

ROSIE GREEN  
UNFUCK DEN LIEBESKUMMER



GOLDMANN

## *Buch*

Als ihr Mann sich nach zwei gemeinsamen Jahrzehnten völlig überraschend von ihr trennt, zieht es Rosie Green den Boden unter den Füßen weg: Sie mag nicht mehr essen, schläft kaum, verliert jede Selbstachtung und ist sich sicher, über den entsetzlichen Schmerz niemals hinwegzukommen. Mit *Unfuck den Liebeskummer* hat sie nun genau den Ratgeber geschrieben, den sie sich selbst gewünscht hätte, als ihre Welt zusammenbrach. Sie führt offen, ehrlich und mit einer guten Portion schwarzem Humor durch die Phasen des Trennungsschmerzes, spricht mit Liebeskummerexpert:innen verschiedener Disziplinen und verrät, was ihr selbst am allermeisten geholfen hat, um aus dem Tal der Tränen zu klettern. Ein wunderbar unterhaltsames Mutmachbuch, das selbst den demolier-testen Herzen Erleichterung verschaffen wird.

## *Autorin*

Rosie Green ist eine britische Journalistin und Stylistin. Sie schreibt unter anderem für *Elle*, *Vogue*, *The Times* und *The Telegraph*. Auf [www.lifesrosie.co.uk](http://www.lifesrosie.co.uk) teilt sie Expertentipps rund ums Thema Beziehung und verrät, was ihr nach der schmerzhaften Trennung von ihrem Mann wirklich geholfen hat.

ROSIE GREEN

# UNFUCK DEN LIEBESKUMMER

Wirklich gute Tipps von einer,  
der das Herz herausgerissen wurde

Aus dem Englischen  
von Nadine Lipp

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel  
*How to Heal a Broken Heart* bei Orion Spring, London.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2023

Copyright © 2021 der Originalausgabe: Rosie Green

Copyright © 2023 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Nina Schnackenbeck

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

EB · IH

ISBN 978-3-442-17959-6

Meiner geliebten Tante Liz.  
Ihre Güte, Großzügigkeit und Liebesfähigkeit  
sind mir eine stete Inspirationsquelle.



## INHALT

Prolog: Das Kartenhaus fällt zusammen .....	9
Einleitung: Willkommen im Club der gebrochenen Herzen .....	11
1 Schock (und bittere Tränen) .....	19
2 Leugnen (Mindfuck) .....	53
3 Angst, Feilschen und Verhandeln (aber bitte nicht betteln) .....	81
4 Wut (Die Wut ist deine Verbündete.) .....	105
5 Depression (Ach du meine Güte!) .....	127
6 Loslassen (Ein klarer Schnitt lohnt sich.) .....	161
7 Akzeptanz (sich selbst finden) .....	185
8 Wachstum (findet am Rand deiner Komfortzone statt) .....	205
9 Dating (Beine oder Dekolleté betonen, niemals beides) .....	227

10	Single sein (»Du solltest dir ein Männersabbatical nehmen.«) .....	255
11	Sex (»Mum, du kannst es ja einmal machen, für dein Selbstwertgefühl und so.«) .....	273
12	Hoffnung und Glück (wie Phönix aus der Asche) .....	295
	Online-Quellen .....	309
	Literatur .....	310
	Dank .....	312
	Register .....	315

## PROLOG

### Das Kartenhaus fällt zusammen

2. August 2018, halb acht Uhr morgens. Unser fünfzehnter Hochzeitstag.

Xs neues Handy lädt. Es liegt auf der Arbeitsfläche in der Küche, und das kleine grüne Licht blinkt heimtückisch.

Ich habe noch nie ohne seine Erlaubnis in sein Handy geschaut, nicht ein einziges Mal. Aber im letzten Monat habe ich ein seltsames Gefühl bekommen. Wegen seiner Arbeitskollegin. Ich gebe also Xs Code ein. Das Passwort, das er seit jeher für alles benutzt – seit sechsundzwanzig Jahren, seit wir zusammen sind. Es funktioniert nicht. Ich spüre, wie mir die Angst den Nacken hochkrabbelt. Ich verziehe mich in mein Arbeitszimmer und schreibe bis zum Frühstück.

»Darf ich mir dein Handy mal ansehen?«, frage ich X über mein Müsli hinweg.

In seinem Gesicht flackert Panik auf. »Warum?«

»Ich will mal schauen, wie ein Galaxy-Handy funktioniert«, sage ich betont lässig. »Wie ist der Code?«

Er sagt ihn mir, und als ich ihn eintippe, merke ich, dass er zittert.

Ich sehe, dass er WhatsApp installiert hat. Das ist mir neu.  
Ich klicke auf das Icon.

Die Kinder streiten sich darüber, wer die Elefantentasse bekommt.

Ich klicke auf den Nachrichtenthread.

Ich lese und erstarre innerlich. Ich fühle mich augenblicklich krank und verzweifelt.

Die Kinder zanken sich weiter. Die Zeit dehnt sich. Ich habe das Gefühl, die Situation von außerhalb zu betrachten. Ich sehe uns wie auf einer Leinwand, das Bild flackert sepiafarben, wie bei einem alten Film. Ich stürze in den Garten. X bleibt wie angewurzelt in der Küche stehen. Ich fordere ihn auf, mir zu folgen.

