Trümmer

Viel mehr als Teenagerleiden: LIEBESKUMMER kann krank

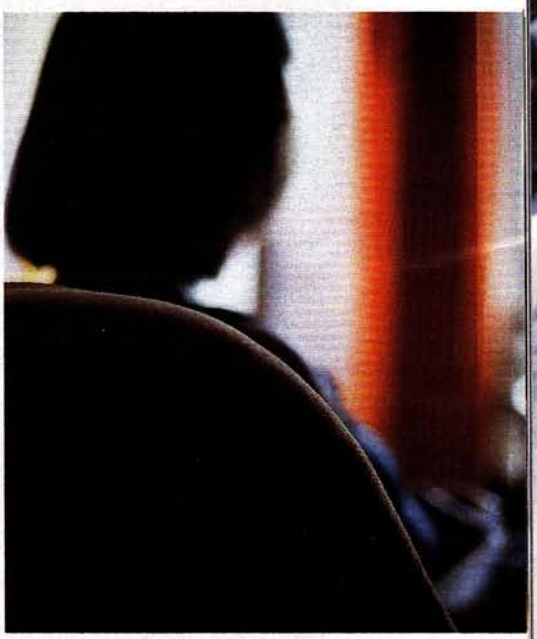
Hundert Rosen

„Was geht's mich an, schmeißt sie einfach weg!"

Was von der Liebe bleibt, sind oft nur ein paar Gegenstände. Das „Museum der zerbrochenen Beziehungen" in Zagreb sammelt solche Andenken des Schmerzes. Der *stern* zeigt eindrückliche Beispiele, versehen mit den anonymen Kommentaren ihrer vormaligen Besitzer. (www.brokenships.com)

der Liebe

machen. Denn meist geht es um das ganze Leben – nicht nur um eine gescheiterte Beziehung



Ute Kerber schrie sich im Spiegel an: „Du bist nichts wert!"

Von **BERND VOLLAND** (Text)
und **ANA OPALIC** (Fotos)

Noch heute ist Ute Kerber* überzeugt, dass es die Liebe war, die sie in ihr Auto steigen ließ, ihr den Fuß auf das Gaspedal drückte, ihr die Augen schloss. Einfach geradeaus, nur das Lenkrad umklammern, und dann ist es vorbei, dieses Gefühl, das sie krank gemacht hat, das die Gedanken durch den Kopf jagt, immer im Kreis: Er-ist-weg. Nichts-ist-mehr-da. Du-bist-nichts-wert. Du-hast-verloren.

Sie hatte oft vor ihrem Spiegel gestanden und der Frau darin ins Gesicht gebrüllt: „Du hast ihn vertrieben!" Da hatte sie schon aufgehört, SMS zu schreiben. Da ahnte sie, dass sein Anruf nie kommen würde, aber die Sehnsucht nicht gehen will. So war sie ins Auto gestiegen. „Ich wollte nur noch sterben", sagt Ute Kerber. „Ich liebte ihn, aber er hatte mich verlassen."

*Namen von der Redaktion geändert.

FOTO: BERT HEINZLMEIER

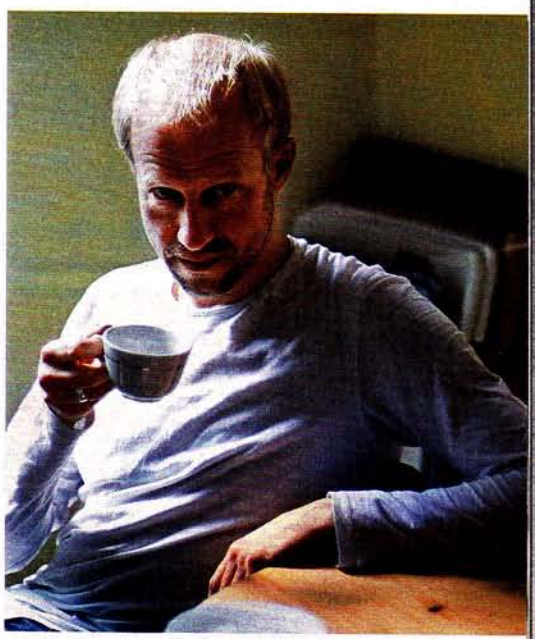
Es ist ein mächtiges Gefühl, das mit einem harmlos klingenden Wörtchen bezeichnet wird: Liebeskummer. Das klingt nach Teenieschwarm und Teenieschmerz. Dabei ist es eine Erschütterung, die keineswegs nur Jugendliche trifft, und die fast jeder kennt. Auf Englisch spricht man von „Lovesickness", Liebeskrankheit, und das trifft diesen Zustand wohl eher. Es gibt wenige psychische Extremzustände, die so viele Menschen im Lauf ihres Lebens befallen und die so schmerzhaft und verwirrend sind.

Der Liebeskummer kann einen packen, wenn eine Liebe unerfüllt bleibt, am heftigsten aber, wenn eine Liebe scheitert. Und natürlich: Auch Menschen, die von sich aus eine Beziehung beenden, leiden. Die berühmte Absprunghilfe „neuer Partner" macht es manchmal leichter, auch wenn der Schmerz damit oft nur aufgeschoben ist. Am bittersten aber macht den Kummer das Gefühl des Verlassenwerdens. Verlassene können regelrecht krank an ihm werden.

