

# Liebes- kummer:

## Die unerkannte Krankheit

Gebrochene Herzen gibt es nicht nur im sprichwörtlichen Sinne. Es gibt sie tatsächlich: Liebeskummer tut weh - und zwar nicht nur der Seele, sondern auch unserem Körper. Über den Grund und die Genesung von körperlichem Liebesleiden.

Text: Linda Freutel

Fotos: Oleg Golovnev by Shutterstock

### Herzeleid

Das „Broken Heart Syndrom“ bedeutet eine massive Störung der muskulären Herztätigkeit.



**Plötzliche Atemnot, ein Engegefühl in der Brust und nackte, schweißtreibende Angst** sind die typischen Anzeichen eines Herzleidens. Doch nicht immer ist ein Infarkt die Ursache hierfür. „Auch Liebeskummer kann solche Symptome auslösen“, erklärt Mag. Sabine Weiss, Lebensberaterin und dipl. Coach aus Wien ([www.herzbruch.at](http://www.herzbruch.at)). Die moderne Medizin fand heraus, dass ein Herz, das im sprichwörtlichen Sinne blutet, tatsächlich auch das organische Herz in Mitleidenschaft ziehen kann. Als „Broken Heart Syndrom“ bezeichnen Mediziner dieses Phänomen. Für Ärzte ist dieses oft ebenso schwer zu verstehen und zu entdecken, wie für den Liebeskranken selbst. Das Schwierige an der Diagnose ist die Tatsache, dass die Symptome des „Broken Heart Syndroms“ denen eines Herzinfarktes bis ins Detail ähneln. Aus diesem Grund wird auch die Dunkelziffer unerkannter Fälle hoch geschätzt. Nur eine Diagnose durch

einen Herzkatheter schafft Klarheit, ob es sich um einen Infarkt, also ein Herzversagen, das durch Gefäßverengungen verursacht wird, oder um das Phänomen des gebrochenen Herzens, handelt. Das „Broken Heart Syndrom“ bedeutet eine massive Störung der muskulären Herzfähigkeit, die nicht durch körperliche Engpässe, sondern mentalen Kummer verursacht wird und sogar bis zum Tod führen kann. Wer sich also nicht sicher ist, woher sein Herzschmerz stammt, sollte in jedem Fall einen Mediziner befragen. Nur ein Experte kann sicherstellen, ob ein pathologischer Herzschmerz vorliegt und wie er zu behandeln ist.

### Körperlicher Kummer

Herzen können also nicht nur sprichwörtlich brechen. Das ist eine Tatsache. Fakt ist aber auch, dass es sich hierbei um eine sehr extreme Reaktion des Körpers handelt. Der „normale“ Liebeskummer äußert sich weniger radikal,

### Buchtip

Herzschmerz zum Nachlesen -

Die beiden Autorinnen **Silvia Frauk** und **Helga Felbinger** liefern in ihrem Ratgeber „**Liebeskummer: Wenn das Herz zu brechen droht**“ Anregungen und Erlebnisbereiche aus ihrem umfangreichen Erfahrungsschatz.

Reinlesen lohnt sich.  
[www.piper-verlag.de](http://www.piper-verlag.de)



belastet den Körper aber dennoch. „Nicht ohne Grund galt ein gebrochenes Herz im 18. Jahrhundert noch als Krankheit“, sagt Weiss und erklärt weiter: „Beim Kummer über eine enttäuschte Liebe reagiert der Körper durch die Heraufsetzung der Stresshormone Kortisol und Neoadrenalin. Dieser Hormonmix bedingt, dass Blutdruck und Herzschlag steigen, das Immunsystem geschwächt und die

zelluläre Regeneration behindert wird.“ Was zunächst nach medizinischem Fachchinesisch klingt, kennt in der Praxis fast jeder: Man schläft schlecht, der Bauch tut weh, man atmet schwer, spürt Angst, fühlt sich schwach und ist anfällig für Verkühlungen und Infekte.

