



# Herzschmerz adé!

REDAKTION: CE, FOTO: BEIGESTELLT

Gebrochene Herzen sind ihre Profession – in ihrer Praxis in Villach hilft Psychologin Mag. Jasmin Ruprecht Menschen mit akutem Liebeskummer. In der KÄRNTNERiN gibt sie hilfreiche Tipps!

**In Ihrer Villacher Praxis kümmern Sie sich um Menschen, die von Liebeskummer geplagt sind. Wie wird dieses Angebot angenommen?**

Sehr gut! Da es Mann und Frau in jedem Alter gleichermaßen betrifft, nimmt jedes Geschlecht in jedem Alter irgendwann einmal meine Hilfe in Anspruch. Es sind nur unterschiedliche Gründe, warum die Menschen zu mir kommen. Liebeskummer ist im Teenager-Alter anders, als für eine mitten im Leben stehende 30-jährige, und wieder anders für eine Frau Mitte 60, die ihren ersten Partner geheiratet hat und vielleicht stark abhängig von ihm war. Nebenbei erwähnt: die Selbstmordrate bei Liebeskummer steigt mit dem Alter denn: umso älter Menschen sind, umso fester ist die Überzeugung: ich finde niemanden mehr!

**Wie sieht eine Therapie bei Ihnen aus?**

Meistens steht zu Beginn unserer gemeinsamen Arbeit die Trauerarbeit, also die ganz individuelle Aufarbeitung der Beziehung und ihres Endes. In dieser Phase suchen die Klienten meist die Schuld bei sich und fragen sich, was sie falsch gemacht haben, die Gedanken kreisen ständig um den Partner und die Beziehung. Meist wollen sie das Ende der Beziehung nicht wahrhaben. Wenn Sie dann merken, dass das Ende endgültig ist, folgen Trauer über den Verlust und Wut. Danach geht es darum, den eigenen Selbstwert (wieder) zu steigern. Sind die Selbstzweifel abgebaut und hat der/die KlientIn das Gefühl, auch ohne Beziehung ein wertvoller Mensch zu sein, der geliebt werden soll, dann ist der/diejenige bereits in der Phase der Neuorientierung, in der der Liebeskummer schon noch da ist, aber man beginnt, Bilanz zu ziehen, tatsächlich mit der Beziehung abzuschließen und kann sich wieder vorstellen, sich auf eine neue Beziehung einzulassen.

**Was ist Liebeskummer eigentlich, was passiert da genau?**

Liebeskummer bezeichnet umgangssprachlich das Syndrom zurückgewiesener oder unerfüllbarer Liebe (vergebene oder verheiratete Männer oder aber auch verstorbene Partner) und umfasst sowohl körperliche als auch geistige Symptome. In der Liebe gibt es drei getrennte Stadien: Verlangen, Anziehung und Bindung. Und je nachdem, in welchem Stadium man sich gerade befindet, treten unterschiedliche Hormone und Botenstoffe des Gehirns in Aktion. Die Bindungspha-

se ist durch Oxytocin geprägt, ein Hormon, das vor allem durch körperliche Nähe entsteht und uns noch mehr an den Menschen, den wir lieben, bindet.

Bei Liebeskummer kommt es durch die Trennung nun zu einem massiven Abfall dieser Hormone und Botenstoffe, und der Körper befindet sich – wie nach dem Absetzen einer Droge – auf Entzug. Betroffene fühlen sich rundherum unzufrieden, sind lustlos, haben Schlafprobleme und Ähnliches. Weitere Symptome sind Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, innere Unruhe, Kreislauf- und Konzentrationsprobleme, Schlaflosigkeit, möglich sind auch gestörtes Essverhalten wie Appetitlosigkeit oder extreme Esssucht. Liebeskummer äußert sich auch in Problemen im Alltag, die Lebensfreude nimmt ab, Lustlosigkeit nimmt zu, das Interesse an sozialen Kontakten zu anderen Menschen sinkt. Es können Zukunftssängste, Pessimismus, Depressionen oder auch aggressives Verhalten auftreten. Nicht selten reagiert der Körper auch tatsächlich mit einem gebrochenen Herzen (Broken Heart Syndrome)

