

Herz, hör auf

Liebeskummer wird gern als Teenieproblem abgetan, dabei können die Symptome denen eines Traumas gleichen.

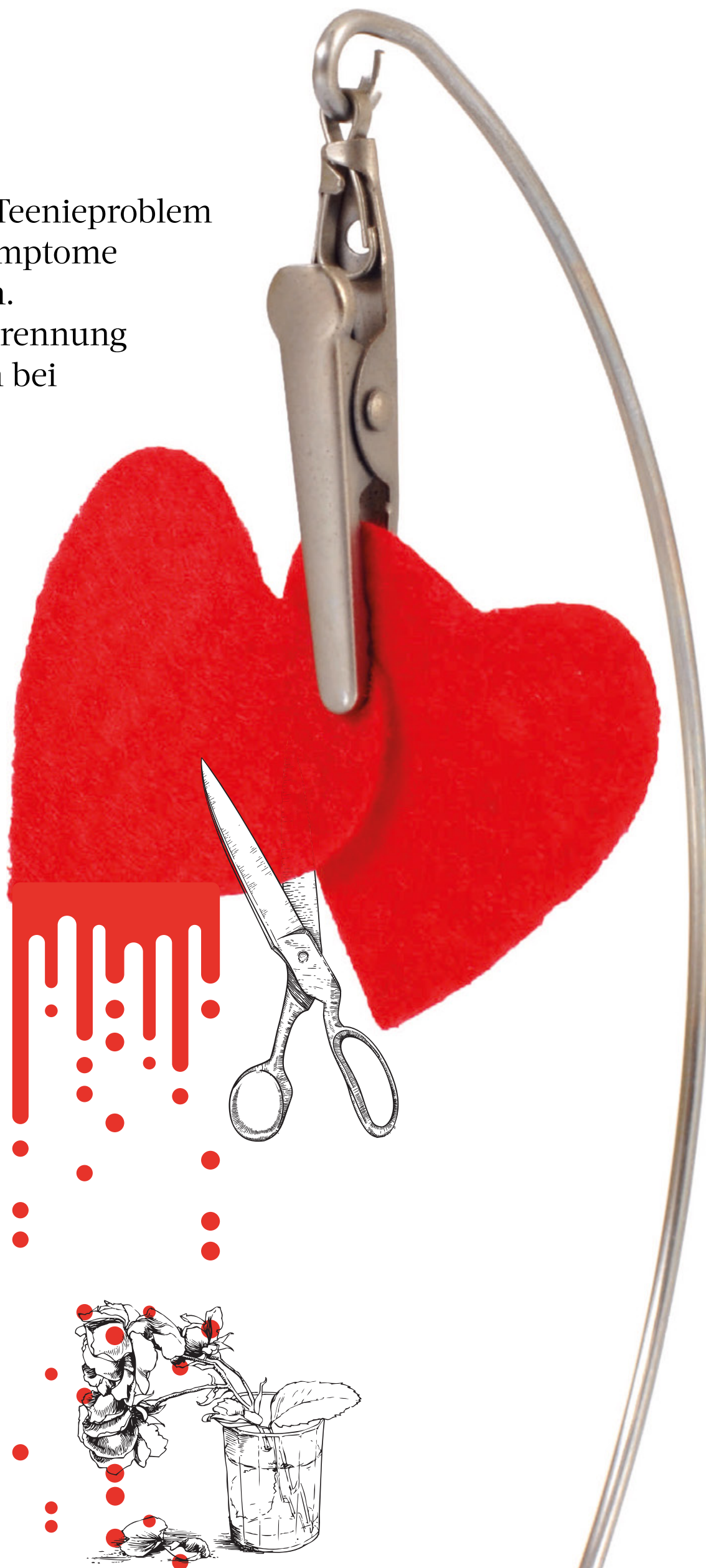
Oft sind es Männer, die eine Trennung aus der Bahn wirft. Zu Besuch bei einer Selbsthilfegruppe