Schlaflosigkeit, Essstörungen oder Kopfschmerzen können plagen; es sind psychosomatische Erscheinungen, die noch milde sind. Eine verlorene Liebe kann aber auch wirklich Herzen brechen: Broken-Heart-Syndrom, so nennen Mediziner eine infarktartige Störung des Herzmuskels, die dann auftreten kann, wenn der emotionale Stress zu stark wird.

Manche lässt er einfach durchdrehen, manche macht er zu Stalkern, manche stößt er in Mordfantasien. Und nicht selten wächst sich das Leid zu einer schwereren Depression aus. Eine Studie der Universität Wien unter Liebeskranken ergab, dass 45 Prozent der Befragten Selbstmordgedanken hegten. Das Ausmaß der Trauer entsprach bei vielen dem Schmerz beim Verlust eines nahen Angehörigen.

Trifft der Liebeskummer keinen Teenager, sondern einen erwachsenen Menschen, so erlebt er nicht einfach nur Verzweiflung angesichts einer zerbrochenen ➔



Michael Brand sagt, er hätte ohne den Liebeskummer nie wirklich lieben gelernt

Liebe. Sein Schmerz erzählt etwas über sein Leben, über erlittene Verluste, über Unsicherheiten, über Verdrängtes, nicht Ausgelebtes. Weil jeder Erwachsene seine Geschichte in die Liebe einbringt und eben auch die Liebe Teil seiner Geschichte geworden ist. Eine Frau, die das alles hinter sich hat, wird später vom „Lebenskummer" sprechen, das trifft es gut.

Gerade weil das so ist, sagen Psychologen, sei es wichtig, sich wieder zu fangen. Und das meint mehr, als sich einfach schnell wieder einzukriegen. Fangen heißt auch, sich selbst wieder fest in die Arme zu nehmen, zu versuchen, sich selbst in seinen Ängsten zu begreifen.

Wie die Liebe gehorcht der Schmerz wenigen Gesetzen. Schon die Dauer ist kaum vorherzusagen: Die Ergebnisse von Umfragen schwanken zwischen durchschnittlich vier Wochen und über einem Jahr. Psychologen wollen allerdings ein Stufenmodell für den typischen Verlauf ausgemacht haben. Es ähnelt der Reaktion auf eine Krebsdiagnose: 1. Nichtwahrhabenwollen, 2. Ausbruch heftiger Gefühle wie Hass und Wut, 3. Akzeptieren und Neuorientieren, 4. die Erfahrung geht in einem neuen Lebenskonzept auf. Erst wenn diese Herausforderungen angenommen wurden, kann der Schmerz schwinden. Vielen Menschen gelingt es jedoch nicht, davon wegzukommen. Und mancher hat sich in den Tod gestürzt.

Was macht den Kummer nur so schwer, manchmal so vernichtend? Eine Frage, auf die auch die Wissenschaft Antworten sucht. Zum einen natürlich die Liebe selbst: Sie ist wie eine Sucht, von der man schwer ablassen kann. Hinzu kommen aber auch die anderen Verdammten des Innenlebens, die sich zu jeder Liebe hinzugeschlichen haben wie blinde Passagiere. Da ist die Angst vor der Leere, wenn man allein mit seinen Sehnsüchten zurückbleibt. Und schließlich sind da auch die ureigenen, oft unbewussten alten Traumata, Selbstwertschwächen und Verletzungen. Es ist eine undurchsichtige Melange, die es so schwer macht zu akzeptieren: Es ist vorbei, aber das Leben geht weiter.

Ute Kerber konnte es nicht. „Damals", sagt sie, „konnte ich nichts außer leiden." 2006, an einem Sonntag, erfuhr sie es. Sie kam frisch aus einer Klinik, Nasen-OP, gegen ihr Schnarchen, „nur für ihn!". Und er sprach am Küchentisch diesen Satz: „Wir müssen reden."

Eine andere. Nach acht Jahren Ehe. Die ersten Momente kann Ute Kerber schwer beschreiben, da war ein kurzer Stich, und dann lachte sie nur, ein Scherz, alles nicht wahr. Dann: Filmriss. Sie muss von einer Telefonzelle ihre Schwester angerufen haben, es auch ihrer Tochter erzählt haben, das sagte man ihr später. Mittwoch kam er zurück, sagte, dass er nun doch bei ihr, Ute, bleiben wolle. →

FOTO: HEJI SHIN

Was Liebeskummer krankhaft werden lässt, sei die Angst vor der Leere, sagt die Psychotherapeutin Johanna Müller-Ebert

FOTO: DAGMAR GRASSHOFF

„Ich saß nur da mit einem Dauerlächeln. Ich unterdrückte alles. Kein Vorwurf, keine Träne, keine Szene. Ihn ja nicht erschrecken, nicht vergraulen", erzählt sie. Nach einer Woche ging ihr Mann wieder, kam dann wieder für drei Monate, noch einmal Bangen und Verstellen. Dann ging er endgültig zu der Jüngeren. Und als er weg war nach all dem Hin und Her, war da auch ein Gefühl der Erlösung. „Tatsächlich, ich darf heulen, Luft holen."

