Schmerzen lindern können, sind ja nicht mehr vorhanden. Im schlimmsten Fall droht dann das Broken-Heart-Syndrom, an dem man sterben kann.

Wie äussert sich dieses «Gebrochenes-Herz-Syndrom»?

Das Broken-Heart-Syndrom wurde erstmals in den 1990er-Jahren als eigene Krankheit beschrieben. Dabei handelt es sich um eine seltene, spontan einsetzende und oft schwerwiegende Funktionsstörung des Herzmuskels. Diese Herzerkrankung kann nach einer sehr starken emotionalen Belastung – also auch bei heftigem Liebeskummer – auftreten. Symptome können plötzlich eintretende heftige Brustschmerzen und Atemnot sein. Fast wie bei einem Herzinfarkt, obwohl es keiner ist. Zu diesen Symptomen kommt es, weil das Herz mit Stresshormonen wie Adrenalin und Noradrenalin überschwemmt wird, die bei starkem Liebeskummer ausgeschüttet werden. Bei den meisten Patienten ist die Prognose günstig: Die Krankheit ist heilbar, die Veränderungen am Herzmuskel bilden sich zurück, und nach einigen Wochen ist die Herzfunktion wieder normalisiert. Aber geschätzte 3 Prozent der Erkrankten sterben tatsächlich an einem gebrochenen Herzen.

Sie waren über 20 Jahre als Karrierecoach im Bereich der Hochschulweiterbildung tätig. Was hat sie dazu gebracht, sich professionell um Liebeskranke zu kümmern?

Ich hatte eine Klientin für ein Karrierecoaching. Doch irgendwie kamen wir nicht weiter. Dann gestand sie mir, dass sie schweren Liebeskummer habe. Also beschäftigte ich mich beim Coaching zuerst mit ihrem Kummer, und erst als es ihr besser ging wieder mit ihrem beruflichen Weiterkommen. Damals habe ich gespürt, dass mir diese Art der emotionalen Arbeit Freude machte. Sie geht tiefer, weil die Themen **Liebe** und Verlust den innersten Kern eines Menschen berühren.

Wurde Ihr Entscheid, als Liebescoach zu arbeiten, von Ihren Kollegen aus dem akademischen Umfeld belächelt?

Nur von wenigen. Von den meisten Menschen in meinem Umfeld bekam ich Zuspruch. Ich arbeite ja nicht als «Herzchen-Blümchen-Ratgeberin», sondern greife auf meine langjährige Erfahrung im Coaching zurück.

Zurück zum Liebeskummer: Was passiert denn genau in der ersten Trauerphase?

Verlassen zu werden, führt zu einer Entwertung der eigenen Persönlichkeit. Viele Menschen fühlen sich dann minderwertig. In solchen kränkenden Situationen ist es wichtig, sich die eigenen Werte und Stärken bewusst zu machen und sich zu fragen: Was macht mich aus? Was sind meine liebenswerten Seiten? Oder auch: Was habe

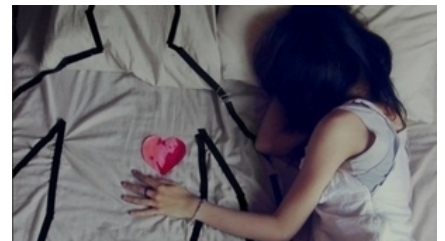
eine entspannende Massage. Streicheleinheiten tun immer gut.



Heike Klopsch ist zertifizierter systemischer Coach und Prozessbegleiterin. Sie arbeitet seit mehr als 20 Jahre in den Bereichen Kommunikation, Marketing und Karriereentwicklung – vor allem in Weiterbildungsbereichen an Hochschulen. Vor einem Jahr hat sie ihre Praxis «Herzkümmerei» in Hamburg eröffnet, wo sie ihren Klienten hilft, Liebeskummer zu überwinden und neue Ressourcen zu entwickeln.

Artikel zum Thema

Warum wir Liebeskummer freien Lauf lassen sollten



#12 Wer verlassen wurde, versucht sich abzulenken. Liebeskummer-Coach Silvia Fauck erklärt, warum Trauer heilsam ist – gerade für Männer. [Mehr...](#)
Oliver Klasen. 16.03.2018

Harte Jungs mit Liebeskummer

Gute Nachrichten für Freunde von Heavy Metal. Gleich vier neue Alben aus Skandinavien überzeugen. [Mehr...](#)
David Hesse. 04.05.2018

Dürfen Männer Liebeskummer haben?

Michèle & Friends Männer haben es schwer: Wer zwei Wochen nach der Trennung noch Gefühle hat, gilt bereits als Schwächling. [Zum Blog](#)
Wäis Kiani. 02.01.2018

Die Redaktion auf Twitter

Stets informiert und aktuell. Folgen Sie uns auf dem Kurznachrichtendienst.

ich in der Vergangenheit bereits alles geschafft? Die Erkenntnis, dass es neben dem Verlust des Partners auch noch viel Positives im Leben gibt, hilft, Selbstbewusstsein aufzubauen.

Die meisten Menschen können sich in dieser Phase nicht vorstellen, dass sie jemals wieder glücklich sein werden.

Jede Krise hat ein Ende. Auch wenn es klischeert tönt: Eine Trennung ist immer eine Chance auf einen Neubeginn. Und dies nicht nur mit einem neuen Partner, sondern auch mit sich selber.

Was kann einen solchen Neubeginn erleichtern?