Endlich tut er es.

Ich schlage gegen seine Brust. So fest ich nur kann.

## EINLEITUNG

### **Willkommen im Club der gebrochenen Herzen**

So hat es angefangen. Das ist der Beginn dieser Geschichte und das Ende des Lebens, wie ich es bis dahin kannte.

Ich habe es nicht kommen sehen. Ich habe nicht gewusst, dass mein Mann unglücklich war. Ich hätte nie gedacht, dass er unser Familienleben aufs Spiel setzen würde.

Als wir uns kennengelernt haben, waren wir achtzehn Jahre alt. Mit neunzehn wurden wir ein Paar. Mittlerweile waren wir seit fünfzehn Jahren verheiratet. Er war die Konstante in meinem Leben, mein sicherer Hafen durch alle Stürme hinweg. Und nun stehe ich in unserem Garten und zittere am ganzen Körper, während mein Gehirn versucht, sich einen Reim auf all das zu machen, was ich gerade erfahren habe. Ich starre ihn an. Dieser Mann, den ich mein ganzes Erwachsenenleben lang kenne, ist mir plötzlich fremd. Ich spüre einen stechenden Schmerz in der Brust und fühle mich komplett überfahren. Jahrelange Sicherheit und Geborgenheit sind plötzlich verpufft, von einer Sekunde auf die nächste. Meine Gedanken rasen. Ich fühle mich dumm,

schäme mich, bin wütend. Aber vor allem fühle ich mich verletzt. Und ich habe eine Scheißangst.

Dieser Tag markiert den Beginn einer langen, chaotischen Reise. Es gab keinen Knall-auf-Fall-Abgang à la Hollywood, begleitet von einer melodramatischen Filmmusik und Pyrotechnik.

Er ist erst Monate später ausgezogen. Trennungen sind nie so sauber, wie wir es uns vorstellen. Es wurde ein langsamer, quälender Abschied. Am Ende waren meine Grenzen aufgeweicht, mein Selbstwertgefühl zerstört und meine körperliche Integrität beschädigt. Als er schließlich gegangen war, war ich ein Wrack, das kaum noch in der Lage war zu essen oder zu schlafen. Ich war bereit gewesen, alles zu opfern, um meine Familie zusammenzuhalten.

Diese Geschichte mag dir bekannt vorkommen. Es *ist* eine bekannte Geschichte. Vielleicht ist es auch deine Geschichte. Aber auch wenn man denkt, man weiß darüber Bescheid, ist es verdammt schmerzhaft, wenn man es durchlebt.

Niemand möchte Mitglied im Club der gebrochenen Herzen werden. Neuzugänge werden in Wellen von Verzweiflung, Niedergeschlagenheit und hoffnungsloser Traurigkeit angespült. Das Willkommenspaket enthält den allmorgendlichen harten Schlag in die Magengrube. Die graue Wolke, die Tag für Tag über dir hängt, ist ein Hinweis darauf, dass nett gemeinte Gesten – ein vor der Haustür abgelegter Blumenstrauß, ein freundliches Lächeln oder auch einfach nur das Sonnenlicht – deine Seele nicht erreichen können.

Liebeskummer trifft Menschen täglich, aber es trifft *dich* nicht täglich. Wenn es dann einem selbst passiert, kommt einem der Schmerz maßlos vor. Deshalb ist er der Stoff, aus dem Tragödien gestrickt sind; er steckt hinter all den traurigen Filmen und Liedern (die im Moment direkt zu deinem Herzen sprechen).

Wenn du dem Club gerade erst beigetreten bist, weiß ich, dass du dich zurzeit im schwärzesten aller Löcher befindest. Du hast zu diesem Buch gegriffen, weil du jemanden brauchst, der versteht, was du gerade durchmachst. Du suchst nach Antworten, und vor allem brauchst du Hoffnung. Vielleicht hat dir auch eine Freundin dieses Buch gekauft, weil du weinend auf ihrem Küchenboden zusammengebrochen bist und ihr einen großen Schrecken eingejagt hast.

Ich hoffe, dass ich durch meine Geschichte, in der ich offen und ehrlich berichte, wie ich abserviert, zurückgewiesen und verlassen wurde, und wie ich mich wieder berappelt habe, zeigen kann, dass es einen Weg durch den Schmerz gibt. Einen Weg, der dich, ob du es glaubst oder nicht (und im Moment kannst du es selbstverständlich nicht glauben), stärker machen wird; du wirst widerstandsfähiger werden, und dein Selbstvertrauen wird wachsen. Ich möchte dir helfen zu verstehen, wie das menschliche Gehirn auf Liebeskummer reagiert, wie wir durch eine evolutionäre Fehlzündung so verdrahtet sind, dass wir alles noch schlimmer machen und unsere eigene Genesung behindern (du kannst also deinem Primaten-Ich die Schuld dafür geben, dass es eine ganze Flasche Weißwein hinunterkippt, nachdem es

zum Abendessen lediglich Chips gegessen hat). Ich möchte dir auch zeigen, dass schon viele Menschen vor dir den Weg zur Heilung gegangen sind. Deshalb gibt es etliche Wegweiser, die dir weiterhelfen können, wenn du das Gefühl hast festzusitzen. Auch wenn du zunächst einmal glaubst, dass es dir nie wieder besser gehen wird, dass du nie wieder jemanden wollen wirst (und davon überzeugt bist, dass *dich* nie wieder jemand wollen wird), verspreche ich dir, dass du wieder glücklich werden kannst und es auch wirst.