Aber dann schickte sie ihm wieder eine SMS. Warum? „Es durfte nicht sein. Er ist mein Mann. Ich wollte ihn zurück. Um alles in der Welt." Sie las wieder und wieder den letzten Liebesbrief, den er ihr geschrieben hatte. Schickte eine SMS nach der anderen. Sie fuhr an seiner neuen Wohnung vorbei, wartete vor seinem Büro. Jammerte und klammerte. „Ich fühlte mich klein und hilflos. Und ich kam nicht los."

Eine Verzweiflung, als wäre man ein am Rastplatz ausgesetztes Fünfjähriges. Die Sehnsucht ist so mächtig, als böte der Expartner das einzige Glück auf Erden.

Diesen Zustand kennt, wer einmal verlassen wurde. Ihn zu überwinden ist die erste große Herausforderung beim Liebeskummer. Denn diese Reaktionen sind im Menschen fest angelegt, sagt Dietrich Klusmann, Evolutionspsychologe am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Eine gängige Theorie geht so: Mit der Fähigkeit zur Liebe ist es wie mit der Zunge. Die gab es, lange bevor es Menschen gab, schon Reptilien hatten eine, aber sie nutzten sie nur zum Fressen. Erst beim Menschen erhielt sie zusätzlich die neue Funktion eines Sprechwerkzeugs. Und die Liebe? „Vermutlich gab es erst die Fähigkeit zur Bindung zwischen einer Mutter und ihrem Kind. Sie war die Voraussetzung dafür, dass die Mutter das Bedürfnis hatte, sich um ihre Kinder zu sorgen, und dass die Kinder bei ihr blieben. Wahrscheinlich übernahm genau dieses schon vorhandene psychologische System im Laufe der Evolution auch die Funktion, eine Bindung zwischen Frau und Mann herzustellen." Weinen erwachsene Menschen deshalb wie ein zurückgelassenes Kind voller Panik, wenn der Partner geht?

Das Verlangen nach der Mutter wie nach dem Partner wird im Gehirn unter anderem von einem System gesteuert, das auch bei Junkies auf Hochtouren arbeitet. „Die menschliche Liebesbeziehung ähnelt einer Sucht", sagt Klusmann. „Es sind ähnliche Bereiche aktiv, und auch die beteiligten Neurotransmitter sind ähnlich." Beim Verliebtsein werde wie beim Kokainkonsum das Belohnungssystem aktiviert: Es wird vermehrt Dopamin ausgeschüttet, das sogenannte Glückshormon, man fühlt sich high. „Der geliebte Partner ist das Signal, das dieses System aktiviert und das Glücksgefühl auslöst. Und dieses Signal möchte man immer wieder haben." Und der Liebeskummer? „Das Signal, an das das Gehirn →

Die Tränenflasche

„Ich sammelte alle meine Tränen in diesem Gefäß, nachdem sie mich nach vier Jahren verlassen hatte. Sie war eine wunderbare, aber hinterhältige Frau. Ich wollte ihr die Flasche erst schicken, um ihr mein Leid zu zeigen. Aber ich habe sie behalten. Bis heute!“

gewöhnt ist, wird ihm entzogen.“ Der Liebeskummer ist wie eine Entzugserscheinung.

Deshalb sind all die altbekannten Ratschläge durchaus sinnvoll: Triff sie nicht mehr! Lenke dich ab, bis die Sehnsucht verblasst! „Ein Entzug gelingt nur, wenn man sich nicht immer wieder der Droge aussetzt“, sagt Klusmann.

Das ist die Schwierigkeit. Es geht Verlassenen genauso wie Rauchern: Es gibt immer wieder einen guten Grund, um erneut zur Zigarette zu greifen. Die Aufgabe ist: einen besseren Grund zu finden, es nicht mehr zu tun.

„Ich sah keine Zukunft“, sagt Ute Kerber. Sie hatte während der Ehe Freunde vernachlässigt, Hobbys aufgegeben, alles nur zu zweit getan, das war der Preis für die „harmonischste Ehe schlechthin“, wie Freunde diese Beziehung früher nannten. Und nun? „Da war nichts.“ Ute Kerber setzte sich immer wieder die Nadel, verfolgte ihn, bis er ihr sogar Stalking vorwarf. Und je mehr sie unternahm, desto stärker wurden die Sehnsucht und der Schmerz. Aber der Schmerz scheint manchmal besser zu sein als das Nichts.