Von Mona Linke, Illustration: Judith Kohl

Was heute auf ihn zukommt? Davon hat Stefan Wagner höchstens einen blassen Schimmer. Was er weiß: Seinen Feierabend wird er mal wieder ganz anders verbringen als seine Kolleginnen und Kollegen. Die bekommen davon nichts mit, jedenfalls hat noch niemand eine misstrauische Frage gestellt. Auch an diesem Montagabend nicht. Pünktlich um 18.20 Uhr, die anderen an der Arbeit haben längst ihre Schreibtischlampen ausgeknipst, steuert der 58-Jährige seinen Skoda Kombi aus der Tiefgarage und nimmt Kurs auf die Autobahn. Wagner, der eigentlich anders heißt, parkt wenig später vor der Seniorenanlage in Bonn-Kessenich, einem flachen 1960er-Jahre-Bau. Obwohl er wie immer zu früh dran ist, hastet er über den Linoleumboden, als hätte er es eilig. Er lässt geparkte Rollatoren hinter sich und erreicht schließlich sein Ziel: R2. Den Raum mit der blauen Tür, in dem sonst der Computerkurs für Senior:innen stattfindet, manchmal auch das „heitere Gedächtnistraining“. Aus dem aber, wenn Stefan Wagner drin ist, schon mal ein Schluchzen dringt.

Hier in R2 trifft sich die Selbsthilfegruppe Liebeskummer – ein Gesprächskreis für Herzleidende, für frisch Verlassene, unglücklich Verliebte oder Betrogene. Niemand komme zum Spaß her, sagt Stefan Wagner und schiebt sich die Brille auf die Nase. Alle Teilnehmer:innen stecken in einer tiefen Krise. „Und sie alle wollen einfach nur reden.“ Dass jemand nur stumm dasitzt und kein Wort herausbekommt, sei noch nie vorgekommen. Wagner rückt jetzt die Tische an die Wand und die Stühle in die Mitte. Ein Stuhlkreis, ist das nicht etwas klischeehaft? „So lässt es sich offener miteinander reden.“

Der gebürtige Berliner, dem man die Herkunft auch nach 20 Jahren im Rheinland noch anhört, hat die Gruppe vor drei Jahren gegründet – und seither in ein paar