Als ich in meiner damaligen Verzweiflung die Regale meines lokalen Buchladens nach erklärenden, tröstenden und wegweisenden Büchern durchstöberte, konnte ich nichts Passendes finden. Viele Bücher waren mir zu akademisch und nüchtern. Die vielen wissenschaftlichen Ratschläge konnten das Ausmaß des Mahlstroms, in dem ich mich befand, nicht wirklich erfassen. Sie waren von älteren Männern geschrieben worden, die im Turm der Psychowissenschaften saßen und mir rieten, mir auf die Brust aka die Thymusdrüse zu klopfen. Sie beschrieben den Liebeskummer so abstrakt, als würde er sich nicht so anfühlen, als ob einem die Eingeweide mit Stacheldraht aufgerissen werden, als würde er nicht jeden wachen Gedanken verschlingen. Dann gab es Beziehungscoaches mit exzentrischen T-Shirts und Papageiohringen, die Rituale vorschlugen, wie Salbei zu verbrennen und Seile zu durchtrennen – aber ich hatte nichts von beidem zur Hand. Von Mitzwanzigern erfuhr ich von Wodka-Rennrodel- und Polyamorie-Ritualen als ultimative Heilmittel, jedoch hatten diese Tipps keinerlei Bezug zu mei-

nem Leben als frischgebackene alleinerziehende Mutter von zwei Kindern mit Vollzeitjob und täglichem Mamataxidienst.

In der Zwischenzeit schrieb ich einen Artikel über meine Trennung für die Zeitschrift *Red*, für die ich ein Jahrzehnt lang eine heitere Kolumne über mein glückliches Familienleben verfasst hatte. Mir war ganz übel bei der Vorstellung, dabei nun allzu pathetisch oder traurig rüberzukommen, aber ich hatte schon immer schreibend festgehalten, was ich erlebte – im Guten wie im Schlechten. Es in gedruckter Form zu sehen – und der Öffentlichkeit vorzulegen –, war entblößend und erschreckend. Aber es hatte auch eine kathartische Wirkung auf mich – und die Resonanz war überwältigend.

Ich bekam Hunderte E-Mails, Postkarten und Nachrichten in anderer Form, dann wurden es Tausende. Mir schrieben Frauen (und einige Männer), die sich tief im Liebeskummer befanden oder es vor Kurzem überwunden hatten. Menschen, die in unglücklichen Ehen gefangen waren und Menschen, die in ihrer Kindheit unter der Trennung ihrer Eltern gelitten hatten. Sie schrieben mir, um mir mitzuteilen, dass der Artikel sie berührt und ihnen so sehr aus der Seele gesprochen habe wie kein anderer. Sie dankten mir für meine Ehrlichkeit, dafür, dass ich nichts beschönigt und keine Details verschleiert hatte, um mein Ego zu schützen. Sie identifizierten sich mit meinen Gefühlen. Dadurch fühlten sie sich als Teil einer Gemeinschaft, was mir wiederum zu verstehen half, dass ich in meiner tiefen Einsamkeit und meinem Schmerz nicht allein war, sondern mit Tausenden verbunden.

Ich bekam viele Nachrichten von Frauen, deren Männer sie auf schockierende Art verlassen oder die Affären hatten, die wütend und manchmal ausfallend wurden und oft gemein waren. Es waren Partner, die nicht mehr die Person zu sein schienen, die die Frauen zu kennen glaubten. Aber ich hörte auch von Frauen, die selbst die schwere Entscheidung getroffen hatten, eine unglückliche Ehe zu beenden. Und von Menschen, die gemeinsam mit dem Partner oder der Partnerin beschlossen hatten, ihre Beziehung zu beenden, da sie nicht mehr funktionierte, die aber immer noch mit der Einsamkeit und Ungewissheit nach der Trennung zu kämpfen hatten.

Welche Art von Liebeskummer du auch immer durchgemacht hast, ob du dich derzeit dem Wahnsinn nahe, sehr schlecht oder einfach nur tieftraurig fühlst (wahrscheinlich trifft alles zu) – du bist hier willkommen. Ich hoffe, du findest in diesem Buch Trost, Mitgefühl, Hoffnung und kannst an manchen Stellen auch herzlich lachen.

Indem ich mich entschieden habe, meine Trennungsgeschichte zu veröffentlichen, muss ich mich auf einen bestimmten Vorwurf gefasst machen, der mir oft gemacht wird. Es heißt: Seine schmutzige Wäsche wäscht man nicht in der Öffentlichkeit. Und: Über das Verhalten seines Mannes spricht man nicht – ob er nun fremdgeht, einen nicht mehr liebt oder »einfach nur« verlässt –, um der Kinder willen. Oder weil es einen traurig und verbittert macht, und dann will einen niemand mehr haben.

