

# Die liebe Liebe und der grosse Kummer

*Komm, lieber Mai und mache  
die Liebe wieder schön,  
und lass mir meinen Liebsten  
für immer hier bei mir.  
Und wenn er doch will scheiden,  
dann bricht mir schnell das Herz,  
ach, lieber Mai, wie schlimme  
kann Liebeskummer sein!\**

von Christine Schnapp

**W**er unerwartet von seinem Partner verlassen wird, ohne das Ende der Beziehung selbst gewollt zu haben, erlebt ein Trauma, sagte der Psychiater und Liebeskummerexperte Günter Seidler in einem Interview mit der Zeitschrift «Geo». Man fühlt sich vom Geschehen völlig überwältigt, ist ihm hilflos ausgesetzt und kann es weder verhindern noch steuern. Oft reagieren die Betroffenen mit Übererregung: Sie kommen nicht zur Ruhe, leiden an Schlaflosigkeit oder entwickeln Kreislaufprobleme. Manche reagieren sogar mit schweren Depressionen, erleiden Herzerkrankungen oder begehen Suizid. Das gebrochene Herz ist nicht nur eine Redewendung, sondern auch eine medizinische Diagnose.

Um zu verstehen, warum Menschen so stark auf Liebesentzug reagieren, muss man sich zuerst vergegenwärtigen, dass die Liebe einer der stärksten Triebe ist, dem die Menschen ausgesetzt sind. Er ist mächtiger als der Sexualtrieb und besteht seit Millionen von Jahren. Die Menschen haben nicht die Wahl, ob sie sich verlieben wollen oder nicht, es geschieht einfach. Ziel dieses Triebes ist, einen idealen Paarungspartner zu finden. Die US-Anthropologin Helen Fisher hat sich ausführlich mit der Liebe beschäftigt und ein Computertomografie-Verfahren entwickelt, mit dem das Verliebtsein und die Liebe im Gehirn

sichtbar gemacht werden können. Dafür zeigt sie Probanden, die in der Röhre liegen, ein Foto ihres Liebsten und macht dabei Bilder ihrer Hirnaktivitäten. Dabei hat sie festgestellt, dass bei Verliebten ein kleines Hirnareal (das ventrale Tegmentum) aktiv ist, in dem auch das Belohnungssystem sitzt. Es sendet das Hormon Dopamin in viele andere Hirnregionen und stimuliert Begehren, Obsession, fokussiertes Wollen, Motivation und Euphorie. Bei frisch Verliebten sind zudem Aufregung, Unruhe und Angst



«Und jetzt wird es still um uns  
Denn wir steh'n hier im Regen,  
Haben nichts mehr zu geben  
Und es ist besser, wenn du gehst»  
Silbermond, «Symphonie»



aktiviert, während bei Langzeitverliebten Hirnaktivitäten in Verbindung mit Ruhe und Wohlgefühl messbar sind. Dopamin ist ein sehr mächtiges Stimulans. Die meisten Menschen haben wohl schon erlebt, dass sie sich übermäßig nach der einen Person sehnen, an nichts mehr anderes denken können und sehnsüchtig auf einen Anruf oder eine SMS warten. Manche können nicht mehr essen oder schlafen, sich bei der Arbeit nicht konzentrieren, und vergessen, die Katze zu füttern. Leidenschaftliche

Liebe ist eines der stärksten Hirnsysteme des Menschen, und Liebeskummer findet am selben Ort statt – und das ist das ungeheuer Tragische daran.

#### **Kalter Entzug**

Liebe ist eine Sucht, denn Dopamin ist mit dem menschlichen Suchtzentrum im Gehirn verbunden. Dort wirken Drogen wie Heroin und Kokain, aber auch beispielsweise Sex- oder Spielsucht – und eben die Liebe. Wer nun also unter

«Ich hab gedacht, ich kann es schaffen  
Es zu lassen  
Doch es geht nicht  
Ist 'n bisschen übertrieben dich zu lieben»  
Juli, «Regen und Meer»

\* Frei  
nach  
Christian  
Overbeck (Text) und  
Wolfgang A. Mozart (Musik).



«Ich werf dein Bild an die Wand  
Ich will, dass es zerbricht  
Es gleitet aus meiner Hand  
Jetzt seh ich nur dich und mich  
In einem Scherbenmeer  
Sag, was es dir bringt, wenn meine Welt versinkt  
Ich will sehen, wie sie zerspringt  
In einem Scherbenmeer»  
**Christina Stürmer, «Scherbenmeer»**