„Eine Trennung ist wie eine Amputation“, sagt Johanna Müller-Ebert, Psychotherapeutin in Düsseldorf und Autorin des Buches „Trennungskompetenz in allen Lebenslagen“. Der erste Schmerz des Verlusts, eine leichte Depression, das sei ein normaler Zustand. Das, was den Liebeskummer krankhaft werden lassen kann, sei etwas anderes: „Die Angst vor der Leere.“

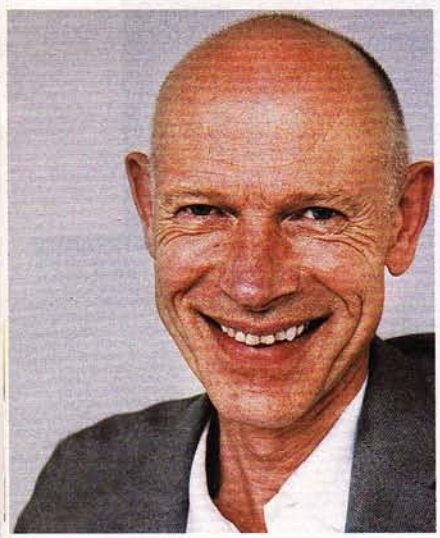
Johanna Müller-Ebert erklärt das an einem bewährten psychologischen Modell. Demnach hat der Mensch mehrere Ich-Anteile – jemand ist eine hingebungsvolle Mutter, ein Familienmensch, aber eigentlich auch voller Abenteuerlust und Ehrgeiz. „Und nicht alle Anteile finden in der Beziehung Raum. Manchen gelingt es, sie dennoch, für sich allein, auszuleben. Andere geben sie einfach auf.“ Dann bleiben nur die Ich-Anteile, die in der Beziehung stattfinden. „Und mit der Beziehung scheinen sie dann verloren zu sein.“ Es klafft eine Lücke im Selbst.

Und diese wird größer. Denn verloren ist auch das schöne Ding namens „Erfüllung“: die Anteile, die man nie allein leben konnte, aber nun endlich mit dem anderen erleben durfte, jene Aspekte, die der Liebe diesen so großartigen Geschmack von Erlösung geben können. Es ist dieses Glück, das etwa der harte Kämpfer spürt, der sich nur an ihrer Seite fallen lassen kann. Oder die Frau, die sich für ungenügend hält, aber durch Aufopferung für ihn ihre Bestätigung bekommt. Mit der Trennung geht all das verloren. „Zurück bleibt diese Leere“, sagt Müller-Ebert. „Und wenn sie sehr groß ist, wird es schwer, sie auszuhalten.“

Es gibt viele Wege, vor der Realität zu fliehen: der hoffnungslose „Kampf um die Beziehung“, das ewige verklärende Nachtrauern. Oder das endlose Schimpfen. „Der Blick bleibt auf die →

Der Zwerg

„Er kam mit seinem nagelneuen Auto, arrogant und herzlos. Der Gartenzwerg hielt als Gewicht die Pforte zu, die er kurz zuvor demoliert hatte. In dem Moment flog der Zwerg auf seine Windschutzscheibe, prallte ab und landete in einem hohen Bogen auf dem Asphalt. Dieser lange Bogen zeichnete einen Bogen der Zeit und das Ende der Liebe."



Liebeskranke sind wie auf Entzug, sagt der Evolutionspsychologe Dietrich Klusmann

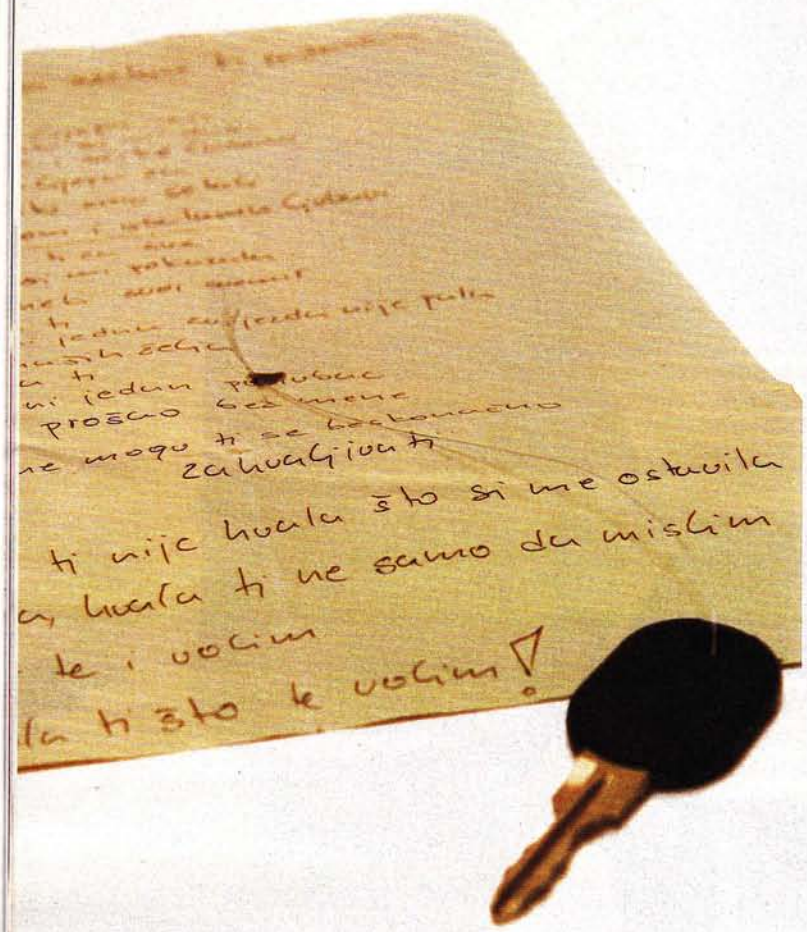
Beziehung gerichtet, man erhält sie für sich selbst aufrecht, wenn auch im Kummer oder im Hass", sagt Müller-Ebert. „Nur wer bereit ist, sich diese Leere anzuschauen und sich mit ihr auseinanderzusetzen, findet den Ausweg aus dem Leid."