Selbst wenn man sich handlungsunfähig fühlt, kann man mit kleinen Schritten beginnen, Verantwortung für sich zu übernehmen. Auch wenn es sich nicht so anfühlt: Wir sind unseren Gedanken und Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert. Nehmen wir zum Beispiel das Grübeln. Es braucht Disziplin, um diese zermürbende Denkspirale bewusst zu unterbrechen. Falls sie während der Arbeit auftaucht, kann man zu sich sagen: «Ich habe keine Zeit für dich. Heute Abend kannst du vorbeikommen. Dann kümmere ich mich um dich.» Wichtig ist es auch, im Alltag Paar-Rituale zu durchbrechen. Hat man immer am Samstagmorgen mit dem Partner zu Hause gefrühstückt, sollte man jetzt regelmässig ins Training gehen oder sich mit Freunden im Café treffen. Natürlich braucht es Überwindung, neue Wege zu gehen, denn unser Gehirn liebt gewohnte Abläufe. Aber nur wenn wir neue Wege einschlagen, können wir neue Erfahrungen machen und damit auch neue Gefühle erleben.

Wie unterscheidet sich ein Liebescoaching von einer Psychotherapie?

Ein Coaching ersetzt keine Therapie. Ich behandle keine psychisch kranken Menschen. Wer zu mir kommt, sollte trotz grossen Kummers die Fähigkeit besitzen, an sich arbeiten zu wollen.

Gibt es gewisse Persönlichkeitsstrukturen, die besonders unter Liebeskummer leiden?

Ja, Menschen mit einer geringen Autonomie und einem grossen Abhängigkeitspotenzial. Viele sind sehr anpassungsfähig und bereit, viel vom eigenen Leben für die Liebesbeziehung aufzugeben.

**«Der Kummer muss x-mal
durchgekaut werden, aber
irgendwann ist Ruhe, und es tut
nicht mehr weh.»**

Und was ist mit dem Klischee, dass Frauen stärker unter Liebeskummer leiden, sich stärker hinterfragen als Männer, die sich auch schneller zu trösten wissen?

Auch wenn ich nicht verallgemeinern möchte, muss ich das bejahen. Zoologisch gesehen, vergleiche ich Frauen dann gerne mit Wiederkäuern. Dort gibt es den schönen Begriff der Ruminaton. Die Klientin grübelt und dreht sich immer mehr im Kreis. Der Kummer muss x-mal durchgekaut werden, aber irgendwann ist Ruhe, und es tut nicht mehr weh. Männer sind allgemein entscheidungsfreudiger. Viele wollen, dass es nach einer schmerzhaften Trennung irgendwie weitergeht. Und da die meisten nicht allein sein wollen und können, kommt dann schnell Sex oder eine neue Freundin ins Spiel. Das kann dazu führen, dass die frühere Beziehung nicht verdaut wird und eine Krise zu einem späteren Zeitpunkt auftaucht.

Wenn junge Menschen Liebeskummer haben, wird das gesellschaftlich akzeptiert. Ältere Menschen werden dafür gerne belächelt.

Ja, das stimmt. Viele meiner Klienten sind in einem mittleren oder höheren Alter, und manche schämen sich fast zu gestehen, wie hart sie der Kummer trifft. Mit zunehmendem Alter wird es ja, vor allem auch für Frauen, immer schwieriger, den

passenden Partner zu finden. Dann tauchen natürlich auch Fragen auf wie: Finde ich noch jemanden? Bin ich noch attraktiv und liebenswert?

Sollte man als erfahrener Mensch nicht besser mit Liebeskummer umgehen können? Schliesslich machen die meisten diese Erfahrungen nicht nur einmal im Leben.

Natürlich hat man in einem gewissen Alter gewisse Dinge gelernt, die einem bei der Verarbeitung helfen könnten. Aber die Vorstellung, dass man weniger leidet, wenn man älter ist, ist falsch. Liebeskummer tut immer weh. Egal, wie alt man ist.

Machen soziale Medien die Trennung eigentlich schwieriger?

Sie machen es sicher nicht einfacher, wenn man sieht, dass der Mensch, der mich vor kurzem verlassen hat, auf Instagram oder Facebook mit der neuen Liebe posiert. Darum rate ich meinen Klienten dringlich dazu, den Kontakt mit dem Ex-Partner auf allen Ebenen zu kappen. Früher reichte es, Fotos, Briefe usw. in die grosse Kiste zu verbannen. Heute muss dies auch mit den sozialen Medien passieren. Natürlich ist das in einer ersten Phase schwierig, weil man ja nichts lieber möchte, als mit dem Ex in Kontakt zu treten. In solchen Fällen appelliere ich jeweils an das letzte Häufchen Selbstwert meiner Klienten und bitte sie, das nicht zu tun, denn es bringt nichts ausser weiteren Schmerz und Kummer.

Aber es gibt doch immer die Möglichkeit einer Versöhnung?

Menschen, die zu mir kommen, haben diesen Punkt, wo sie noch Hoffnung haben, meist überschritten. Aber ich hatte auch einmal eine Klientin, die mir freudestrahlend mitteilte, dass sie wieder mit ihrem Ex zusammengekommen ist. Allerdings nur für kurze Zeit.

Wie gehen Sie persönlich mit Liebeskummer um?

Mein schwerster Liebeskummer liegt glücklicherweise schon lange zurück. Als 25-Jährige habe ich drei Jahre gehofft und gelitten. Mit einem unglücklichen Ende. Da hätte ich mir echt jemanden wie mich gewünscht, der mit mir durch diese Krise gegangen wäre.

Ist es möglich, Liebeskummer zu vermeiden?

Ja, natürlich, indem man sich anderen gegenüber verschliesst, sich einen Schutzpanzer zulegt oder bewusst Liebesgefühlen aus dem Weg geht. Doch das wäre dann ein ziemlich trauriges Leben.

Erstellt: 07.11.2019, 13:21 Uhr

Ist dieser Artikel lesenswert?

Ja

Nein