Das ist alles ziemlicher Unfug.

Elizabeth Day, die Autorin des Buches *How to Fail. Warum wir erst durch Scheitern richtig stark werden*, fordert, dass wir endlich aufhören sollten zu denken, Unsichtbarkeit sei etwas Edles. Das kann ich nur unterstreichen. Wenn wir unsere Gefühle verbergen und alles beschönigen, dann eiert der Splitter, den wir uns eingefangen haben, und wir werden ewig mit den Folgen zu kämpfen haben. Können nicht heilen. Und wir lernen nicht dazu, denn wir sind nicht offen für neue Perspektiven, können die Wärme, Liebe, Unterstützung oder den Rat der anderen kaum spüren und empfangen. Stattdessen wird unser Schmerz zu einem beschämenden und einsam machenden Geheimnis.

In diesem Buch geht es mir nicht darum, gegen meinen Ex zu wettern. Ich hege keinen Groll und habe keine Rachegefühle. Ich werde keine Geschichten erzählen, die durch ihre Schauerlichkeit unterhalten (obwohl es einige gegeben hat), denn letztlich helfen sie weder dir noch mir. Auf dem Weg von ganz tief unten zur Annahme und Hoffnung geht es um *dich* – und nicht um deinen Ex-Partner.

Die Lage, in der du dich befindest, kann sich so schmerzhaft anfühlen wie nichts zuvor in deinem Leben (und das ist sie auch), aber ich verspreche dir, dass du dich auf einem Weg befindest, den schon viele vor dir beschritten haben, und dass du Trost und Gemeinschaft finden wirst, wenn du diesen Punkt anerkannt.

Wir alle durchlaufen alle Phasen des Liebeskummers, vom anfänglichen Schock über das Nichtwahrhabenwollen und Feilschen bis hin zum Annehmen und zur neu aufkeimenden

Hoffnung. Man erholt sich nicht linear, und du musst diese Phasen auch nicht methodisch durchlaufen, du wirst vielleicht von der Wut in die Depression rutschen oder aber das Glück haben, über das Dating wieder zum Glück zu finden. In den folgenden Kapiteln wirst du viele Gefühle wiedererkennen, die du selbst gerade durchlebst oder durchlebt hast. Du kannst dieses Buch also lesen, wie du willst – chronologisch oder indem du vor- und zurückspringst und dir die Stellen herauspickst, die dir helfen.

Meine Erfahrung wird nicht in allen Punkten mit deiner übereinstimmen. Aber ich hoffe, dass ich dir dadurch helfen kann, dass ich sie mit dir teile, so wie mir das Aufschreiben und Mitteilen geholfen hat.

## KAPITEL 1

### Schock (und bittere Tränen)

Ein gebrochenes Herz schmerzt sehr, doch für die Außenwelt hast du keine sichtbaren Wunden. Du bist innerlich zerbrochen, aber du siehst noch genauso aus, wie kurz bevor deine Welt zusammengebrochen ist. Es ist fast unvorstellbar, dass dir die anderen dein Elend nicht ansehen, weil es sich so körperlich anfühlt. Es ist zwar in deinem Kopf, aber du fühlst es in jeder Zelle deines Körpers.

Jeder Mensch empfindet diese Art von Schmerz ein bisschen anders, aber für mich fühlt sich Liebeskummer – in seinen leichtesten Phasen – wie dumpfes, im Hintergrund pochendes Leid an, das ich nicht abschütteln kann. Ein tiefes, quälendes Elend. Ein ständiges Unbehagen, das an der Seele nagt. Und dann, manchmal, wie aus dem Nichts, steigert sich das Empfinden bis zur schieren Unerträglichkeit. Der Körper versucht, den Schmerz abzuschütteln, indem er guttural weint und schluchzt. In deiner Verzweiflung raufst du dir die Haare und gehst im Zimmer auf und ab. Du rammst dir die Fingernägel in die Unterarme und siehst zu, wie es blutet.

Dabei waren es Worte, die dir diesen Schmerz zugefügt haben, keine Stöcke oder Steine.

Mein Liebeskummer hat sich lähmender und zerstörerischer angefühlt als jedes andere Gefühl, das ich je erlebt habe. Andere Betrübnisse, die moralisch darüberstehen sollten wie etwa, wenn mit meinen Kindern etwas wäre oder wenn jemand, dem ich nahestehe, stirbt, sind für mich nicht vergleichbar. Ich schäme mich ein wenig, es zuzugeben, aber es ist die Wahrheit: Liebeskummer tut mir mehr weh als alles andere.

Eine Freundin, deren Mann in der Zeit, in der meine Beziehung in die Brüche gegangen ist, unerwartet verstarb, sagte zu mir: »Ich glaube, für dich ist es schlimmer. Wenigstens wusste ich, dass M. mich geliebt hat.« Ihre Ehrlichkeit hat mir gutgetan, denn ich muss gestehen, dass es einige dunkle Stunden gegeben hat, in denen ich mir gewünscht habe, mein Mann wäre lieber gestorben, statt mich zu verlassen. (Verzeih!) Es hätte sich weniger demütigend angefühlt. In meinem imaginären alternativen Universum als Witwe habe ich mich auf der Beerdigung gesehen, gekleidet wie Jackie O mit Schleier und einem Dolce-&-Gabbana-Kleid. Die Trauernden nickten mir würdevoll zu, und anschließend habe ich die Lebensversicherung eingelöst ...