Liebeskummer leidet, erlebt dasselbe wie jemand, der einen Drogenentzug durchmacht. Helen Fisher hat zudem bei ihren Experimenten nachgewiesen, dass Menschen mit Liebeskummer unter körperlichen Schmerzen leiden. In dem Moment, wo man nur noch weglaufen und den Geliebten vergessen will, zwingt einen das Gehirn, pausenlos an ihn zu denken und Schmerzen zu ertragen. Wenn man Liebeskummer überwinden will, muss man ihn behandeln wie eine Sucht, das heisst einen grossen Bogen um die Droge machen. Kein Kontakt zum Geliebten, keine Briefe schreiben oder alte lesen, keine Fotos anschauen und nicht anrufen. Am besten trifft man sich mit anderen Menschen und lenkt sich ab, und die Zeit heilt tatsächlich Wunden, auch das hat Helen Fisher bei ihren Forschungen herausgefunden. Die Hirnregion, die für Bindungen zuständig ist, ist kurz nach einer Trennung noch sehr aktiv und verliert an Intensivität, je länger die Trennung zurückliegt.

Laut Günter Seidler verläuft Liebeskummer in vier Phasen. Die erste ist die eigentliche Trennung. Unmittelbar danach verleugnen die Betroffenen das Geschehen. Sie wollen nicht wahrhaben, dass sie verlassen wurden, appellieren

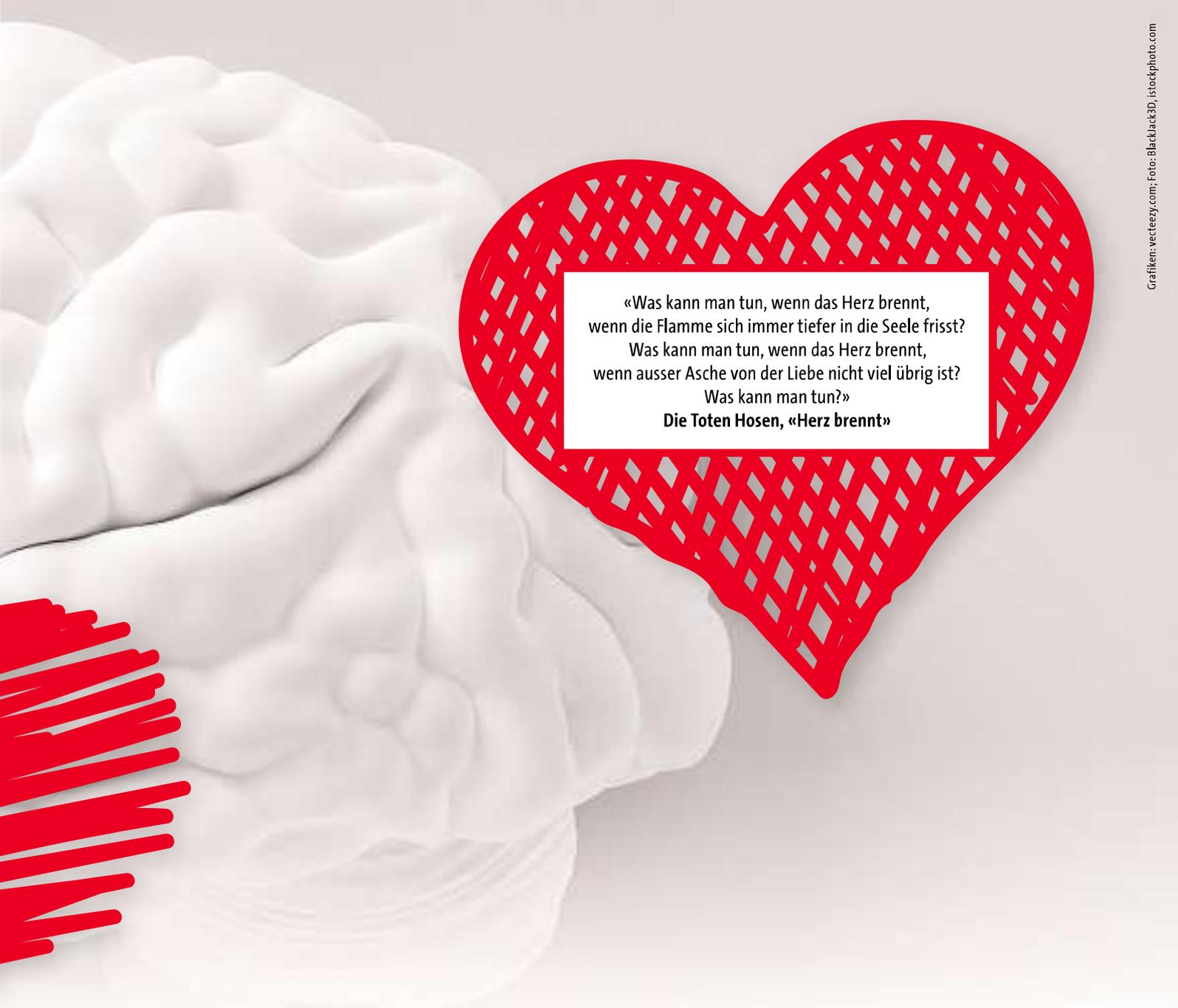
an die Liebe des Partners und versuchen, um die Beziehung zu kämpfen. In der zweiten Phase sind die Leidenden am Protestieren und hadern. Sie fühlen sich falsch behandelt, entwickeln Groll gegen den Ex-Partner und entwickeln Rachefantasien. Anschliessend folgt die Phase der Selbstreflexion, in der die Beziehung und die eigene Rolle darin in Frage gestellt werden, und schliesslich kommt die Phase der Neuorientierung, des Neuanfangs.

