

# LIEBESKUMMER TRENNUNGSSCHMERZ

## 10 Tipps damit das „Gebrochene Herz“ schnell wieder gesund wird

Fast jeder von uns hat es schon einmal erlebt: Eine nicht erwiderte Liebe, eine schmerzhaft Trennung oder den Verlust eines geliebten Menschen.

Plötzlich ist nichts mehr wie es war und die Welt versinkt in Trauer und Schmerz. Nichts kann trösten, man möchte sich am liebsten verkriechen, man hat keinen Appetit oder aber flüchtet sich in Frust-Ess-Attacken und das Herz tut weh. Es kann jeden treffen, egal ob 12 oder 75 Jahre. Die gute Nachricht: Es geht vorbei!

Was aber, wenn der Herz-Schmerz tatsächlich krank macht?

### Herzkrank durch „gebrochenes Herz“

Kardiologen wissen mittlerweile, dass Trauer und Kummer so starken Stress verursachen können, dass es dem Herz schaden kann. Man spricht hier vom Broken-Heart-Syndrom.

Das Herz krampft sich zusammen, die Brust schmerzt und fühlt sich eng an. Ursache ist aber keine verschlossene Ader, sondern eine stressbedingte Verengung der Herzkranzgefäße. Diese bremst die Durchblutung des Herzmuskels, ist aber nicht so folgenschwer wie ein Infarkt. In der Regel erholt sich das Herz innerhalb weniger Tage oder Wochen von den Beschwerden.

Die Stress-Kardiomyopathie, wie sie in der Fachsprache heißt, kann bei schweren Verlusten, Trennungen und psychischer Belastung auftreten, sagt Jürgen Pache,

Chefarzt der Kardiologie an der Schön Klinik Starnberger See. Aber soweit kommt es natürlich nicht immer.

Der „normale“ Verlauf eines Liebeskummers nach einer Trennung gliedert sich in vier Phasen, wobei sich die Reihenfolge auch mal verschieben kann. Die Dauer der einzelnen Phasen ist ebenfalls individuell verschieden.

### 4 Phasen des Liebeskummers:

1. **Nicht wahr haben wollen/ Unverständnis**
2. **Verzweiflung**
3. **Wut**
4. **Neuorientierung**

Wie aber kommt man jetzt so schnell wie möglich und vor allem unbeschadet durch diese Phasen und kann neu durchstarten?

### 10 Erste-Hilfe Tipps bei akutem Liebeskummer:

#### 1. Die beste Freundin/ der beste Freund zum Zuhören aktivieren.

Jetzt sind die Freunde gefragt und dürfen um Unterstützung gebeten werden.

#### 2. Trauern/weinen/jammern

Sie dürfen schwach sein, lassen Sie die Trauer zu. Unterdrücken kostet Kraft und ist keine Dauerlösung.

#### 3. Sich verwöhnen und verwöhnen lassen.

Dinge, die einem als Kind gut getan haben, tun dies jetzt ganz besonders. z.B. das Lieblingsessen, ein Lieblingsbuch, Film usw.

#### 4 Ablenkung durch Neues/Bewegung/Sport .

Beginnen Sie ein neues Hobby was Sie schon immer gereizt hat. Machen Sie Urlaub mit der/dem Freundin/ Freund an einem Ort wo Sie mit dem Ex-Partner nicht waren. Besuchen Sie Kurse, Fortbildungen, etwas was Sie schon immer tun wollten. Bewegung und Sport fördert die Bildung von Endorphinen, sogenannten „Glückshormonen“.

**5. Selbstbewusstsein stärken.** Das Selbstbewusstsein sinkt bei Liebeskummer meist ins Bodenlose. Jetzt heißt es, sich erinnern wer man ist, was man schon alles geleistet und erreicht hat. Bei der Stärkung des Selbstwertgefühls können Freunde hilfreich sein.

**6. Schreiben Sie dem/der Ex einen Brief.** (den Sie nicht abschicken müssen) Schreiben Sie sich Wut und Enttäuschung von der Seele. Es tut gut, mal alles auszu(sprechen)schreiben, vieles wird einem dadurch selbst erst klar.

**7. Meiden Sie Orte und Veranstaltungen, wo Sie mit dem/der Ex immer waren.** Schmerzhaft Erinnerungen können Sie jetzt nicht brauchen.

**8. Halten Sie möglichst Abstand** und vermeiden Sie die erste Zeit den Kontakt mit dem/der Ex-Partner/in.

**9. Erinnerungen/Dinge die dem/der Ex gehören in eine Kiste packen.** Bitten Sie einen Freund/eine Freundin ihm/ihr die Kiste zu bringen. Was weg ist, kann nicht mehr hervorgeholt werden, um der Trauer neue Nahrung zu geben.

**10. „Das ist der erste Tag meines neuen, wunderbaren Lebens“ soll Ihr Mantra sein!** Sagen Sie sich diesen Satz so oft Sie können, jeden Morgen aufs Neue.

Denn wie es bei Hermann Hesse so schön heißt:

**„...und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.“**

Ich wünsche allen Kummer-Geplagten, dass Sie den Zauber ganz schnell spüren und mit neuer Energie und Lebensfreude durchstarten!

Wenn Sie eine kleine „Starthilfe“ brauchen, stehe ich Ihnen jederzeit zur Verfügung!

Ihre Claudia Graser,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie und Paartherapeutin  
Tel. 09721-533550 oder [www.lenben-managen.de](http://www.lenben-managen.de)

## Praxis für Psychotherapie Claudia Graser Heilpraktikerin für Psychotherapie



### ICH BIETE HILFE BEI:

- Burn-out / Stressmanagement
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Ängste / Phobien / Zwänge
- Begleitung bei Trennung / Trauer / Kummer
- chronische Erkrankungen
- Partnerschaftskrisen

### MEINE THERAPIE-FORMEN:

- Gesprächstherapie
- lösungsorientierte Kurzzeittherapie
- Psycholog. Homöopathie
- Paartherapie
- autogenes Training
- Lichttherapie
- Heilhypnose

### HEILHYPNOSE IST GUT EINSETZBAR BEI:

Stärkung des Selbstbewusstseins,  
Gewichtsreduktion, Schmerztherapie u.v.m.



**CLAUDIA  
GRASER**

Rückertstraße 24-26  
97421 Schweinfurt  
Telefon: 09721-533 555 0  
E-mail: [info@claudia-graser.de](mailto:info@claudia-graser.de)



[www.leben-managen.de](http://www.leben-managen.de)