

Abo [Interview mit Psychotherapeutin](#)

«Liebeskummer kann schlimmer sein als die Trauer nach einem Tod»

Was man beim Schlussmachen beachten sollte und wie man den Schmerz überwindet, sagt die Psychotherapeutin Jacqueline Frossard.



Denise Jeitziner

Publiziert: 24.12.2023, 00:00

 Aktualisiert: 04.04.2024, 09:53

Hinweis: Dieser Artikel erschien erstmals am 24. Dezember 2023 und wurde für unseren Schwerpunkt zu Trennungen aktualisiert.



Frau Frossard, warum tut eine Trennung so weh?

Das kann man physiologisch, aber auch psychologisch erklären. Bei Liebeskummer werden Stresshormone ausgeschüttet, was psychosomatische Reaktionen wie Schlafprobleme, Kreislaufprobleme, innere Unruhe oder Appetitlosigkeit auslösen kann. Gleichzeitig kommt der Dopamin-Haushalt aus dem Gleichgewicht. Dopamin gilt als Glückshormon, weshalb es auch bei Süchten eine Rolle spielen kann; es steht aber auch im Zusammenhang mit wahnhaften Zuständen und der Schizophrenie. Wenn man sich frisch verliebt, steigt das Dopamin, was möglicherweise auch zur Idealisierung des Gegenübers in diesem Zustand führt. Sinkt hingegen der Dopaminspiegel bei einer Trennung, werden die Glücksgefühle stark beeinträchtigt. In seltenen Fällen kann Liebeskummer auch zu einem Broken-Heart-Syndrom führen.

Kann das Herz tatsächlich brechen?

Ja, das Broken-Heart-Syndrom heisst zwar in der Fachsprache anders, ist aber eine offizielle Diagnose. Emotionale oder psychische Ausnahmesituationen wie Liebeskummer können wegen eines Überschusses an Stresshormonen zu einer akuten Herzinsuffizienz führen. Es ist wesentlich harmloser als ein Herzinfarkt, die Symptome wie Engegefühl in der Brust oder Atemnot sind jedoch sehr schwer von jenen eines Herzinfarkts zu unterscheiden. In etwa 20 Prozent der Fälle kann das Broken-Heart-Syndrom Komplikationen auslösen, die sehr selten tödlich enden können.

Sie haben das Hormon Dopamin angesprochen, das auch bei der Sucht eine Rolle spielt. Ist es nach der Trennung sinnvoll, den Kontakt zur Ex radikal abzubrechen?

Entzug hat immer auch mit Entzugserscheinungen zu tun, die man überwinden muss. Es kann also sinnvoll sein, sich zu distanzieren. Aber wenn man das Gefühl hat, das sei der falsche Weg, sollte man sich nicht von Expertinnen wie mir sagen lassen, was gut ist.

Welches Gefühl ist bei Liebeskummer besonders schwer auszuhalten?

Das ist individuell. Bei Liebeskummer wird jenes Lebensthema verstärkt, das bei der betroffenen Person allgemein zentral ist. Wenn jemand immer das Gefühl hat, zu kurz zu kommen, minderwertig oder auf sich allein gestellt zu sein, wird das bei Liebeskummer akzentuiert. Wenn jemand zu Depressionen neigt, wird dies ebenfalls verstärkt.

Trifft Liebeskummer jeden?

Ja, hoffentlich haben alle in ihrem Leben einmal Liebeskummer! Das zeigt, dass sie lieben können und geliebt worden sind, dass sie leben.

Je mehr Liebeskummer, desto besser die Beziehung?

Nein. Die Qualität der Beziehung hat nicht zwingend einen Einfluss auf die Stärke des Liebeskummers.

Kann man eine Art Immunsystem für Liebeskummer entwickeln? Die ersten Male fühlen sich oft besonders schlimm an.

Ja. Bei ganz jungen Personen habe ich immer am meisten Angst wegen Suizidalität. Für sie bricht eine Welt zusammen, und sie können sich nicht vorstellen, dass dieser physische und psychische Schmerz wieder weggehen wird. Das weiss man erst, wenn man diese Erfahrung ein paarmal gemacht hat.

Spielt die Beziehungsdauer eine Rolle in Bezug auf Liebeskummer?

Ja. Es gibt Modelle, die eine Liebesbeziehung in vier Phasen unterteilen und analog zu den Jahreszeiten erklären. Im Frühling spriesen die Gefühle, man ist auch sexuell aktiver, im Sommer wird die tiefe Verbundenheit wichtiger, und es werden Zukunftsperspektiven geschmiedet. Im Herbst ist alles selbstverständlicher geworden, und im Winter sitzt man quasi am Kamin und geniesst die Vertrautheit, die durch die jahrelange Beziehung entstanden ist. Je nachdem, in welcher Phase man verlassen wurde, reagiert man anders auf die Trennung.

