

## LIEBESKUMMER MACHT KRANK – ABER ES GIBT HILFE

Den oder die Ex aufs Podest stellen? Bringt nicht weiter, sagt unsere Expertin F. dpa/Klose



Sarah Brenner (27) arbeitet in der tz im Lokalen



### SIE SAGT

Eines der magischen Wörter gegen Liebeskummer beginnt mit „Z“. Es heißt Zumba und ist Fitness in Verbindung mit Tanzen und Musik. Während ich Zumba tanze, habe ich keine Zeit für Herzschmerz – und danach geht es mir ebenfalls so gut, wie es mir bei akutem Liebeskummer überhaupt nur gehen kann. Nein, den Glauben an die Liebe und an den richtigen Partner habe ich trotz einiger gescheiterter Beziehungen nie verloren. Mein Motto lautet: Aufstehen und Krönchen richten, auch wenn das ein paar Monate dauern kann, und weitermachen. Ich bin Optimistin von Haus aus, und die positive Sicht aufs Leben lasse ich mir nicht nehmen. Das Leben bietet schließlich auch als Single viel – und lieber glücklich single als unglücklich zu zweit. Auch das weiß ich aus Erfahrung. Also: gelassen bleiben und nicht alles schwarz sehen. Durchhalten ist mir zu wenig – das Leben genießen kann man auch ohne Partner. Das Beste daran: Zum Glück muss ich das nicht...

**F**ühl' mich leer und verbraucht, alles tut weh, hab' Flugzeuge in meinem Bauch. Kann nichts mehr essen, kann Dich nicht vergessen...“ sang Herbert Grönemeyer 1984 in *Flugzeuge im Bauch*. Und genau so fühlt es sich an, wenn das Herz in Stücke bricht. Liebeskummer kann krank machen. Da sind sich Experten einig. Migräne-Anfälle, Panikattacken oder Rückenschmerzen können Symptome seelischer Schmerzen sein. „Der Leistungsdruck wird im Umfeld der Betroffenen aber oft nicht so richtig ernst genommen“, weiß Silvia Fauck. Die psychologische Beraterin und Buchautorin kittet in ihrer Berliner Praxis gegen Liebeskummer seit 16 Jahren gebrochene Herzen. „Floskeln wie ‚Reiß' Dich zusammen!‘ oder ‚Andere Eltern haben auch schöne Kinder‘ helfen im Ernstfall definitiv nicht weiter“, erklärt Fauck im Gespräch mit der tz.

# Wenn HERZEN SCHMERZEN



Irgendwann lässt sich das Herz einer Beziehung nicht mehr reparieren

Foto: Shutterstock

Klar, dass man erst einmal Trost bei Familie und Freunden sucht, wenn der Liebeskummer mit voller Wucht zuschlägt. Doch die Ratschläge aus dem engsten Umfeld müssen nicht zwingend die besten sein. „Nahestehende reden dem Betroffenen unter Umständen nach dem Mund und wollen ihn schützen“, so Silvia Fauck.

Ihre Faustregel in Sachen Herzschmerz: „Trauern ist natürlich erlaubt. Wenn man aber sechs Wochen nach der Trennung immer noch nicht essen oder schlafen kann und sich in Gesprächen mit Freunden und Verwandten nur noch im Kreis dreht, sollte man sich Hilfe von einer wertfreien, unabhängigen Person holen.“

Silvia Fauck bietet diese Hilfe sowohl in persönlichen Sitzungen als auch in Telefongesprächen an. „Ich habe Klienten, die bis aus Dubai anrufen“, erzählt die 65-Jährige. Die Gründe für den Kummer ihrer Kunden sind so individuell, wie Menschen nun einmal sein können. „Da gibt es die



Die psychologische Beraterin Silvia Fauck (65) hilft

Foto: privat

Einsamen, die darunter leiden, die große Liebe noch nicht gefunden zu haben. Andere suchen Rat, weil sie in einer Beziehung leben und sich trotzdem neu verliebt haben“, weiß Fauck aus der Praxis.

Der mit Abstand häufigste Grund für gebrochene Herzen? „Eine Trennung, die der Verlassene nicht im Traum geahnt hat. Am Anfang sind die Betroffenen wie Junkies – völlig abhängig von dem Menschen, der so plötzlich gegangen ist“, erklärt Silvia Fauck die akuten Symptome. 65. „Man bildet sich ein, dass alles gut wird, wenn der Partner nur wieder zurückkommt.“ Unangenehme Dinge, die ja überhaupt zur Trennung geführt haben, werden in diesem Moment komplett ausgeblendet.