Die Psychologin kennt ein paar gute Regeln. „Man sollte sich Fristen setzen, wie lange man seine Wunden leckt", sagt sie. „Und dann muss man schauen: Was fehlt mir? Was ist noch da von mir?" Was hat man in der Beziehung kennengelernt – und kann es auch allein leben? Was hat man für die Liebe aufgegeben, welche Ich-Anteile, die einen früher durch das Leben getragen haben, wurden in ihr erstickt – und können jetzt wiedergewonnen werden? „Der Liebeskummer ermöglicht es zu wachsen", sagt Johanna Müller-Ebert. Und: „Viel schlimmer als der Liebeskummer ist es in Wahrheit, ihn nicht spüren zu können."

Michael Brand* sagt: „Ohne den Liebeskummer hätte ich nie richtig lieben gelernt." Er hat sich gelassen in die Ecke seines Zweisitzersofas gelehnt, seine Arme hat er auf der Lehne abgelegt, aber seine Hände geraten schnell in Bewegung, er kann sie kaum bändigen beim Reden über diese ungeahnten Gefühle. „Den endgültigen Beweis, dass man nicht nur aus Verstand besteht, sondern aus Emotionen", sagt er, „den verdanke ich diesem Liebeskummer!"

Der ereilte Michael Brand zum ersten Mal im Alter von 40 Jahren. Die Liebe, die zu diesem Kummer führte, währte nur drei Monate. Er lernte die Frau in Hamburg beim Yoga kennen, Matte ausgerollt, Blick rübergeworfen, Lächeln. Facebook-Adresse ausgetauscht, erster Kaffee, erster Kuss, bald erste Nacht, rasend schnell große Träume. Vorstellungstermine bei den Eltern. Der Urlaub wird gebucht, zwei scherzen: „In fünf Jahren fahren wir woandershin." Dann aber: Erste Zwiste, er hat zur Abfahrt noch nicht gepackt, sie will ihn häufiger sehen, er braucht seinen Freiraum, sie findet auf Reisen seine Lockerungsübungen auf dem Rastplatz peinlich. Sie wird distanzierter. Er stellt ihr eine Rose vor die Wohnung, in der er auf sie wartet, hört dann von draußen statt eines Jauchzens nur ein „Ach du Scheiße". Am Valentinstag dann das finale Gespräch. „Sie musste nicht viel sagen, ich habe es ja gespürt." Schluss.

„Ja, und dann hatte ich fetten Liebeskummer", sagt Michael Brand. Das Gefühl: „Ein Stich und ein Schmerz. Sehnsucht, Traurigkeit. Und meine Knie fühlten sich weich an." Sie kam aus dem Hamburger Stadtteil Altona, und an jedem S-Bahn-Schild mahnte ihn der Name Altona an seinen Verlust. Sie arbeitete bei einer Bank, man sieht verdammt viele Banken als Verlassener in einer Großstadt. „Jedes Mal konnte ich erst mal drei Minuten an nichts anderes denken", sagt Michael Brand. „Und dann war da auch noch ➔



Der Autoschlüssel und der Brief

„Er war so naiv zu glauben, dass ein Gebrauchtwagen reichte für einen Neustart. Er gab mir zunächst nur den Schlüssel – ohne jede Erklärung. Aber der Schlüssel war bereits das Ende."

eine große Leere." Er lächelt versonnen. Er beschreibt den Kummer so, wie man eine schöne Frau beschreibt.

„Früher, da kannte ich Emotionen gar nicht", sagt Michael Brand. Ständig steckte er in Beziehungen, aber nie sagte er den Satz: „Ich liebe dich." Trennungen führten höchstens zu ein wenig Vermissen, aber nie zu Schmerz. „Da muss doch mehr sein, das dachte ich allerdings schon immer."

Michael Brand hatte nie gelernt, Gefühle zuzulassen. Zu Hause waren sie für Männer ein Tabu, so lebte es sein Vater vor, kein Zorn, kein Weinen, keine Zärtlichkeiten, die Ehe ist eine sinnvolle Gemeinschaft zur Familiengründung.

Vor zwei Jahren dann ging Michael Brand zu einem Coach, um sich beruflich zu entwickeln. Und da kam das Thema Bauchentscheidungen, Intuition im Job, und dann die Gefühle und dass sie helfen. „Und da merkte ich, was mir fehlte. Schritt für Schritt lernte ich, Gefühle nicht als Schwäche zu sehen, sondern sie zu akzeptieren." Und dann nach monatelangen Sitzungen: das erste Mal richtig verliebt!