### Liebeskummer gleicht Depression

„Stresshormone dominieren bei Liebeskummer den Körper. Erschwerend kommt hinzu, dass sich der Serotonin-Spiegel im Blut senkt“, so die Expertin. Serotonin ist das Hormon, das maßgeblich für das Gefühl von Zufriedenheit und innerer Ruhe verantwortlich ist. Fällt der Serotonin-Spiegel, sinkt automatisch auch unser Wohlfühlgefühl. Weiss erklärt: „Dieser Hormonstatus ist eine Symptomatik, die wir in massiver Form auch von Depressionen kennen.“ Auf hormoneller Ebene sind schwerer Liebeskummer und Depressionen durchaus vergleichbar und daher auch nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. „Liebeskummer wird gesellschaftlich jedoch nicht als ernsthafte und sogar körperliche Beeinträchtigung anerkannt. Ähnlich war es vor rund zehn Jahren auch noch bei der Burnout-Problematik. Ich bin jedoch davon überzeugt, dass wir hier einen Wandel erfahren. In den USA wird das Thema längst ernst genommen. Europa zieht langsam nach“, sagt die Expertin.

### Verlassen oder verlassen werden

Bei einer Trennung brechen Herzen. Und zwar immer zwei. Beide Partner spüren Liebeskummer. Doch wer leidet mehr? „Pauschal wird oft behauptet, der Herzschmerz desjenigen, der verlassen wird, sei größer“, sagt Weiss und erklärt weiter: „Ganz unbegründet ist diese These nicht. Denn derjenige, der geht, hat sich meist länger und intensiver mit der Trennung auseinandergesetzt.“ >>

**Buchtip** Seit 2005 liefert Conni Lubek via Weblog und in Buchform ihre „Anleitung zum Entlieben“. [www.ullsteinbuchverlage.de](http://www.ullsteinbuchverlage.de)



### Kreativer Kummer:

So nutzen Sie den Herzschmerz. Wenn Herzen brechen, fließt Herzblut. Nutzen Sie dieses als Triebfeder. Wir sagen Ihnen, wie.

- Musik:** Lassen Sie sich von Ihren Lieblingssongs inspirieren, hören Sie den Texten genau zu und fühlen Sie mit. Vielleicht kommen unter der Dusche dann ganz von selbst ein paar Töne aus Ihnen heraus. Singen befreit. Es müssen übrigens keine traurigen Songs sein, die Ihr Herz jetzt berühren. Auch kraftvolle und fröhliche Töne reißen mit.
- Renovieren Sie Heim und Herz:** Innerliche Veränderungen werden besser verarbeitet, wenn man sie äußerlich manifestiert. Gestalten Sie Ihren neuen Lebensabschnitt in Formen und Farben, die Ihnen gefallen. Streichen Sie die Wände, gestalten Sie die Einrichtung oder dekorieren Sie um - Sie werden sehen: Neue Räume bringen neue Energie.
- Sport:** Dem Schmerz davon laufen - Taten statt Tränen sind der Schlüssel zum Glück. Machen Sie Sport. Denn vor allem Ausdauersportarten wirken wie ein legales Laune-Doping, da große Mengen an Glückshormonen ausgeschüttet werden.
- Herznotizen helfen:** Was man zu Papier bringt, ist man buchstäblich los. Führen Sie immer ein Notizbuch mit sich, um spontane Gedanken oder nächtliche Träume aufzuschreiben. Vielleicht entdecken Sie auf diese Weise auch Ihre Freude am Schreiben. Versuchen Sie es mit Gedichten. Oder wie wäre ein eigener Blog, auf dem Sie Ihren Kummer mit Gleichgesinnten teilen?
- Werden Sie kreativ:** Ob Sie lieber Kuchen backen, Bilder malen oder Ihren Kummer in Ton formen, bleibt Ihnen überlassen. Wichtig ist einzig die Beschäftigung mit etwas, das man gerne tut.
- Nachdenken ja, Trübsal blasen nein:** Nehmen Sie sich Zeit für sich und verwöhnen Sie sich selbst mit einem Bubble-Bad im Kerzenschein, wenn Ihnen danach ist. Fällt es Ihnen in Gesellschaft leichter sich neu zu orientieren? Dann nichts wie unter die Leute. Hören Sie auf Ihre innere Stimme und tun Sie was Ihnen gut tut. Gehen Sie liebevoll mit sich selbst um und verwöhnen Sie sich, dann werden es früher oder später auch wieder andere tun.



Sogar auf hormoneller Ebene kann sich diese Vorbereitung auswirken: „Der Abfall des Serotoninspiegels findet zwar auch bei demjenigen statt, der eine Trennung forciert, jedoch verläuft dieser Prozess schleichend, so dass sich der Körper an den Hormonstatus gewöhnen kann und es zu keinem radikalen Hormonabfall kommt.“ Oft schmerzt Liebeskummer denjenigen, der die Trennung aktiv bewirkt daher weniger, als den Verlassenen. Die Expertin betont aber dennoch, dass man hierbei keine Pauschalaussagen treffen kann.