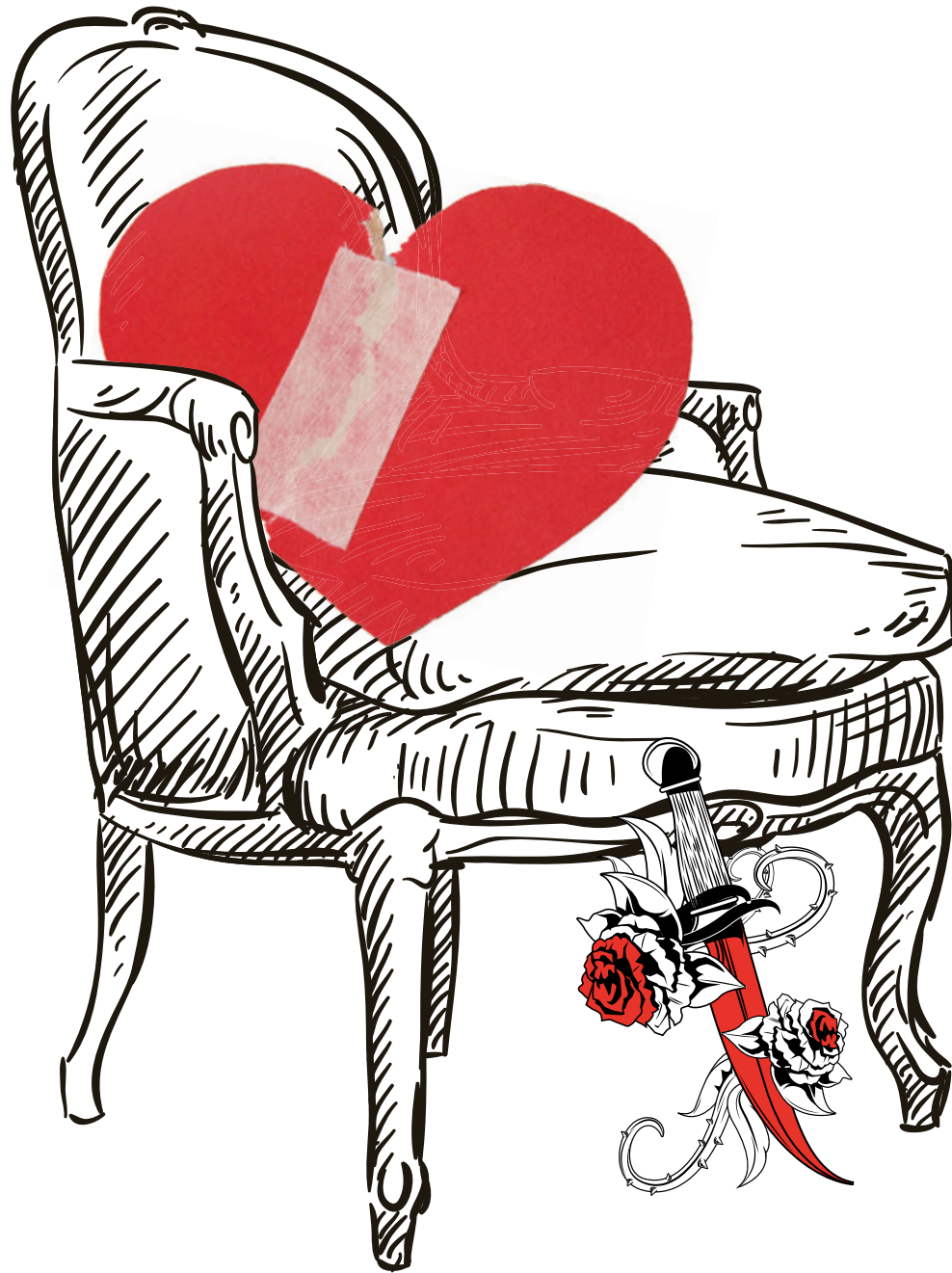


Dutzend Herzen geschaut. Nach den Treffen schleppt er die Probleme der Menschen aus dem Stuhlkreis oft tagelang mit sich herum und sucht in seinem Kopf nach möglichen Auswegen. Wagner hat kein Psychologiestudium hinter sich, auch keine therapeutische Ausbildung. Wenn ihn etwas qualifiziert, dann sind es seine eigenen Erfahrungen. Dazu kommt ein ganzer Stapel Ratgeberliteratur, den er damals verschlungen hat, als ihn der eigene Liebeskummer beinahe um den Verstand gebracht hätte. Nach viereinhalb Jahren Beziehung trennte sich damals seine Freundin von ihm. Fünf Jahre ist das her, seit dreien ist er drüber hinweg, wie er sagt. Trotzdem habe er gestern noch von der Frau geträumt: „Aber es tut überhaupt nicht mehr weh.“ Bis dahin war es ein langer Weg. Irgendwann kam ihm die Idee mit der Selbsthilfegruppe. Denn was er damals am dringendsten gebraucht hätte, das war jemand zum Reden, das weiß er heute. Seine Freunde seien zwar empathische Menschen, hätten aber vor allem oberflächliche Ratschläge für ihn übrig gehabt: Geh doch mal in die Kneipe, lenk dich ab mit einem Abenteuer. Aber Wagner wollte nicht um die Häuser ziehen, er wollte auch nicht stumm und mit glasiertem Blick an einem Bartresen sitzen und ein Glas Whiskey umklammern, wie sie es in den Filmen machen. Er wollte reden. „Aber man schämt sich ja dann doch, dass es so lange dauert.“

Hier in seiner Selbsthilfegruppe soll niemand fürchten müssen, andere mit seinem Gerede zu belästigen. Das steht auch auf den Flyern, die Wagner anfangs gedruckt und an Windschutzscheiben in der Umgebung geklemmt hat. „Du fühlst dich leer, allein, wertlos, weggeworfen. Du hast sogar Freunde, aber inzwischen schämst du dich, sie mit deinem Liebeskummer zu nerven.“ Über die Jahre sind Menschen aus dem ganzen Bundesland zu ihm in die Gruppe gekommen. Die meisten, weil sie Freunde oder Familie nicht länger belagern wollen oder sich gar nicht erst trauen, um Hilfe zu bitten.