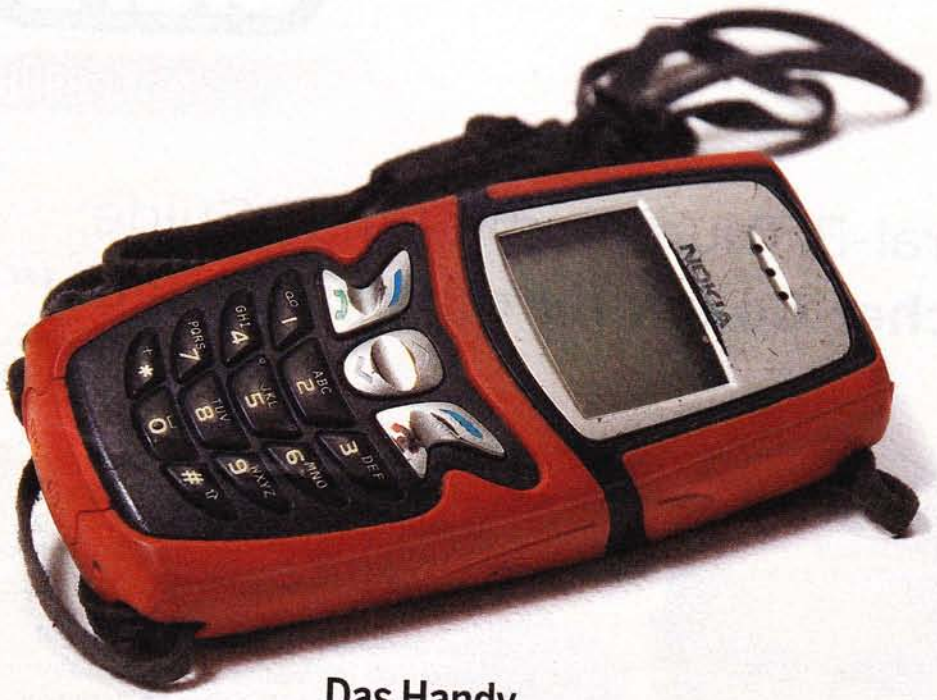
Eine schöne Geschichte so weit, aber warum ist er für den Schmerz so dankbar? „Keiner will diesen Kummer, er ist furchtbar. Aber wie will man lieben, wenn man den Schmerz nicht in Kauf nimmt?" Die einzige Möglichkeit, dem Schmerz zu entgehen, ist, auf die Liebe zu verzichten – so wie er es bis dahin machte. „Deshalb werde ich die nächste Liebe umso mehr schätzen. Das ist ja das Kostbare an diesem Scheißliebeskummer", sagt er. „Wenn man ihn nicht durchstehen will, wird man auch die nächste Liebe nicht in dieser Tiefe genießen können, da bin ich mir sicher."

Er hat sich ein hübsches Wort ausgedacht für diese neue Phase seines Lebens: die „Herzöffner-Serie". Er sagt, es sei ein spannender Prozess, etwas Neues zu lernen, Muster hinter sich zu lassen, die teilweise so alt sind wie man selbst.

Es sind gerade die alten Wunden und die erlernten Strategien, die dem Liebeskummer eine Dimension geben, die Außenstehende oft gar nicht mehr nachvollziehen können. „Liebeskummer ist Lebenskummer", sagt Annelie Keil.

Die Bremerin ist emeritierte Soziologieprofessorin mit dem Spezialgebiet Biografieforschung, und sie erklärt das Phänomen an einem Leben, das ihr durchaus vertraut ist: dem eigenen. Sie war 50, als ihr Mann ging. „Ein Gefühl, als sei ein Haus abgebrannt, in dem mein ganzes Hab und Gut drin steckte", sagt sie. „Und dieses Haus war das Ergebnis eines ganzen Lebens."

Es ist nicht nur eine Metapher. Sie hatte in der Tat kurz zuvor mit ihrem Mann einen Bauernhof gekauft. Ein Haus, Familie, mit der Tochter ihres Mannes, die sie liebte wie eine →



Das Handy

„Es waren 300 Tage zu viel. Er drückte mir sein Mobiltelefon in die Hand, damit ich ihn nicht mehr anrufen konnte."

Die Soziologin Annelie Keil nennt Liebeskummer „Lebenskummer"

eigene – es war ein Lebenstraum, der da platzte.

„Die Hoffnungen und Ängste, die Menschen in einer Liebe ausleben, die Mechanismen, mit denen sie nach Erfüllung streben, sind das Resultat eines ganzen Lebens. An jeder Trennung hängt die ganze Verletzungsgeschichte eines Menschen."

Annelie Keil ist heute 72 Jahre alt, ein Kriegskind, 1939 geboren, ihre alleinstehende Mutter gab die Tochter ins Heim. Eine erste Kindheitsszene, die viel erzählt über Keils Art zu lieben: Die Heimschwestern schreiten durch den Schlafsaal, geben den Kindern einen Gutenachtkuss, einem nach dem anderen, das Bett von Annelie liegt ganz am Ende, sie steht im Gitterbettchen, rüttelt an den Stäben, trampelt und hüpft, bangt und bangt um ihren Kuss. Die Liebe ist nie sicher!