Könnten Sie dies ausführen?

Wird man im Frühling der Beziehung verlassen, fühlt es sich an, als würde einem ein Teil des Körpers abgerissen. Im Sommer ist es

eher die Zukunftsperspektive, die zerstört wird. Das kann Ängste auslösen. Im Herbst muss man das Leben neu organisieren, obwohl man davon ausgegangen ist, dass alles so bleibt. Wenn man im mittleren oder höheren Alter das Leben neu erfinden und vielleicht via Tinder einen neuen Partner finden muss, ist das schwierig. Ich höre vor allem von Frauen, die davon desillusioniert sind. Wird man im Winter verlassen, bricht die ganze Geborgenheit weg.

Für viele kommt eine Trennung völlig aus dem Nichts. Ist es einfacher, wegen einer Affäre oder sonst aus einem konkreten Grund verlassen zu werden?

Ich glaube, der spezifische Grund hat keinen grossen Einfluss. Ich höre aber tatsächlich oft Sätze wie: Meine Ex kann mir keinen Grund nennen für die Trennung. Das glaube ich aber nicht. Es gibt immer einen Grund, aber vielleicht ist dieser der Person, die sich trennt, nicht bewusst.

Sollte man also möglichst konkret werden, damit die andere Person das Schlussmachen besser verarbeiten kann?

Aufrichtigkeit und Authentizität, Respekt, Wohlwollen, aber auch Klarheit hilft. Man sollte sagen, was gesagt werden muss, ehrlich, aber nicht verletzend. Wichtig sind Ich-Botschaften. Statt zu sagen: Wenn du nicht so langweilig wärst, würde ich mich nicht trennen. Besser wäre: Ich möchte im Leben noch anderes erleben. Aber um eine Verletzung kommt man auch dann nicht herum.

Gibt es Erste-Hilfe-Tipps für Liebeskummer?

Es ist sicher wichtig, Menschen um sich zu haben, mit denen man über die Trennung reden kann. Man sollte auch seine Routine weiterführen, also beispielsweise weiterhin am Dienstag ins Yoga gehen, und Dinge tun, die einem guttun. Allgemein ist Bewegung an der frischen Luft wichtig fürs Gemüt, gerade im Winter. Ein Abschiedsritual kann ebenfalls helfen, also der Person einen Brief zu schreiben und diesen zu verbrennen oder in einen Fluss zu werfen. Das dient dazu, abzuschliessen und neugierig für Neues zu werden.

Sollte man sich also möglichst bald eine neue Partnerin oder einen neuen Partner suchen, um den Liebeskummer zu überwinden?

Viele Leute haben das Gefühl, ohne Partnerin oder Partner nicht überlebensfähig zu sein, und begeben sich gleich wieder in eine neue Abhängigkeit. Ich würde es jedem Menschen gönnen, zu merken, dass auch die Ungebundenheit etwas Tolles hat. Das muss ja nicht für den Rest des Lebens das Lebensmodell sein. Eine Trennung kann jedoch eine gute Gelegenheit sein, sich mit sich auseinanderzusetzen und aus der Beziehung Lehren für die Zukunft zu ziehen.

Wenn der Liebeskummer nicht aufhören will: Wann ist es Zeit, sich professionelle Hilfe zu holen?

Die Trauerphase kann lange dauern – wie bei einem Todesfall. Von der Länge würde ich es aber nicht abhängig machen. Entscheidend ist eher der Leidensdruck.

Liebeskummer wird oft mit den Gefühlen nach dem Tod einer geliebten Person verglichen. Ist das wirklich so schlimm?

Ja, die Trauerphasen sind ähnlich, aber Liebeskummer kann sogar schlimmer sein als die Trauer nach einem Todesfall. Man weiss aus der Notfallpsychologie, dass wir mit einer Naturkatastrophe besser zurechtkommen als zum Beispiel mit einem Raubüberfall. Ein solcher ist von Menschen gemacht, während eine Naturkatastrophe höhere Gewalt ist. Die Natur kann also nichts dafür; die Person, die gestorben ist, in der Regel auch nicht. Im Gegensatz zum Tod ist man bei Liebeskummer also dem Willen der Person ausgeliefert, die einen verlassen hat. Das kann zusätzlich belastend sein. Übrigens ist eine Trennung oft auch stressig und schmerzhaft für die Person, die den anderen verlassen hat.

Denise Jeitziner ist Co-Leiterin im Ressort Leben und schreibt hauptsächlich über gesellschaftliche Themen. [Mehr Infos](#)

Fehler gefunden? [Jetzt melden](#).

28 Kommentare