Glaubt man Silvia Fauck, haben wir es hier mit einer bundesweiten Erscheinung zu tun. Silvia Fauck ist psychologische Beraterin und betreibt in Berlin eine Liebeskummer-Praxis. Die 69-Jährige hat mehrere Bücher über das Thema geschrieben und ist eine Zeit lang durch die Freitagabend-Talkshows der Regionalsender getourt. 125 Euro kostet die Beratungsstunde bei ihr, und tagtäglich melden sich mehr Menschen, als sie unterbringen kann. „Die Leute sollen bloß nicht sehen, wie ich leide“, sei der Tenor. Sie schämten sich, und das sei auch kein Wunder: „Liebeskummer wird in unserer Gesellschaft nicht ernst genommen, er wird als Nichtigkeit abgetan oder als kleiner Rückschlag, aber nicht als schwerwiegendes Leiden, das im Zweifelsfall krank machen kann.“

Der Markt scheint Fauck recht zu geben: Liebeskummerpraxen, wie sie eine betreibt, gibt es inzwischen viele. Es gibt Telefon-Hotlines für Herzleidende, Smartphone-Apps, die beim Bewältigen



der Krise helfen sollen, und „Heartbreak-Hotels“ inklusive Pilates und Achtsamkeitstraining. Es gibt offensichtlich eine Kundschaft für all diese Angebote. Unterschätzen wir als Gesellschaft den Liebeskummer?

Ein bisschen paradox ist es ja schon: Eifersucht und Herzschmerz sind zwei der häufigsten Motive für Mord und Totschlag, das ist allseits bekannt. Trotzdem sprechen wir von „Liebeskummer“, was eher nach Schulhof klingt. Wir wissen, dass sich Menschen manchmal das Leben nehmen, weil sie verlassen wurden, wie schon Goethes Werther vor 250 Jahren. Doch kämen wir nie auf die Idee, den Liebeskummer als psychische Störung oder Krankheit zu bezeichnen. Wir hören von Menschen, die Herzinfarkte erleiden, weil sie von den Stresshormonen überwältigt wurden. Oder dass Liebeskummer neurologisch einem kalten Kokain-Entzug gleichen kann. Und doch stufen wir ihn als unvermeidliches Übel ein, das sich schon irgendwann von selbst regeln wird.

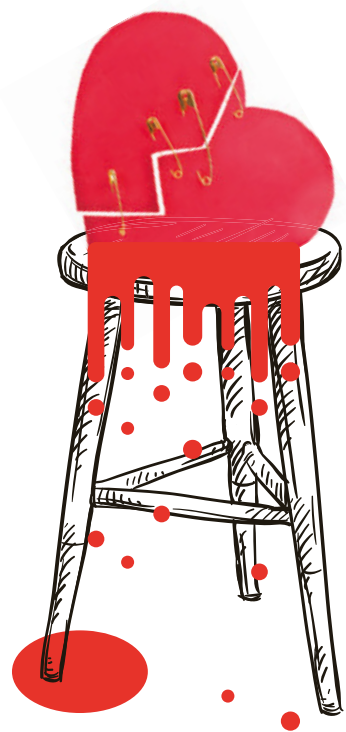
Fabian, der sich jetzt in einem der Birkenholz-Stühle zurücklehnt, kann mit seinen Freunden schon reden, sagt er. Die meisten seien aber schnell überfordert. Der 25-Jährige zupft seinen Pullover zu recht und schlägt die Beine übereinander. Frage zum Beispiel einer seiner besten Kumpels, ob alles fit sei, und antwortet Fabian dann mit „nein“, herrsche erst einmal Stille. Fabian kann darüber grinsen, dafür kommt er ja hierher. Seine große Frage an diesem Montagabend, ja, eigentlich schon seit Wochen, lautet: Soll ich ihr schreiben oder nicht? Fabian holt tief Luft und erzählt. Von dem Sommer und dem Mädchen, in das er sich verliebt hat. Und