Dann Kinderfotos: Sie zeigen das Mädchen immer mit fest durchgedrückten Knien. Man muss sich die Liebe erarbeiten! Die erste Vaterfigur: ein russischer Offizier, der sie beim Brotstehlen erwischt. Er nimmt sich Annelies an, fährt mit ihr Panzer, lässt für sie Granaten krachen. Wenn man ein guter Kamerad ist, dann hält die Liebe! Dann holt die Mutter sie zurück: eine Jugend in Sozialwohnungen, aus denen man immer wieder rausfliegt. Ein eigenes Nest bauen! All das ist die Liebe und damit das Glück!

„Ja, da wird alles aus zwei Leben zusammengeworfen, und diesen schönen Brei nennt man dann Beziehung", sagt die Soziologin Keil. Sie lacht. „Meine tiefste innere Überzeugung war, dass man sich die Liebe erarbeiten muss", sagt sie. „Und da dreht sich dein Mann auf einmal einfach um und geht. Man hat es nicht hinbekommen!"

Vielleicht war sie zu sehr Kameradin gewesen? Immer fleißig, aber auch fürsorglich. Immer habe sie versucht, die Stimmung zu moderieren. Und so wurde doch endlich das Zuhause errichtet, von dem sie ein Leben lang geträumt hatte. Und dann: aus der Traum.

Die Angst, die Leere und die Selbstvorwürfe. Sie war jetzt 50 und die Trennung nicht weniger bedrohlich als frühere. Eine Therapeutin half. „Man muss in dieser Situation Inventur machen. Was ist noch da? Und was kann man selbst erschaffen oder erhalten?" Sie besann sich auf ihre Freude an der Arbeit, begann Bücher zu schreiben, in diesen Tagen veröffentlicht sie ihr neuestes. „Aber vor allem: Was jault da wirklich in einem auf? Die Liebe? Nicht nur! Es geht oft um ganz andere, ureigene Dinge. Dinge wie Ohnmacht und Unsicherheit. Um die persönliche Verletzungsgeschichte."

Und das sei die Chance: sich zu fragen, wie man allein, ohne diesen rettenden Partner, mit seinen Verletzungen umgeht. Wie man für sich die eigenen Ängste überwindet. Nie hatte sie →

daran geglaubt, sich allein ein Nest bauen zu können, aber sie behielt das Haus für sich. Sie ging zum ersten Mal in ihrem Leben allein auf Reisen, auch wenn ihr Traum davon doch einen Mann neben ihr vorsah. „Der andere ist der, der mich entfaltet, das ist doch bei den meisten die Hoffnung", sagt sie. „Aber das Leben ist nun mal fragil. Dinge gehen schief."

Ute Kerber konnte es damals nicht akzeptieren. „Du bist nichts wert", hat sie vor dem Spiegel oft gebrüllt. Heute weiß sie: „Ich war richtig krank, ich war depressiv." Heute gibt es auch einige Dinge aus ihrem ganz eigenen „Lebenskummer", die sie klarer sieht, sie hat sie in einer Therapie erarbeitet.

Nach dem Suizidversuch ließ sie sich in eine psychosomatische Klinik einweisen. Schließlich begann sie sich von der Sucht zu lösen. Sie hörte auf, an seinem Haus vorbeizufahren. Sie begann die Leere zu füllen. Traf wieder Freunde. Las wieder Bücher. Renovierte die neue Wohnung.

Und sie lernte viel über sich selbst. Dass die eigene Mutter für sie immer eine Konkurrentin war, mit der sie um die Liebe des Vaters gerungen hatte. Dass zu Hause nie eine heile Familie war und sie immer versuchte auszugleichen, damit der Vater, den sie vergötterte, glücklich war. Dass die Liebe doch anders sein sollte als die Ehe ihrer Eltern, harmonisch, das war der Traum.

Sie hatte es nicht geschafft. Verloren. Und da war auch noch dieser Moment, als sie ihren Eltern von der Trennung erzählte. Der Vater saß in seinem Sessel und sagte nur: „Na, was hast du da schon wieder angerichtet."

Es war nicht nur eine Liebende, die damals ins Auto stieg. Es war vor allem eine Verliererin, die die Augen schloss und aufs Gas drückte. „Und da sah ich auf einmal meine Tochter, wie sie an meinem Grab stehen würde", sagt sie. „Und dann riss ich das Lenkrad doch noch herum." So begann die Zukunft.

INTERVIEW

„Kindliche Sehnsucht nach Verschmelzung"

Die Psychotherapeutin Johanna Müller-Ebert über die verschiedenen Ausprägungen des Leidens

Frau Müller-Ebert, Liebeskummer ist kein Teenagerschmerz, tatsächlich kann er einen das ganze Leben lang erwischen. Was erleben Sie in Ihrer Praxis?