### Trostpflaster

Wenn Herzen ähnlich verletzlich sind,

#### Trennungsfakten:

Männer ticken und trennen sich anders! Studien der Online-Singlebörse Elitepartner fanden folgende Fakten heraus:

✿ **Männer stürzen sich in eine neue Beziehung: Während knapp 40 % der befragten Männer angaben, nach einer Trennung sofort eine neue Partnerschaft zu suchen, waren es bei den Frauen nur knapp halb so viele.**

✿ **Männer reden weniger: Während fast 60% der befragten Frauen mit ihren FreundInnen über das Verhalten des Ex diskutieren, tun dies nur 34% der befragten Männer.**

✿ **Männer können romantisch sein: Immerhin haben fast 12% der Herren schon mal eine öffentliche Liebeserklärung bekundet. Bei den befragten Damen waren es nur 4%.**

wie jede andere Materie des Körpers, müsste es dann nicht auch ähnlich wirksame Behandlungsmethoden geben? Was ist der Gips für ein gebrochenes Herz? Die Expertin antwortet: „Leider gibt es kein wirkliches Pflaster, mit dem man gebrochene Herzen simpel und schnell heilen kann.“ Zwar mache es, in Absprache mit einem Arzt, manchmal durchaus Sinn mit angst- oder depressionslindernden Medikamenten zu arbeiten, zur endgültigen Kurierung des Herzschmerzes gebe es aber nur einen Weg. „Man muss ihn verarbeiten“, sagt Weiss und erklärt: „Die Verarbeitung von Liebeskummer ist großteils ein mentales Training, bei dem es darum geht, Gedanken zu erkennen und gezielt zu lenken. Denn letztlich sind es unsere Gedanken, die uns steuern; und das sogar so massiv, dass sie, bis zu einem gewissen Grad, über Gesundheit und Krankheit entscheiden. Und genau das ist die gute Nachricht. Gedanken sind nämlich frei. Es gibt nur einen, der sie kontrollieren und lenken kann. „Das ist man selbst“, betont Weiss.

#### Dr. Love: Experten für gebrochene Herzen

Liebeskummer einfach weg denken. Das klingt simpel. „Ist es aber nicht immer“, weiß auch die Expertin und rät daher: „Liebeskummer ist, ebenso wie Burnout, keine Problematik, mit der man allein fertig werden muss. Manchmal ist das nicht einmal möglich.“ Ähnlich wie bei einem gebrochenen Bein, gehört auch ein massiv gebrochenes Herz in die Betreuung durch einen Fachmann. „Solche Experten finden sich nicht immer im Freundeskreis oder in der Familie“, sagt Weiss weiter.

