

Fast jeder hat ihn schon erleben müssen: **Liebeskummer**. Mehr als ein Teenie-Problem, das Schokolade aus der Welt schaffen kann. Während die einen leicht über die Trennung vom Partner hinwegkommen, leiden andere lange und schwer unter dem Verlust. **In besonders schweren Fällen könne Liebeskummer auch das Broken-Heart-Syndrom auslösen und sogar tödlich enden**, sagt MHH-Professor Thomas Thum. Silke Ludwig (55) weiß Rat, wenn das Herz gebrochen ist. Die Kinesiologin hat die erste **Praxis gegen Herzschmerz** in Isernhagen.

# Liebeskummer: Wenn das Herz bricht

VON BRITTA LÜERS

**HANNOVER.** Er-ist-weg. Ich-bin-nicht-liebenswert. Ich-will-ihn-zurück. Er-ist-weg. Er-liebt-mich-nicht-mehr. Die Gedanken jagten durch ihren Kopf. Immer wieder, immerzu im Kreis. Drei Jahre ist das jetzt her, und langsam heilt die Wunde in Anja Schmidts (Name geändert) Herz. Es ist das Thema vieler Lieder, Bücher und Filme. Ein mächtiges Gefühl, das mit einem harmlos klingenden Wörtchen umschrieben wird: Liebeskummer. Wer darunter leidet, der hat nicht bloß Kummer, der ist förmlich krank. Es gibt nur wenige psychische Extremzustände, die so viele Menschen im Laufe eines Lebens befallen und die so schmerzhaft und verwirrend sind.

Anja Schmidt erlebte den „Klassiker“. Hals über Kopf verliebte sich die 52-Jährige in einen Mann. Verheiratet, ein Kind. Für Schmidt verließ er Frau und Sohn. „Es war für uns beide Liebe auf den ersten Blick. Unsere Beziehung war toll, innig, rosarot“, erinnert sich Schmidt. Nach drei Monaten war Schluss. „Unter Tränen gestand er mir, dass er zu seiner Familie zurückkehrt“, sagt die 52-Jährige. Sie spricht ruhig, gefasst. Das war nicht immer so. Noch heute erinnere sie sich an sein tränennasses Gesicht: „Ich habe noch nie einen Mann so weinen sehen. Und trotzdem ging er und ich stürzte von Wolke sieben ab.“

Schmidt war am Boden zerstört: „Ich fühlte mich klein und hilflos, hatte keine Lebensfreude mehr. Ich war voller Traurigkeit.“ Sie habe nur noch funktioniert, essen, trinken, arbeiten: „Mehr war nicht möglich.“ Eine Verzweiflung, als wäre man ein am Rastplatz zurückgelassenes Kind. Die Sehnsucht ist so mächtig, als böte der Ex-Partner das einzige Glück auf der Erde. Egal, ob der Zurückgelassene 15 oder 85 ist, die Schmerzen in der Seele werden mit dem Alter nicht weniger. Diese Reaktionen sind im Menschen fest angelegt, sagt Dietrich Klusmann, Evolutionspsychologe am Hamburger Universitätsklinikum. „Diesen Zustand zu überwinden, ist die größte Herausforderung beim Liebeskummer“, weiß Silke Ludwig (55). Die Kinesiologin hat die erste Praxis gegen Herzschmerz in Isernhagen eröffnet.

Das Verlangen nach dem Partner wird im Gehirn unter anderem von einem System gesteuert, das auch bei Junkies auf Hochtouren arbeitet. „Die menschliche Liebesbeziehung ähnelt einer Sucht“, sagt Evolutionspsychologin Klusmann. „es sind ähnliche Bereiche aktiv.“ Beim Verliebtsein werde wie beim Drogenkonsum das Belohnungssystem aktiviert. Es wird vermehrt Dopamin ausgeschüttet, das sogenannte Glückshormon, man fühlt sich high: „Der geliebte Partner ist das Signal, das dieses System aktiviert und das Glücksgefühl auslöst. Und dieses Signal möchte man immer wieder haben.“ Und der Liebeskummer? „Das Signal, an das das Gehirn gewöhnt ist, wird ihm entzogen.“ Der Liebeskummer ist wie eine Entzugserscheinung – oder wie Anja Schmidt es erlebte: „Der Absturz von Wolke sieben.“