Mein Google-Verlauf verrät meinen damals äußerst gequälten Geisteszustand. Er lässt sich vergleichen mit dem Bandsalat, der aus einer zerschrammten Kassette quillt. Morgens um vier habe ich nach bestätigenden Artikeln gesucht, die meinen Schmerz für rechtmäßig erklären oder mir Hoff-

nung geben sollten, dass alles wieder in Ordnung kommt. Ich habe Fragen in die Suchleiste eingegeben, wie: Kann man an einem gebrochenen Herzen sterben? Wie bringe ich meinen Mann dazu, dass er sich wieder in mich verliebt? Wie wirkt sich eine Trennung auf die Kinder aus? Wie lange dauert es, um über eine Scheidung hinwegzukommen? Dürfen Frauen und Kinder nach einer Scheidung im Familienwohnsitz wohnen bleiben? Wie viel kostet eine Brustvergrößerung? Ist [Name des Kindheitsschwarms/des Uniflirts/der interessanten Person am Arbeitsplatz] verheiratet?

Ich habe alle Artikel verschlungen, in denen es um Untreue und Trennungen bei Prominenten ging. Irgendwie hat es mich beruhigt, dass Frauen mit Millionen-Dollar-Einkommen und sehr dünnen Oberschenkeln auch nicht vor dem Herzensleid gefeit sind. Die Liste mit wunderschönen, erfolgreichen und preisgekrönten Frauen, denen – in aller Öffentlichkeit – das Herz gebrochen wurde, spricht Bände ...

Jennifer Garner

Sienna Miller

Beyoncé

Nicole Kidman

Reese Witherspoon

Sandra Bullock

Cher

Elizabeth Hurley

Hillary Clinton

Uma Thurman

Elle Woods (okay, sie

ist nicht real)

Liberty Ross

Ich habe mir diese Liste immer wieder durchgelesen, als würde ich einen beruhigenden Talisman streicheln. Würde man jemals darauf kommen, Reese Witherspoon oder Beyoncé (Beyoncé!) trügen eine Mitschuld an der Trennung? Ist es möglich, die großartige Cher als so unzulänglich zu empfinden, um zu verstehen, warum sich ihr Partner nach einer anderen Frau umgesehen hat? Kann man allen Ernstes behaupten, dass Sienna Miller noch hübscher sein müsste, damit die Augen ihres Mannes nicht zum Kindermädchen wandern? Aber ich wette, *du* hast dir in den langen, verzweifelten Liebeskummernächten viele solcher Vorwürfe gemacht. Ich habe es jedenfalls getan. Wenn es dir ähnlich geht, lies dir hin und wieder meine Talisman-Liste durch (oder erstelle eine eigene) und erinnere dich daran, dass dieser Mist jeder von uns passieren kann – und dass wir darüber hinwegkommen.

Beim ständigen Googeln rund um das Thema »Liebeskummer« bin ich auf den US-amerikanischen Psychologen Guy Winch und seinen TED-Vortrag »How to Fix a Broken Heart« gestoßen. Ich habe ihn mir immer wieder angesehen und tue es manchmal heute noch. Etwas an seiner wissenschaftlichen Herangehensweise an das Thema hat mich getröstet. Ich habe mich weniger allein gefühlt und tatsächlich wieder daran geglaubt, dass ich es überleben werde. In seinem beruhigenden Vortrag erklärt er, dass Trauer ein Prozess sei und dass es normal sei, zunächst einmal das Gefühl zu haben, dass die Welt untergehe. Vielleicht helfen seine Erkenntnisse auch dir.

Guy Winch spricht darüber, wie absolut beschissen sich Liebeskummer anfühle. (Nur benutzt er andere Wörter.) Er erklärt, dass »romantische Zurückweisung«, also wenn man abserviert, verlassen oder gehostet wird oder »Belassen wir es dabei« zu hören bekommt, richtig wehtue – und zwar körperlich. Winch verweist auf ein Experiment, das von Ethan Kross, Professor für Psychologie an der University of Michigan und Autor, durchgeführt worden ist, in dem starker emotionaler Schmerz mit starkem körperlichem Schmerz verglichen wurde. Freiwillige, die vor Kurzem eine verheerende Trennung durchgemacht hatten, haben sich in einen Kernspintomografen gelegt. Ihnen wurde ein Foto ihres/ihrer Ex gezeigt, dabei wurde die Gehirnreaktion gemessen. Im Anschluss wurden den Freiwilligen über eine heiße Sonde Schmerzen am Arm zugefügt, auch dabei wurde die Reaktion ihres Gehirns aufgezeichnet. Die Hitze war so stark, dass sie von den Proband:innen als »fast unerträglich« beschrieben wurde. Als die Wissenschaftler:innen die Ergebnisse der MRT-Scans aus den beiden Versuchen miteinander verglichen, stellten sie fest, dass durch den emotionalen Schmerz genau dieselben Gehirnregionen aktiviert worden waren wie durch den körperlichen Schmerz.