Mona Linke, geboren 1993, kennt sich nicht nur in Liebesdingen aus – sondern auch mit Finanzen. Bei Ullstein ist ihr Buch „Das einzige Buch, das du über Finanzen lesen solltest“ erschienen.

dass sie sich ja eigentlich auch in ihn verliebt hat. Zumindest habe sie das behauptet, sagt Fabian, am Ende aber doch Schluss gemacht. Sie wohnt in einer anderen Stadt, langfristig wäre also sowieso nichts daraus geworden, fürchtet er. Er hätte den Kontakt trotzdem gern gehalten, aber sie reagiere inzwischen nicht mehr auf seine Nachrichten. Soll er es also weiter versuchen? Vor der Tür eben hat er schon eine Münze geworfen. Fabian spricht so nüchtern über die Faktenlage, als gehe er gerade mit seinem Steuerberater die Jahresabrechnungen durch. Vor dem Formulieren überlegt er kurz, jeder Satz klingt durchdacht. Die anderen lassen ihn einfach nur minutenlang reden. Nur einmal muss Fabian unterbrechen und Wagner kurz erklären, was das Wort „geghostet“ heißt. Im Anschluss dürfen dann die anderen etwas dazu sagen. „Es wirkt nicht so, als hätte sie Sehnsucht“, bemerkt Wagner und schaut etwas verblüfft, als hätte er sich vor seinem eigenen Satz erschrocken. „Das sage ich jetzt einfach mal so“, fügt er noch schnell an. Das gehört auch dazu, wird Fabian später feststellen. Dass man auch mal Sachen gesagt bekommt, die man eigentlich nicht hören will, weil sie erst mal verletzen – einen am Ende aber weiterbringen.

Die Bandbreite an Liebeskummer-Servicleistungen scheint vor allem für Männer gemacht zu sein. In Silvia Faucks Praxis jedenfalls bilden sie die Mehrheit – und Fauck hat prompt eine Erklärung dafür: „Während Frauen meist schon mit ihren Freundinnen gesprochen haben, reden Männer häufig mit niemandem“, sagt sie. „Weil sie den Liebeskummer als Schwäche sehen.“ Den Eindruck hat auch



Liebeskummer kann auf neurologischer Ebene einem kalten Kokain-Entzug gleichen

Günter H. Seidler, Psychotherapeut und Traumatologe, der bis zu seinem Ruhestand an der Uni Heidelberg gelehrt hat. Inzwischen arbeitet er als freiberuflicher Berater und empfängt unter anderem Liebeskummer-Leidende. Die meisten davon sind ebenfalls männlich. „Männer wollen sich lieber einem Fremden anvertrauen, der am besten möglichst weit weg wohnt“, sagt Seidler. Viele kämen extra aus anderen Bundesländern oder parkten ein paar Straßen weiter, um bloß nicht erappt zu werden. „Ich stehe blöd da, weil ich sie nicht halten können“. Dieses Mantra ist in vielen Köpfen drin“, sagt Seidler. „Gemäß preußischer Tradition wird Männern immer noch gesagt, sie sollten sich nicht so anstellen, sondern sich lieber die Kante geben.“

