

*Frau Doktor*

# Liebeskummer

**GEFÜHLSCHAOS.** Trennen tut weh und wirft uns oft aus der Bahn. Jetzt gibt es Hilfe, denn Jasmin Ruprecht hat Österreichs erste Praxis für Herzschmerz eröffnet.



»Frauen und Männer leiden gleich, nur der Umgang mit der Trennung ist unterschiedlich!«

JASMIN RUPRECHT, 30, PSYCHOLOGIN UND LIEBESKUMMER-COACH

Liebeskummer lohnt sich nicht, my Darling ...“, sang Siw Malmqvist in den Sechzigern. „Irrtum!“, sagt da Jasmin Ruprecht, „wenn man Altes mit-schleppt, kann man sich auf nichts Neues einlassen. Und: Wer sich mit der Trennung auseinandersetzt, geht sogar gestärkt in die Zukunft.“ Die Psychologin muss es wissen – denn die 30-jährige hat Anfang April in Kärnten Österreichs erste Liebeskummer-Praxis ([www.ipsy.at](http://www.ipsy.at)) eröffnet. Nach Villach sollen schon bald Standorte im ganzen Land folgen. Der Anstoß dazu: „Ich habe in den vergangenen Jahren einen starken Zuwachs an Klienten mit Herzschmerz bemerkt. Da möchte ich helfen!“ WOMAN verrät Jasmin Ruprecht, welche kulinarischen Leckereien den Kummer lindern, warum Schmerzmittel gar nichts bringen – und wie man auch per Skype auf Krankenschein von ihr beraten wird ...

## „WIE AUF ENTZUG ...“

**Woman:** Frau Ruprecht, selbst schon mal Herzschmerz gehabt?

**Ruprecht:** Natürlich, am schlimmsten war der mit 16, weil ich noch keine Erfahrung damit hatte. Die anderen viermal war's schon ein bisschen leichter. Es macht aber einen guten Therapeuten aus, dass er die Probleme nachvollziehen kann.

**Woman:** Laut neuesten US-Studien bringt ein gebrochenes Herz auch körperlichen Schmerz.

**Ruprecht:** Das stimmt. Liebe funktioniert nach drei Phasen: Anziehung, Verlangen, Bindung. Bei letzterer Phase wird Oxytocin, der Botenstoff der Liebe, ausgeschüttet. Dadurch fühlt man sich zugehörig. Wenn die Liebe plötzlich abgebrochen wird, kommt es zu klassischen Entzugserscheinungen.

**Woman:** Welche Symptome sind dann feststellbar?

**Ruprecht:** Kopf-, Bauch- oder Ma-

gensschmerzen, innere Unruhe, Schlaflosigkeit, Kreislaufprobleme. Aber auch Rückzug von Freunden, Konzentrationsmangel im Job, Lustlosigkeit.

**Woman:** Ihre Tipps und Tricks zur Linderung?

**Ruprecht:** Zeit nehmen und sich selbst geben – zum Trauern und Durchhängen. Auch zwei bis drei Tage Krankenstand sind gut, in denen Sie lieb zu sich selbst sind, sich verwöhnen, auf gesundes Essen achten. Bananen, Schokolade und Datteln sind übrigens Nahrungsmittel, die bei Liebeskummer helfen.

**Woman:** Schmerzmittel sind also nicht wirksam?

**Ruprecht:** Nein, obwohl es schön wäre. Man muss sich mit der Trennung auseinandersetzen, da hilft keine Pille.

**Woman:** Wann ist es Zeit, professionelle Hilfe zu suchen, etwa in Ihrer Sprechstunde?

**Ruprecht:** Wenn nach vier Wochen überhaupt keine Besserung eintritt, man nicht arbeits- und funktionsfähig ist. Wer dann schnell Hilfe in Anspruch nimmt, dem geht es rasch wieder gut. Wer das nicht macht, bei dem kann der Schmerz chronisch werden.

**Woman:** Bekommt man sofort einen Termin in Ihrer Praxis?

**Ruprecht:** Bei akuten Krisen ja. Sonst wartet man derzeit drei bis vier Wochen. Ich biete aber auch Online-Beratungen an – per Skype, mit Bild und Ton.

**Woman:** Auf Krankenschein?

**Ruprecht:** Ja, man kann die Kosten bei der Krankenkasse rückverrechnen. Dann bleiben noch 65 Euro pro Stunde zu zahlen.

**Woman:** Kommen eigentlich mehr Frauen oder Männer zu Ihnen?

**Ruprecht:** Gleich viele. Auch vom Alter her ist es durchmischt, von 14 bis 75.

**Woman:** Und wer leidet mehr unter Liebeskummer?

**Ruprecht:** Der Schmerz ist immer derselbe, nur der Umgang damit ist unterschiedlich. Männer trösten sich mit Sport, einem neuen Auto oder einer neuen Beziehung. Frauen setzen sich mit der Trennung auseinander, versuchen Verhaltensmuster zu erkennen und entdecken sich dabei neu.

KATRIN KUBA ■