Nur weil Liebeskummer unsichtbar ist, heißt es also nicht, dass er nicht wehtut. Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen ist er sogar »fast unerträglich«. Dieser Gedanke hat mich getröstet, als ich in der ersten Phase meines Kummers versucht war, mir wegen meiner Reaktionen Vorwürfe zu machen.

## DER SCHMERZ IST KÖRPERLICH

Ich konnte nicht essen, ich konnte nicht schlafen, ich konnte mich nicht konzentrieren. Mein Herz raste, und mein Körper zitterte.

Geht es dir ähnlich?

Es hat sich herausgestellt, dass auch das »normal« ist.

Ich habe für einen Artikel über die körperlichen Auswirkungen von Liebeskummer recherchiert und herausgefunden, dass die Ausschüttung der Wohlfühlhormone Dopamin und Oxytocin bei einer Trennung radikal abnimmt und dass Cortisol und Adrenalin die Überhand gewinnen. Cortisol und Adrenalin können unsere körpereigenen Bewältigungsmechanismen beeinträchtigen und Herzrasen, Durchfall und Übelkeit verursachen. Und als ob das nicht genug wäre, schwächen sie auch das Immunsystem.

Liebeskummer kann Muskelschwäche, Erschöpfung und Schlaflosigkeit auslösen. Und manchmal hat man das Gefühl, dass man gleich sterben wird. Eine Freundin ist, in der festen Überzeugung, einen Herzinfarkt zu haben, in die Notaufnahme gefahren. Die Ärzte dort erklärten ihr, sie leide unter dem Broken-Heart-Syndrom. Es weist ähnliche Symptome wie ein Herzinfarkt auf, etwa deutlich gestiegener Blutdruck und Herzfrequenz. In extremen Fällen kann es zu einer Schwächung des Herzmuskels kommen, die sogar tödlich sein kann, wenn das Herz nicht mehr genug Blut pumpt. (Lass dir also nicht einreden, du seist melodramatisch, wenn du das Gefühl hast, gleich zu sterben.)

Das Broken-Heart-Syndrom wird auch Takotsubo-Syndrom genannt. *Takotsubo* ist das japanische Wort für »Tintenfischfalle«, und das Syndrom heißt so, weil die emotionale Verwüstung einer schlimmen Trennung den Herzmuskel lähmen kann, wodurch sich die linke Herzkammer aufblähen kann. Diese Form erinnert dann eben an die besagte Tintenfischfalle aus Ton.

Du hast also jedes Recht, dich schlecht zu fühlen. Was dir widerfährt kann ziemlich ernst sein.

»Liebeskummer ist ein Trauma«, sagt Nicky Clinch, spirituelle Mentorin, Reifecoach und eine der Frauen, die ich konsultiere, wenn es darum geht, Gefühle zu entwirren. Ich bin ihr zum ersten Mal begegnet, als ich sie vor Jahren für einen Zeitschriftenartikel interviewt habe, und war beeindruckt von ihrer Mischung aus Einfühlungsvermögen, klugen Ratschlägen und null Bullshit. Als ich Liebeskummer hatte, war sie eine der Expertinnen, die ich um Rat gefragt habe.

### **Trauma, *Substantiv*:**

1. Eine zutiefst erschütternde oder beunruhigende Erfahrung.
2. Eine körperliche Verletzung.

»Ein Trauma versetzt uns in einen Schockzustand«, erklärt Nicky Clinch. »Es ist eine Form des emotionalen und körperlichen Schutzes, die verhindert, dass wir den ganzen Schmerz auf einmal spüren.« Sie sagt, dass es gängig sei, dass sich

Menschen, die Liebeskummer haben, häufig »wie betäubt fühlten und sich von sich selbst absplatteten. Sie hätten das Gefühl, ihren Körper zu verlassen«.

Ich habe diese Erfahrung gemacht. Manchmal, wenn meine Kinder geweint haben, fühlte es sich für mich so an, als wäre ich ganz weit weg. Oder wenn sich die Augen von Freundinnen mit Tränen gefüllt haben, als ich ihnen erzählt habe, dass X auszieht. Ich hatte oft das Gefühl, das passiert gar nicht mir, das passiert jemand anderem. Mir kam es so vor, als könnte ich diesen Schmerz, den Kummer meiner Kinder oder das Mitgefühl meiner Freund:innen, nicht auch noch tragen, also wich mein Gehirn ihm aus. Er rutschte von mir ab, als wäre ich mit Teflon überzogen. Wenn meine Kinder davor in der Schule von einem anderen Schüler angemacht oder aus der Sportmannschaft geworfen worden wären, hätte ich ihren Schmerz mitgeföhlt, aber nun konnte ich es nicht. Ich hatte nur noch Kapazitäten dafür, mit meinem eigenen Kummer fertigzuwerden.