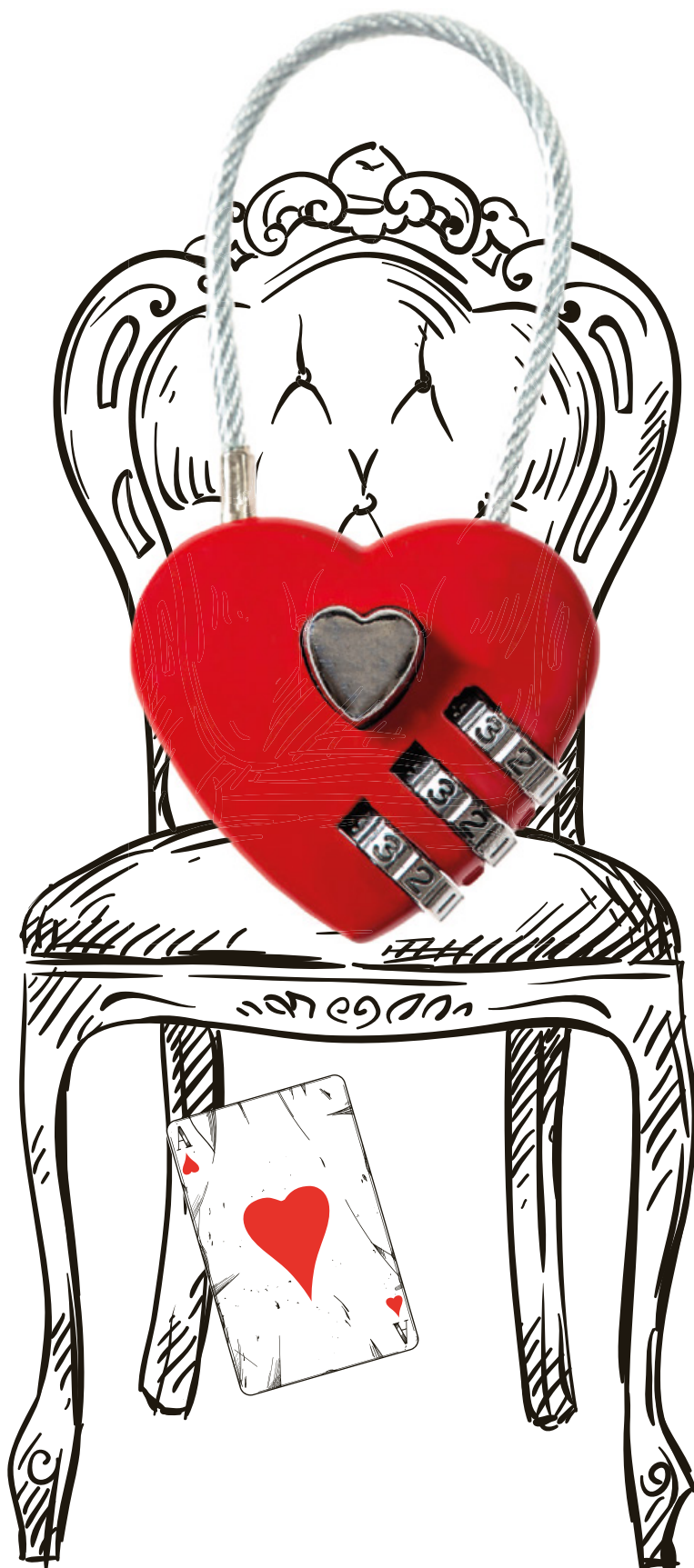
Seidler wendet in seinen Coaching-Sitzungen EMDR an, eine Methode, mit der man ursprünglich traumatisierte US-Soldaten nach dem Vietnam-Krieg behandelt hat. Dabei sollen bestimmte Augenbewegungen helfen, verstörende Erlebnisse zu verarbeiten. Auch wenn eine zerbrochene Ehe nicht das Gleiche ist wie ein Kriegstrauma, können sich doch die Symptome ähneln: Sie reichen von Schlaflosigkeit und Depressionen über Süchte bis hin zu Selbstmordgedanken, erklärt Seidler. Von Antidepressiva oder herkömmlichen Rede-Therapien hält Seidler in solchen Fällen allerdings wenig, sie verlängerten das Leiden nur. „Die Beschädigung spielt sich im physiologischen System ab, im Körper, EMDR kann diese

Schichten erreichen.“ Was sonst noch gegen den Schmerz hilft? Anerkennung, meint Seidler. „Genau wie Kriegstraumatisierte und Schwerverletzte wünschen sich auch Menschen mit schwerem Liebeskummer, dass sie als solche wahrgenommen und ernst genommen werden. Das ist schon enorm hilfreich, um wieder auf die Beine zu kommen.“