Doch statt die Finger von der „Liebesdroge“, ihrem Ex, zu lassen, hielt die 52-Jährige nach dem Liebesaus weiter Kontakt. „Ich wollte ihn nicht loslassen, aber der ständige Kontakt tat mir überhaupt nicht gut. Immer wieder wurde die Wunde neu aufgerissen, konnte nicht heilen“, erinnert sie sich noch heute. Jemanden gehen zu lassen, koste sehr viel Stärke, sagt Liebeskummer-Coach Ludwig: „Und doch ist es der einzige Weg.“ Anja Schmidt erkannte nach einigen Monaten, dass ihr gebrochenes Herz allein nicht heilen würde – und nahm sich Hilfe. Zweimal pro Woche ging sie zu Silke Ludwig und ließ sich psychologisch beraten. Ludwig arbeitet nach der Silvia-Fauck-Methode (eine Stunde kostet 75 Euro). Die Expertin aus Berlin entwickelte 2004 das Liebeskummercoaching, ein Konzept in drei Schritten. Therapeutin Ludwig weiß, wovon sie spricht: „Auch ich hatte zweimal schrecklichen Liebeskummer. Ich kenne diesen furchtbaren Schmerz. Liebeskummer reißt einem förmlich den Teppich unter den Füßen weg. Ohne Hilfe kann man unter Umständen sogar in eine Depression abrutschen.“ Cat Stevens besang in dem Lied „The First Cut Is

the Deepest“ (deutsch: „Der erste Schnitt ist der tiefste“) den ersten Liebeskummer. Tut Herzschmerz beim ersten Mal wirklich mehr weh? Ludwig: „Nein, das tut immer weh. Vielleicht wird er mit dem Alter sogar größer, weil man denkt, ich verliebe mich nie wieder.“

Anja Schmidts gebrochenes Herz heilt nur langsam, aber es heilt. „Die Liebeskummer-Expertin hat mir mein Selbstwertgefühl zurückgegeben“, erzählt sie. Der erste Schritt ihrer Arbeit sei immer das Zuhören, so Ludwig, „ich bin ein neutraler Zuhörer, bewerte weder ihre Gefühle noch ihr Handeln. Ich würde zum Beispiel niemals sagen,

Ohne Hilfe kann man unter Umständen in eine Depression abrutschen.

Silke Ludwig führt eine Praxis gegen Herzschmerz in Isernhagen.



EXPERTIN FÜR HERZSCHMERZ: Silke Ludwig in ihrer Praxis in Isernhagen. Foto: Dröse

der Mann ist ein Schwein.“ Aus ihrer Arbeit weiß die Kinesiologin, dass Männer und Frauen zwar beide nach einer zerbrochenen Beziehung leiden, „aber beide völlig unterschiedlich: Frauen teilen sich mehr mit, erzählen das Drama. Männer sehen das Liebesaus eher als Niederlage, das ihr Selbstvertrauen schwer erschüttert“. Ludwig: „Daher kriechen die Männer, die zu mir kommen, auch meist schon unter der Grasnarbe. Frauen kommen viel früher.“

Anja Schmidt hat der Liebeskummer verändert: „Durch den Kummer habe ich zu mir selbst gefunden. Ohne das Coaching wäre ich längst nicht so weit, da würde ich den Mann noch immer mit aller Gewalt zurückhaben wollen.“ Sie habe es einfach gelernt, das Ende der Beziehung zu akzeptieren. Oft hört Silke Ludwig von Klienten den Satz „Ich will mich nie wieder verlieben“. Auch Schmidt dachte lange so: „Jetzt endlich bin ich wieder offen für die Liebe. Langsam fange ich sogar an zu flirten.“

www.kinesiologie-isernhagen.de

## LIEBESKUMMERTIPPS

Was hilft, wenn das Herz schmerzt? Liebeskummer-Expertin Silke Ludwig aus Isernhagen gibt fünf ultimative Tipps

- 1 Nehmen Sie sich Zeit zum Trauern – weinen und durchhängen sind erlaubt.
- 2 Seien Sie lieb zu sich selbst. Verwöhnen Sie sich nach Strich und Faden und lenken Sie sich unbedingt ab.
- 3 Vermeiden Sie Schuldzuweisungen und streifen Sie die Opferrolle ab!
- 4 Kapseln Sie sich nicht ab, vertrauen Sie sich lieben Menschen an – und nehmen Sie sich notfalls professionelle Hilfe.
- 5 Schauen Sie nach vorn, nicht zurück. Jetzt zählen nur die Gegenwart und die Zukunft. [bl](http://bl)

## TOP 5 DER LIEBESLIEDER

Musik hilft – auch bei Liebeskummer. Das sind die NP-Tipps für alle, die erst im Herzschmerz versinken wollen, um dann wieder Hoffnung zu schöpfen. Und weil es dabei auf jedes Wort ankommen kann, haben wir uns auf deutschsprachige Songs beschränkt.