Zwar ist das Umfeld ein wichtiger Seelenröster, doch nicht objektiv und in



#### „Broken Heart Syndrom“

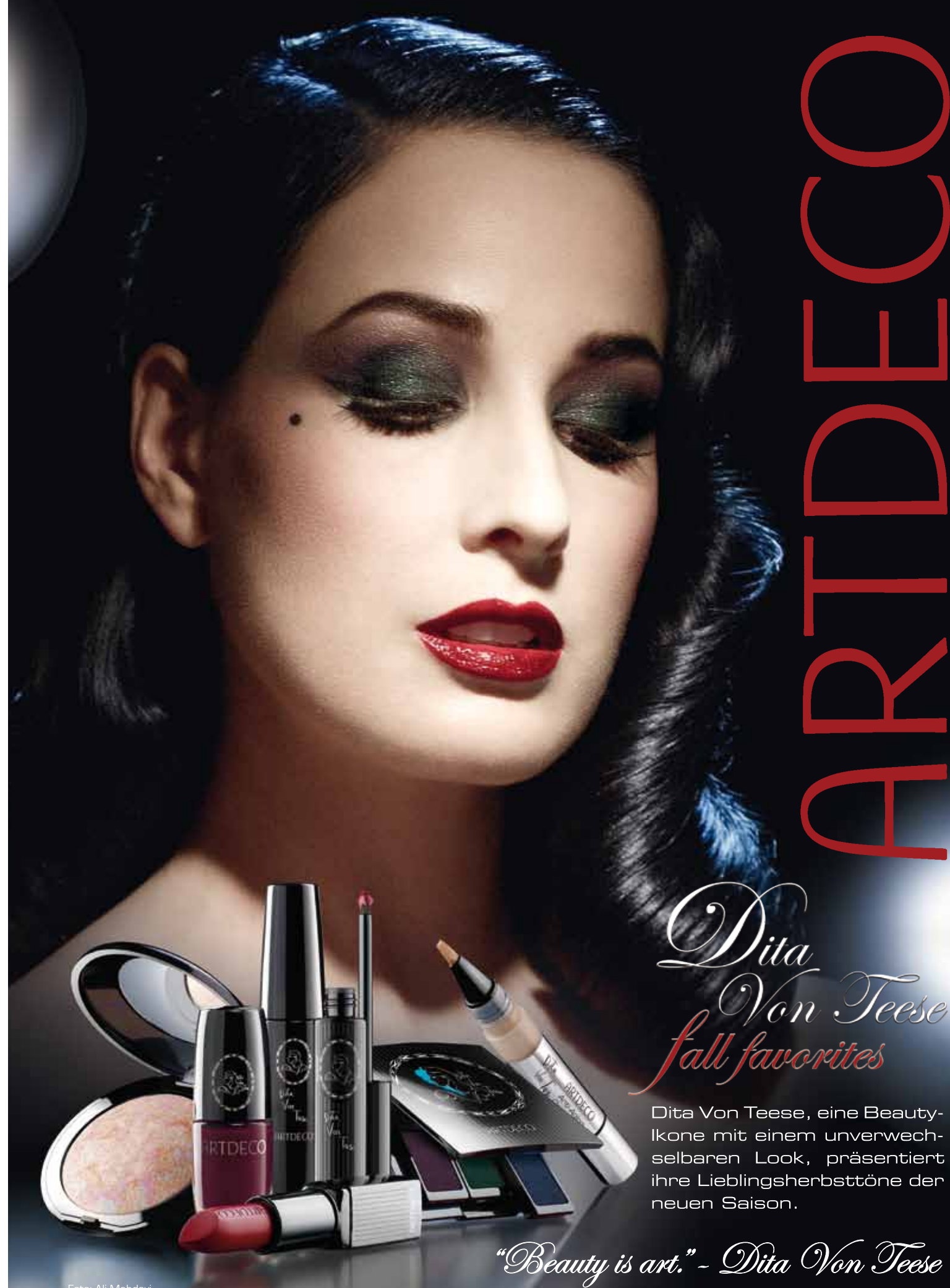
Wenn Liebeskummer zur Krankheit wird.

**Nachzügler**  
In den USA nimmt man das Thema längst ernst. Europa zieht langsam nach.

**Mag. Sabine Weiss, Lebensberaterin und dipl. Coach aus Wien, weiß, wie der Hase in Liebesdingen läuft: „Nicht ohne Grund galt ein gebrochenes Herz im 18. Jahrhundert noch als Krankheit“, weiß die Expertin. Weitere Informationen finden Sie im Web unter: [www.herzbruch.at](http://www.herzbruch.at)**

ausreichendem Maße präsent genug, um den Liebeskranken zu heilen. Psychologen, Coaches und auch Mediziner sind spezialisiert, sich solcher Probleme anzunehmen und wissen in der jeweiligen Situation den richtigen Rat. „Es ist nur leider noch nicht salonfähig, sich mit Liebeskummer an einen Außenstehenden zu wenden. Ich bin mir aber sicher, dass sich dies in den nächsten Jahren ändert und bald jeder die Scheu verliert, sich seiner Trauer zu stellen und sein Herz zu heilen.“ Eine schöne Prognose! Denn Liebeskummer kann sich durchaus lohnen. Mit der richtigen Unterstützung können wir durch ihn eine Menge über uns lernen und uns am Ende sogar selbst ein Stück mehr lieben. Worauf warten Sie also? Nehmen Sie Ihr Herz in die Hand und heilen Sie es!

Fotos: Oleksandr Hnatenko



*Dita  
Von Teese  
Fall favorites*

Dita Von Teese, eine Beauty-Ikone mit einem unverwechselbaren Look, präsentiert ihre Lieblingsherbsttöne der neuen Saison.

*“Beauty is art.” - Dita Von Teese*

Foto: Ali Mahdavi

Erhältlich in führenden Parfümerien, Drogerien und ausgewählten Kosmetikinstitutionen - weitere Profitipps unter [www.artdeco.de](http://www.artdeco.de) und auf [facebook.com/artdeco](https://www.facebook.com/artdeco)