Man sieht Maria Ludwig nicht an, dass ihre Krise bereits zwei Jahre andauert und sie deswegen sogar einen mehrmonatigen Reha-Aufenthalt hinter sich hat. Die hochgewachsene Frau Anfang 50 betritt mit einem so strahlenden Lächeln den Raum, als hätte sie zwei Wochen Spa-Urlaub hinter sich. Erst wenn sie anfängt, vom vergangenen Donnerstag zu erzählen, gehen die Mundwinkel nach unten. Da musste sie mit ihrem Ex-Mann zum Notar, um die Scheidung zu besprechen und zu überlegen, was jetzt mit dem Haus im Ahrtal passieren soll, in dem sie mit den Kindern lebt – und das vergangene Jahr von der Flut unterspült wurde. Ihr Ex-Mann ist schon vor zwei Jahren ausgezogen, wenige Wochen nachdem er ihr die Affäre mit einer Kollegin gestanden hatte. „Mit der Flut konnte ich umgehen, die war einfach da“, sagt Ludwig. Aber in der Ehe, da hätte sie möglicherweise Dinge anders machen können, sagt sie. Nur was? Mit solchen Gedanken quält sie sich seither herum. Dazu vergleiche man sich natürlich mit der neuen Frau, sagt die 51-Jährige, auch wenn das Unsinn sei. „Aber ich ertrage den Gedanken nicht, dass jetzt sie bei seiner Familie am Kaffeetisch sitzt.“ Ihr sei es auch schon mal wesentlich schlechter gegangen, sagt Maria Ludwig. Als sie das erste Mal mit ihrem Mann beim Notar gewesen sei, sei sie noch in Tränen ausgebrochen. Dieses Mal hätten sie sogar Small Talk geführt. Wagner folgt gebannt ihren Erzählungen, lächelt und hält die gedrückten Daumen hoch. Es sei ihr erstaunlich gut gegangen abends, sagt Ludwig. Bis zum nächsten Tag. „Da habe ich gemerkt, dass er mir immer noch fehlt.“ Das Lächeln schwindet von Wagners Gesicht, dann folgt das Rascheln von Taschentüchern. Fließen nun Tränen? Nein, Fabian läuft bloß die Nase. Auch Maria Ludwig ist sehr gefasst, spricht ruhig und besonnen.

Stefan Wagner kann seiner Trennung inzwischen auch Gutes abgewinnen. Es habe ihn wenigstens abgehärtet, sagt er. Inzwischen könne er sich kaum noch an das grässliche Gefühl von damals erinnern, es verschwimme immer mehr. Er hat deswegen schon überlegt, die Gruppe aufzulösen – weil es ihm immer schwerer fällt, die Gefühle der anderen nachzuempfinden. Und dann gibt es da auch diese frustrierenden Momente. Es kommt vor, dass sich Leute anmelden, ohne dann je zu erscheinen. So hat Wagner schon allein in R2 gesessen und erfolglos gewartet. Abende wie der heutige machen dafür einiges wieder gut. Es ist kurz vor 21 Uhr, eine weißhaarige Dame aus dem Seniorenstift hat schon angeklopft, weil sie sich wunderte, dass noch Licht brennt.

Wagner setzt zur Schlussrunde an, jetzt soll jeder noch mal ein paar Worte sagen. Für Fabian ist es das letzte Treffen, er zieht in ein paar Wochen in eine neue Stadt. Er bedankt sich bei Stefan Wagner, auch bei Maria Ludwig, für die stets ehrliche und herzliche Atmosphäre. Ludwig pflichtet ihm bei und wendet sich an Wagner. „Man merkt auch einfach, dass du das schon so lange machst.“ Wagner schaut auf den Boden. Er kann sich ein Lächeln nicht verkneifen.



Stefan Wagner kann seiner Trennung auch Gutes abgewinnen. Sie habe ihn abgehärtet