**Ganz ehrlich**

**– was ist nach der Trennung besser, sich zurückziehen und trauern oder ordentlich Party machen?**

Jeder geht mit dem Verlust des Partners anders um, vor allem in der ersten Phase der Trauer. Anschließend ist es jedoch unerlässlich, sich mit dem Verlust auseinander zu setzen und aus etwaigen Fehlern zu lernen, denn verarbeitet man die Trauer nicht, kann das oft Jahre später aufbrechen. Meist dauert es ca. 1 Monat, bis man die akute „Liebeskummerphase“ hinter sich hat. Die Hilfe eines Psychotherapeuten oder Psychologen ist dann sinnvoll, wenn man ca. 6 Wochen lang beim Essen, Schlafen oder Arbeiten beeinträchtigt ist, Suizidgedanken hat, wenn man seinen Alltagspflichten nicht mehr nachkommt, wenn man sich körperlich vernachlässigt, wenn man länger als vier Wochen zu Tabletten oder täglich zu Alkohol greift oder sich von seinen Freunden abschottet. Oder, einfach gesagt, wenn einem die Freunde nicht mehr weiter helfen können.

**Wie gehen Sie persönlich mit Liebeskummer um?**

Ich versuche, nach meinem Wissen und den Ratschlägen, die ich auch meinen Patienten gebe, zu handeln. Meist mit großem Erfolg!

## 10 hilfreiche Tipps bei quälendem Liebeskummer von Mag. Jasmin Ruprecht

- **Verlangen Sie nicht**, dass die Trennung spurlos an Ihnen vorübergeht. Geben Sie sich mildernde Umstände. Sie sind im Augenblick nicht voll belastungs- und leistungsfähig.
- **Reservieren Sie sich jeden Tag** eine bestimmte Zeit, in der Sie sich mit Ihrem Ex-Partner befassen und den Liebesschmerz ganz bewusst zulassen. Zu den anderen Zeiten unterbrechen Sie die Gedanken an ihn und sagen Sie sich: „Jetzt ist nicht deine Zeit“.
- **Sammeln Sie alle Gegenstände** in der Wohnung ein, die Sie an den Ex-Partner erinnern. Verpacken Sie diese in eine Kiste und stellen Sie diese in den Keller. Dekorieren Sie die Wohnung um.
- **Vermeiden Sie** - sofern möglich - den Kontakt zum Partner, auch wenn es Ihnen schwerfällt. Jeder Kontakt lässt, auf Grund des Bindungshormons Oxytocin - den Liebeskummer neu aufflammen.
- **Vermeiden Sie** es, sich mit Alkohol, Tabletten oder Essen zu betäuben. Ihr Schmerz wird weniger werden – auch ohne dass Sie Suchtmittel einsetzen.
- **Erstellen Sie sich einen Aktivitätsplan** - ganz besonders für die Wochenenden und die Feiertage.
- **Drücken Sie Wut und Hass** auf für Sie und andere unschädliche Weise aus: Schreiben Sie z.B. Briefe an Ihren Ex-Partner, in denen Sie Ihre Vorwürfe ausdrücken die Sie aber nicht abschicken, Setzen Sie Ihre Wut in Bewegung um, indem Sie joggen oder den Garten umgraben.
- **Ganz wichtig:** Erinnern Sie sich an Ihre positiven Eigenschaften, Fähigkeiten und Erfolge. Bei einer Trennung verliert man sie leicht aus den Augen.
- **Suchen Sie nach Aktivitäten**, die Sie dem Partner zuliebe nicht oder nicht mehr gemacht haben, und machen diese.
- **Experimentieren Sie** mit einem neuen Kleidungsstil oder einer neuen Frisur.