„Die Verlassenen fühlen sich zugleich in der Opfer- und in der Schuldrolle“, so Fauck. Wäre ich blonder, hätte ich mehr Busen, wäre ich intelligenter... klassische Selbstzweifel, mit denen sich ihre weiblichen Kundinnen geißelten und klein machten.

„Die Männer denken dagegen prinzipiell, dass der Neue der Expartnerin besser im Bett ist.“ Der Rat der Expertin: „Man muss den Partner vom Podest nehmen und sich stattdessen selber hochhalten. Das macht ja erst mal keiner, der verlassen wurde.“

Hier setzt die Arbeit von Silvia Fauck an, die sie ausdrücklich nicht als „tiefenpsychologische Therapie“ verstanden wissen will. „Wer Liebeskummer hat, braucht lösungsorientierte Hilfe – und zwar schnell. Ich ordne die Gedanken meiner Klienten und motiviere sie, ihre Probleme anzupacken und wieder nach vorne zu schauen.“

Und der Profi merkt natürlich, wenn die gebrochenen Herzen langsam wieder heilen. „Ich höre es oft schon an der Stimme und sehe es an der Körperhaltung, dass meine Kunden wieder den Spaß am Leben und vor allem sich selbst gefunden haben.“

Ob der professionelle Umgang mit dem Kummer die Mutter zweier erwachsener Töchter manchmal belastet? „Ich kann die persönlichen Geschichten natürlich nicht immer so leicht abschütteln. Aber auf der anderen Seite fühlt es mich natürlich aus, dass ich anderen Menschen helfen kann“, resümiert Silvia Fauck.

Ihr Geheimrezept gegen trübe Gedanken sind übrigens die beiden Enkelsöhne. Sie sind acht und zweieinhalb Jahre jung. „Wenn ich traurig bin, dann rufe ich meine Töchter an und sage: Ich brauche heute mal ein Kind.“

SABINE SCHWINDE

## Was tun wir nach einer Trennung?

Manche sind am Boden zerstört und wollen gar nicht mehr auf die Beine kommen, manche denken sich: Tut weh, aber das Leben geht weiter. Jeder überwindet Trennungsschmerz anders. Stimmt's?

Matthias Bieber (50) arbeitet in der tz im Panorama-Resort

### ER SAGT

Es ist schon interessant, wie man sich verändert. Nach einer Trennung als junger Mensch habe ich mich eine Nacht ausgeheult (und monatelang immer wieder mal in Kurzintervallen), aber schon ziemlich schnell mit meinen besten SpezIn über meinen Liebeskummer geredet. Wenn es mich als, äh, reifer Mann trifft, dann igel ich mich ein. Tage-, wochenlang. Ich will mit niemandem reden, muss ich ohnehin genug im Beruf. Der Liebeskummer ist nicht weniger schlimm als früher, aber der Schmerz ist nicht mehr so heiß und stechend, sondern dumpfer, tiefer. Ich grübele nicht mehr über meine eigene Existenz, über Wert oder Nicht-Wert. Stattdessen ist die Einsicht gereift, dass man ist, wie man ist. Und nur noch Nuancen ändern kann. Vielleicht. Also: Zeit nehmen, das tun, was man muss und kann, und ansonsten möglichst gelassen durchs Leben gehen. Wenn auch erst einmal mit weniger Energie.



## DAS BROKEN-HEART-SYNDROM

Die Symptome gleichen einem Herzinfarkt: Die Betroffenen leiden an Atemnot, spüren ein Engegefühl in der Brust und haben starke Schmerzen, dazu kommen Übelkeit und Schweißausbrüche. Mediziner sprechen vom sogenannten Broken-Heart-Syndrom, wenn eine große seelische Belastung zu akuten Herzproblemen führt – wie der Tod eines geliebten Menschen oder eben eine Trennung.

Bei den Patienten wurde eine erhöhte Konzentration von Stresshormonen im Blut festgestellt, die Auswirkungen auf den Herzmuskel haben und zu Krämpfen und Durchblutungsstörungen führen. Vor allem ältere Frauen können am Broken-Heart-Syndrom leiden. Eine Erklärung ist, dass nach der Menopause der Östrogenspiegel sinkt – was das Herz anfälliger für den Einfluss von Stresshormonen macht.