- 1 Rio Reiser: Junimond
- 2 Udo Lindenberg: Ein Herz kann man nicht reparieren
- 3 Herbert Grönemeyer: Gib mir mein Herz zurück
- 4 Sabrina Setlur: Du liebst mich nicht
- 5 Revolverheld: Freunde bleiben

## NPINTERVIEW

### „Kann tatsächlich tödlich sein“

VON BRITTA LÜERS

Erst seit den 1990er Jahren ist das Broken-Heart-Syndrom als Krankheit anerkannt. Doch ein „gebrochenes Herz“ ist nicht leicht von einem Herzinfarkt zu unterscheiden. MHH-Professor Thomas Thum erforscht mit seinem Team das Phänomen der „gebrochenen Herzen“. Die NP sprach mit ihm.

Was muss man sich unter einem Broken-Heart-Syndrom genau vorstellen?

Das ist eine sogenannte Stressherzerkrankung, eine Stress-Kardiomyopathie. Die, wie schon der Name verrät, kann bei starkem akuten Stress auftreten. Das kann schwerer Liebeskummer sein, daher auch der Name „Broken Heart“. Es kann aber auch Trauer sein oder sogar der Börsenbroker, der eben sein gesamtes Geld verloren hat. Das Syndrom ist also nicht ausschließlich mit Liebeskummer verbunden.

Erklären Sie bitte, was beim Broken-Heart-Syndrom im Körper der Erkrankten passiert?

Wir vermuten, dass extremer psychischer oder körperlicher Stress der Betroffenen das vegetative Nervensystem besonders stark aktiviert. Dadurch werden vermehrt Stresshormone in das Blut ausgeschüttet. Diese wiederum überreizen die Herzwand, es kommt zur Verkrampfung des Herzmuskels. Die Form, die das Herz in diesem Zustand annimmt, ähnelt übrigens einem Tonkrug, in dem Japaner traditionell Tintenfische fangen. Daher wird das Syndrom auch „Tako Tsubo“ („Tintenfischfalle“) genannt.

Und wie äußert sich das Phänomen genau?

Mit kräftigen Herzschmerzen, wir sprechen auch von Vernichtungsschmerzen, und Luftnot.

Also genau die Symptome eines Herzinfarkts ...

... ja, genau. Und das macht die Diagnose für uns Mediziner auch so

schwierig. Zunächst werden diese Patienten mit dem Verdacht auf Herzinfarkt eingeliefert. Auch erste Untersuchungen deuten auf einen Infarkt hin: veränderte Herzströme im EKG, erhöhte Enzymwerte im Blut. Erst die Herzkatheter-Untersuchung, ein invasiver Eingriff, der nicht ohne Risiko ist, bringt schließlich Gewissheit: kein Herzkranzgefäß verstopft, alle Gefäße offen, aber ein „gebrochenes Herz“. Wir forschen mit Hochdruck an einem Bluttest, mit dem man das Broken-Heart-Syndrom feststellen kann. Wir haben den Test bereits entwickelt, aber er ist noch zu ungenau und derzeit noch keine Alternative zur Herzkatheter-Untersuchung. Die Testentwicklung wird vermutlich noch viele Jahre Forschung erfordern. Schuld daran ist, dass es einfach zu wenige Patienten gibt. Lediglich fünf Prozent der Herzschmerz-Patienten haben das Broken-Heart-Syndrom. Eine schnelle genaue Diagnose ist aber wichtig für die anschließende Therapie.

fach stärker zu Herzen. Dieses Krankheitsbild zeigt jedenfalls, wie eng Psyche und Körper verbunden sind. Männer hingegen erleiden häufiger einen Herzinfarkt. Da vermuten wir genetische Veränderungen als Ursache.

In Kitschromanen heilt ein gebrochenes Herz ja spätestens dann, wenn man sich neu verliebt. Wie sieht die Wirklichkeit aus, welche Therapie hilft?

Nachdem in der Herzkatheter-Untersuchung ein Broken-Heart-Syndrom diagnostiziert wurde, werden die Patienten ein bis zwei Tage auf der Intensivstation überwacht, da die Gefahr besteht, dass durch das verkrampfte Herz Kammerflimmern oder Herzrhythmusstörungen auftreten. In 95 Prozent der Fälle normalisiert sich das Herz aber schnell wieder. Anders als beim Herzinfarkt bleiben beim Broken-Heart-Syndrom keine Narbe und auch keine Funktionsstörungen des Herzmuskels zurück. Wer jedoch so stark auf Stress reagiert, der läuft Gefahr, wieder so etwas zu erleiden. Da kann man nur raten, den Stress, wenn möglich, zu reduzieren oder, im Fall von schwerer Trauer, sich selbst etwas Gutes zu tun.



ERFORSCHT DAS HERZ: Thomas Thum von der MHH.