Liebeskummer löst einen Gefühlstsunami aus. Viele dieser Geföhle sind für das Gehirn schwer zu verarbeiten und äußern sich dann als körperliche Symptome. Zu den Auswirkungen des Schocks und des Traumas, die mit Liebeskummer einhergehen, können neben Abspaltung und emotionaler Taubheit auch Hyperventilation, sehr starke Ermüdungserscheinungen und Panikattacken hinzukommen.

Ich bin froh, dass ich keine Panikattacken hatte. Nicky Clinch zufolge würden sie in der ersten Zeit nach einer Tren-

nung sehr häufig auftreten, weil das Gehirn versuche, etwas zu kontrollieren, was es nicht kontrollieren kann.

Was sind Panikattacken? Sie werden beschrieben als ein Ansturm intensiver psychischer und körperlicher Symptome, die sehr plötzlich und ohne erkennbaren Grund auftreten können. Zu den Symptomen können Herzrasen gehören sowie Ohnmachtsgefühle, Schweißausbrüche, Übelkeit, Schmerzen in der Brust, Kurzatmigkeit, Zittern, Hitzewallungen, Schüttelfrost, zittrige Gliedmaßen, Ersticken-gefühle, Schwindel, Taubheitsgefühle oder Kribbeln, ein trockener Mund und das Gefühl, nicht mit dem eigenen Körper verbunden zu sein. Diese Symptome müssen sich ziemlich schrecklich anfühlen, ja, sogar äußerst beängstigend.

Was kann man tun, um die Symptome einer Panikattacke zu lindern? Damals in der Schule ist in solchen Fällen immer sofort jemand mit einer Papiertüte angerannt gekommen und hat gesagt, man solle in die Tüte atmen. Ich erinnere mich daran, dass jemand in der vierten Klasse Karen V. eine Plastiktüte statt einer Papiertüte gereicht hat, was mir damals wie der sichere Weg zum Erstickungstod vorgekommen ist. Heutzutage lauten die Ratschläge: langsam und tief einatmen, nicht gegen die Empfindungen ankämpfen, sich auf friedliche, entspannende Bilder konzentrieren. Wenn du regelmäßig unter Panikattacken leidest, könnten dir längerfristig eine Gesprächstherapie oder Antidepressiva helfen.

Das menschliche Gehirn kämpft ständig mit Unsicherheiten, und es ist normal, sich in der schlimmsten Phase einer Trennung so zu fühlen, als habe man nichts mehr unter Kontrolle – und das kann eben auch enorme Auswirkungen haben.

Hast du das Gefühl, dass du noch die Kontrolle über dein Leben hast?

Ich hatte die Kontrolle verloren. Mein sorgfältig aufgebautes Leben war komplett in sich zusammengebrochen. Ich hatte mir die Sicherheit erschaffen wollen, die ich mir als Kind so verzweifelt gewünscht hatte, sodass ich mir mit achtzehn Jahren den stärksten, standhaftesten und moralischsten Mann ausgesucht habe, den ich finden konnte. Einen Mann, der mich ein bisschen mehr liebte als ich ihn. Ich dachte, damit wären wir sicher.

Aber es hat nicht funktioniert.

Wie ein Auto, das auf einer vereisten Straße ins Schleudern gerät, verbrachte ich die ersten Monate der Trennung damit, uns verzweifelt wieder auf Kurs bringen zu wollen, obwohl mein Körper die ganze Zeit auf den endgültigen Aufprall vorbereitet war, von dem ich wusste, dass er sich ereignen würde. Ich habe monatelang die Kiefermuskulatur angespannt, war ständig im Kampf- oder Fluchtmodus, bin jeden Morgen mit einer kauernenden Angst im Kopf aufgewacht.

Das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, finde ich am aller schlimmsten. Vielleicht geht es dir auch so. Vielleicht versuchst du, die Kontrolle zurückzugewinnen, indem du deinen Partner zwingst, nach Hause zu kommen. Indem du ihn

anflehst, es sich noch einmal zu überlegen. Indem du ihm drohst und aufzählst, was er alles verlieren wird.

Menschen haben große Schwierigkeiten, mit Ungewissheiten umzugehen, und das ist zum Teil der Grund dafür, warum sich eine Trennung so schrecklich anfühlt. Wenn die Gewissheit dieser einen Beziehung und dieses gemeinsamen Lebens endet, welche unbekannte Zukunft kommt dann? Vielleicht vermisst du auch die Vergangenheit oder die Gegenwart – die Art, wie er die Stirn runzelt, wenn er sich konzentriert, oder die Wärme seiner Umarmungen –, aber ein Teil der Verzweiflung, die du empfindest, wenn du jemanden verlierst, dreht sich um den Verlust der Zukunft, wie du sie dir bisher vorgestellt hast. Die Zukunft, für die ihr euch beide entschieden habt. Eine Trennung bedeutet, dass alles, was bisher sicher war, es nicht mehr ist. Alles, woran du geglaubt hast, steht jetzt unter einem Fragezeichen.