#### Alte Verletzungen

Im besten Fall sollte die vierte Phase nach ein bis zwei Jahren erreicht sein, doch es gibt auch Menschen, die länger brauchen, und manche kommen über eine Trennung gar nicht hinweg. Grundsätzlich kann man sagen: Je geringer das Selbstwertgefühl eines Menschen ist, desto mehr erschüttert ihn eine Trennung. Wer zudem dazu tendiert, sich in einer Beziehung an den anderen zu

«Altes Arschloch Liebe  
Geh zu Leuten die dich wollen  
Du wirst mir niemals verraten  
Wie ich glücklich werden soll  
Hab mich oft auf dich verlassen  
Und war doch wieder allein  
Altes Arschloch Liebe  
Bitte lass es sein  
Doch dann kommst du wieder»  
**Bela B., «Altes Arschloch Liebe»**

klammern, für den wird der Bruch ebenfalls schwierig. Menschen, die eine Trennung nicht überwinden können, leiden vielfach unter einer Vortraumatisierung. Sie haben als Kind Gewalt oder andere seelische Verletzungen durch Eltern oder nahe Familienmitglieder erlebt, also durch Personen, denen sie besonders stark vertrauten. Später tendieren manche von ihnen dazu, den Partner zum Therapeuten zu machen und in der Liebe die Heilung zu suchen. Mitunter treffen sie auf jemanden, der ihre Wünsche erfüllt und sich wie ein Verband um ihre Verletzungen legt. Doch wenn



«Was kann man tun, wenn das Herz brennt,  
wenn die Flamme sich immer tiefer in die Seele frisst?  
Was kann man tun, wenn das Herz brennt,  
wenn ausser Asche von der Liebe nicht viel übrig ist?  
Was kann man tun?»  
**Die Toten Hosen, «Herz brennt»**

es zu einer Trennung kommt, reisst der Verband ab und die alten Wunden liegen wieder bloss. Dann hat der Verlassene nicht nur den Partner verloren, sondern kämpft zusätzlich mit den Verletzungen der Vergangenheit.

Menschen, die unter sehr starkem Liebeskummer leiden, neigen zu übertriebenen Handlungen. Manche ziehen sich völlig zurück, andere treiben exzessiv Sport oder stürzen sich in sexuelle Abenteuer. Viele Betroffene greifen zu Alkohol, weil dieser im ersten Moment die Symptome tatsächlich mildern kann. Doch wenn sich das Trinken verselbstständigt, kann es zu erheblichen Schwierigkeiten kommen. Manchmal kommt es unter dem Einfluss von Liebeskummer auch zu Gewalttaten – gegen sich selber, den Ex-Partner, Kinder oder gegen den neuen Partner der geliebten Per-

son. Bei diesen Taten geht es darum, in einer Situation der Ohnmacht wieder Kontrolle ausüben zu können.

### **Keine Liebe ohne Leid**

Männer leiden mehr unter Liebeskummer als Frauen. Möglicherweise sind Frauen einfach robuster als Männer, ziemlich sicher aber sind Männer, die darauf getrimmt sind, Erfolge vorzuweisen, zerbrechlicher in ihrem Selbstwertgefühl, und vielleicht auch eitler. Deshalb leiden sie stark unter Kränkungen. Grundsätzlich aber sind bei Frauen und Männern, wenn sie sich verlieben und wenn sie Liebeskummer haben, dieselben Hirnregionen aktiv. Doch wie jemand das Verliebtsein oder den Kummer lebt, kann unterschiedlich sein – auch kulturell. Denn Kultur beeinflusst das Verhalten, nicht die Triebe.

Glücklicherweise kann man aus erlittenen Schmerzen lernen. Zwar wird man sich wohl wieder verlieben und leider wohl auch wieder daran leiden, doch man kann sich bei einer neuen Begegnung anders verhalten. Vielleicht beendet man eine Beziehung früher, wenn man die Anzeichen kennt, die zum Ende führen, oder man relativiert die Anforderungen, die man an eine Beziehung stellt. Und wenn man weiss, dass man in Zeiten von Liebeskummer einfach ein ganz normaler Süchtiger ist, kann man sich vielleicht ein wenig entspannen und denken, dass es normal ist, nicht normal zu sein im Moment. ■