Teenager haben bei ihrer ersten Trennung noch nicht die Erfahrung gemacht, dass der Schmerz wieder vergeht. Erwachsene können das in der Regel besser einschätzen. Dafür kommen bei ihnen aber andere Komponenten hinzu: Meist geht der Trennung eine längere, schmerzhafte Beziehungskrise voraus, und mit der Partnerschaft waren zudem große Zukunftsvisionen verknüpft. Es gibt jedenfalls viele Patienten, die wegen Trennungsschmerz oder einer Beziehungskrise zu mir in die Praxis kommen. Ich habe sogar den Eindruck, dass die Fälle häufiger werden.

Woran liegt das?

Viele der Menschen, die jetzt zwischen Ende 20 und Anfang 40 sind, haben gar nicht richtig gelernt, mit dem Thema „Trennung" umzugehen, sei es im Alltag oder in Beziehungen. Gerade aus der „Generation der Einzelkinder" wurden viele regelrecht verhätschelt. Alles wurde für sie aus dem Weg geräumt. Die Eltern haben nie losgelassen: Mama ist bis heute immer erreichbar, sie ist die beste Freundin, und der Papa ist ein super Kumpel. Dabei ist das Loslösen aus dem Elternhaus eigentlich ein wichtiger von vielen kleinen, lehrreichen Trennungsprozessen. Denn das ganze Leben besteht auch aus kleinen und großen Trennungen. Wenn man davor immer bewahrt wurde, wird es schwer zu verarbeiten, dass die eigene Beziehung auseinandergeht.

Woran merken Sie das?

Viele können das Aus nicht akzeptieren und halten fest. Aber es gibt auch die entgegengesetzte Variante. Ich nenne sie die Extremtrenner, Menschen, die das Ende auf eine Art abwickeln, wie man sie aus Hollywoodfilmen kennt: Nachts die Koffer gepackt, alles rein, einen Brief auf den Tisch und weg. Hauptsache, man muss sich nicht mit diesem schmerzhaften Prozess auseinandersetzen. Der Liebeskummer kann aber auch versteckt auftreten. Oft kommen Menschen wegen eines Burnouts zu mir, dem eigentlich ein Trennungsschmerz zugrunde liegt oder zumindest eine Beziehung, die allen Anlass zum Kummer böte.

An der Liebe verbrannt?

Es ist eher ein Verdrängen. Erst kürzlich kam ein Mann, Anfang 40, zur Beratung. Er sei am Ende seiner Kräfte, weil er zwölf Stunden am Tag arbeite und seine Gedanken nur noch um den Beruf kreisen würden. Er fürchtete einen Burnout. Nach einer Sitzung kamen wir dann auf sein Privatleben zu sprechen. Ja, er sei frisch getrennt, könne überhaupt nicht fassen, dass seine Partnerin ihn verlassen habe. Schnell stellte sich heraus, dass sein Problem nicht vorrangig der Chef oder der Job war, sondern sein Trennungsschmerz, vor dem er flüchtete. Er hat sich stattdessen in die Arbeit gestürzt. Und solche Konstellationen sind mittlerweile kein Einzelfall.

Gibt es regelrechte Modeformen des Liebeskummers?

Ich sehe inzwischen Phänomene, die ich vor 20 Jahren noch nicht in meiner Praxis hatte. Nehmen Sie das Internet mit seinen Partnerbörsen. Vor allem Frauen geben diesen Kontakten oft sehr viel mehr emotionale Bedeutung als Männer. Sie chatten und schreiben Mails mit einem Unbekannten und projizieren alles Mögliche auf diesen Kontakt, auch viele Zukunftsvisionen. Wenn sie den Mann dann tatsächlich zum ersten Date treffen, haben sie oft das Gefühl, ihm ganz nahe zu sein, als ob sie ihn schon ewig kennen. Und dann kann es passieren, dass er sie am nächsten Tag einfach wegklickt, wenn sie wieder mit ihm chatten wollen. Das kann zu extremen, fast unverständlichen Liebeskummerattacken führen. Dahinter steckt oft eine kindliche Sehnsucht nach Verschmelzung, aber das kommt häufiger vor, als man denken würde.

„Viele haben gar nicht richtig gelernt, mit dem Thema Trennung umzugehen"

Gehen Männer anders mit Liebeskummer um als Frauen?

Ich habe beobachtet, dass Männer meistens aktiver sind nach Trennungen. Sie entwerfen danach schneller ein neues Handlungskonzept. Frauen trauern in der Regel länger einer Beziehung nach – und den Hoffnungen, die mit ihr verknüpft waren. Ich habe viele Männer gesehen, die wirklich um ihre Beziehung kämpften, aber als dann klar war, dass da keine Hoffnung mehr ist, zogen sie auch weiter. Männer gehen häufig auch schneller wieder eine neue Partnerschaft ein.

Sie sind leichtlebiger?

Nein, es ist ja keineswegs so, dass sie weniger leiden. Sie verarbeiten es nur schneller, wenn klar ist, dass nichts mehr zu holen ist. Aber natürlich gibt es auch das Extrem des „Beziehungssurfens". Und das ist in der Tat bei Männern weiter verbreitet. Man wechselt von einer Bekanntschaft zur nächsten, lässt sich nie richtig ein, aus Angst vor Nähe. Denn: Wer sich bindet, kann auch verletzt werden.

Interview: Bernd Volland