Ich habe versucht, uns durch bloße Willenskraft wieder auf einen gemeinsamen Weg zu bringen. »Du liebst mich doch«, habe ich mit Nachdruck gesagt. »Du willst mich nicht verlassen.« Er schien zu nicken und zuzustimmen, aber dann, nach einer Flasche Wein oder einer durchzechten Nacht, änderte sich das wieder. Am schlimmsten habe ich mich gefühlt, wenn ich versucht habe, mir einzureden, dass wir beide unsere Ehe retten wollten, obwohl er in Wirklichkeit schon längst aufgegeben hatte.

Ab und zu denke ich an die Zeit zurück, als X um meine Hand angehalten hat. Als er so wahnsinnig verliebt gewirkt und vor Aufregung gezittert hat. Und ich frage mich heute, ob er es damals ernst gemeint hat oder ob er sich nur angepasst hat, ob er es nur allen anderen nachgemacht hat. In unseren häufigen und angespannten Gesprächen über die Zukunft hatte ich das Gefühl, dass er unsere Ehe insgesamt als einen Fehler betrachtet. Hat er mich vielleicht nie wirklich geliebt? In meinem Herzen weiß ich, dass das nicht stimmt, und trotzdem keimt der Gedanke immer wieder auf.

Wenn man sich im Höllenschlund befindet und tief in die Einsamkeit und Leere blickt, die eine Trennung mit sich bringt, kann es verlockend sein, um jeden Preis an der Beziehung festhalten zu wollen, koste es, was es wolle. Aber du weißt genauso gut wie ich, dass es schlimmer wird, je länger man damit wartet, das Pflaster abzureißen. Am besten ist es, es gleich zu tun.

Wenn man am Tiefpunkt angelangt ist, wenn alle Hoffnung erloschen ist, dann gibt es nur noch einen Weg, und zwar den nach oben. Ich kann dir nicht sagen, wann es so weit sein wird, aber ich kann aus Erfahrung sagen, dass der absolute Tiefpunkt auch der Wendepunkt ist.

Die Hypno- und NLP-Therapeutin und Master-Coachin Malminder Gill erklärt, dass uns Ungewissheit mehr Angst mache als negative Erfahrungen, die wir tatsächlich machten. Unser Gehirn weiß, wie es damit umgehen kann, wenn eine schlimme Situation eingetroffen ist – das ist dann zwar nicht schön, aber es herrscht eine gewisse Klarheit. Schwierig ist es für unser Gehirn, wenn wir erahnen, dass etwas Schlimmes kommen *könnte*. Ungewissheit oder potenzielle Bedrohungen sind zermürend.

Deshalb beenden wir Beziehungen, auch wenn wir uns im Grunde gar nicht trennen wollen. Wenn die Beziehung vor sich hin hinkt und langsam verblutet, wissen wir, dass es menschenwürdiger ist, sie zu beenden. Oft ist die Person, die sich eigentlich trennen will, nicht mutig genug und verhält sich so lange schrecklich, bis die andere Person die Zügel in die Hand nimmt.

Als Person, die merkt, dass etwas nicht stimmt, die sich aber nicht trennen will, trägt man diese schreckliche Vorahnung mit sich herum, ähnlich wie wenn man weiß, dass sie einem den Job kündigen werden.

Ich wusste, dass unsere Beziehung angezählt war, dass ich sie beenden und X unmissverständlich sagen sollte, er könne sich die Art, mich derart respektlos zu behandeln, sonst wohin stecken – aber ich konnte es nicht. Denn eine Trennung war ja eigentlich das Letzte, was ich wollte.

War das bei dir auch so? Musstest du am Ende die Beziehung beenden, weil er es nicht ertragen konnte, der Bösewicht zu sein?

Freundinnen und Leserinnen meiner Kolumnen und Artikel haben mir erzählt, dass sie sich gezwungen gesehen hätten, es zu tun, dass *sie* die Worte »Es ist vorbei« ausgesprochen hätten, obwohl sich ihre Ex-Partner innerlich ganz offensichtlich schon vor langer Zeit verabschiedet hätten. Und oft, aber nicht immer, seien diese Männer anschließend sehr schnell in den Armen einer anderen gelandet. Ein weiteres Klischee? Frauen sind in der Regel mutiger, wenn es darum geht, den Schlusstrich zu ziehen. Das betont auch Greg Behrendt in seinem Buch *Er steht einfach nicht auf dich*, wenn er über Männer sagt, dass sie lieber einen Arm verlieren würden, als dir einfach zu sagen: »Du bist nicht die Richtige.«

Wenn deine Welt wie ein Kartenhaus in sich zusammenfällt, ist es hilfreich, wenn du dir bestimmte Tatsachen vor Augen führst. Ich habe mir etwa immer wieder gesagt: Meine Freund:innen und meine Familie werden immer für mich da sein. Ich werde immer ein Dach über dem Kopf haben. Ich habe meine Kinder. Dieser Schmerz wird vorübergehen.

Was sind deine Gewissheiten? Sie mögen sich von meinen unterscheiden, aber auch du wirst etwas haben, an dem du dich festhalten kannst. Finde es und erinnere dich daran, so oft du es brauchst. Und sei es nur: »Es wird immer Wein geben.« Oder Steuern. Wobei Ersteres selbstverständlich angenehmer ist.

Ich erinnere mich, dass mein Handy zum Übermittler der Ungewissheiten wurde. Es war das Portal, durch das mir