

Werbung



Man kann tatsächlich an gebrochenem Herzen sterben

© iStock / Martin Dimitrov

Liebeskummer ist eine lebensgefährliche Krise

Von **Christoph J. Ahlers**

Partnerschaft & Beziehung

Himmel auf Erden – Hölle im Kopf: Christoph Joseph Ahlers betrachtet Liebe auf eine ungewohnte Art und Weise. Ein Buchauszug

Körperliche Liebe ist etwas Überwältigendes. Kein anderer Lebensbereich bietet eine vergleichbare Vielfalt an Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten – von schmerzlichen Abgründen über gewöhnliche Alltagsprobleme bis hin zu absoluten Glücksmomenten.

Ich finde, eine anrührende Form, sich bloßzustellen und zu entäußern, ist Verliebtheit dann, wenn sie auf Gegenliebe stößt. Nicht erwiderte Verliebtheit erleben die meisten Menschen als buchstäblich peinlich. Damit Verliebtheit nicht schmerzhaft wird, braucht es einen liebevollen und gütigen Blick des anderen.

Der ist aber nicht immer gegeben – meist aus Gründen der Überforderung oder Hilflosigkeit. Grausam kann es werden, wenn der Verliebte sich offenbart und vom anderen darin nicht gehalten, sondern ins Offene gestellt wird. Und das in einer Situation, in der er ungeschützt nicht sein kann.

Eigene Verliebtheit offenbaren heißt, vollständig exponiert, vollständig nackt zu sein.

Wenn der andere kein emotionales Badelaken zur Hand nimmt, unsere Blöße damit bedeckt und sagt: »Mit uns, das wird nichts, ist aber nicht schlimm, zieh dich mal wieder an, damit du dir keinen Schnupfen holst«, dann kann das äußerst beschämend sein. Solche Erlebnisse haben den Euphemismus »Liebeskummer« in keiner Weise verdient.

man kann tatsächlich an gebrochenem Herzen sterben

Es handelt sich dabei um lebensgefährliche Krisen. Um Phasen, in denen sogar Selbstmordgedanken entstehen können – auch bei ansonsten relativ stabilen Personen. So wie Verliebtsein ein privates Weltereignis ist, ist die nicht erwiderte oder sogar lächerlich gemachte Verliebtheit der privaten Super-GAU. Man kann tatsächlich an gebrochenem Herzen sterben. Im klinischen Kontext ist das eine sehr ernstzunehmende Situation, nicht nur im jugendlichen Alter.

Ich habe Patienten, die an nicht erwiderte Verliebtheit, an Zurückweisung und Ablehnung beinahe zugrunde gegangen sind. Sie leiden nicht nur darunter, dass ihre Gefühle nicht erwidert werden; viel schlimmer noch: Die Nichterwiderung »beweist« für sie die absolute Wertlosigkeit und Nichtswürdigkeit ihrer eigenen Person!

Manche Menschen können so etwas leicht wegstecken: »Das geht schon vorbei, trinken wir einen Teuila, die Zeit heilt alle Wunden« und so weiter. Andere tun sich damit erheblich schwerer. Sie

wir sind verliebt



Seit Februar gibt es beziehungsweise auch als Buch – für noch mehr Liebe in Ihrem Alltag!

Jetzt bestellen

Liebe per WhatsApp: Sie wollen die besten Artikel über Liebe, Beziehungen und Dating in Zukunft nicht mehr verpassen? Dann holen Sie sich beziehungsweise auf Ihr Handy.

WHATSAPP
MIT HANDYNUMMER

INSTA
ANONYM & SCHNELL

© by WhatsBroadcast

Oder wollen Sie sich lieber für unseren massischen E-Mail-Newsletter anmelden? [Das können Sie hier](#)

Werbung

Sie haben Fragen rund um Liebe, Beziehung, Kommunikation und Sex? beziehungsweise antwortet!

(Mo.-Fr., 9-18 Uhr)

VI
DIG



Mehr zu diesem Thema:

Da müssen Sie durch: die Phasen des Liebeskummers

[Zum Artikel](#)

Unsere Gastautoren:

Kontakt

bleiben an dieser Klippe hängen. Für sie ist nicht erwiderte Verliebtheit der schlimmste Bug im Betriebssystem des lieben Gottes.

Es gibt relativ neue Untersuchungen über Menschen, die eindeutige Symptome eines Herzinfarkts aufweisen: Schmerzen in der Brust, Atemnot, Kaltschweiß. Im Krankenhaus haben sie einen Herzinfarkt. Man kann bei ihnen alle infarkttypischen Veränderungen der Herzstromkurve messen, dazu erhöhte Enzymwerte im Blut ... Erst die Herzkatheter-Untersuchung liefert den überraschenden Befund: kein Herzkranzgefäß verstopft, alle Gefäße offen – ein Herzinfarkt ohne biophysiologisches Korrelat. Und wissen Sie, wie man eine solche Krankheit nennt? Broken-Heart-Syndrom.

je kleiner der mensch, desto größer die gefühle!

Liebeskummer – der Einfachheit halber verwende ich diesen Euphemismus nochmals – trifft einen in der Jugend aber schon härter als später im Leben; so kommt es mir zumindest vor. Das würde ich nicht uneingeschränkt bestätigen. Aber klar ist: Wenn man jung ist, ist man im Zweifelsfall »mit Haut und Haar« verliebt, also: nichts anderes als verliebt.

Je jünger wir sind, desto größer und absoluter erleben wir unsere Gefühle.

Für viele ist die erste Liebe so global und so absolut, dass sie den Eindruck haben, später nie wieder eine vergleichbare Intensität des Verliebtseins erlebt zu haben. Das sollte man bedenken, wenn man solche Gefühle bei Teenagern als Pubertätsquerelen abtut. Je kleiner der Mensch, desto größer die Gefühle! Als junger Mensch hat man im Zweifelsfall noch kein stabiles Selbstwertgefühl, kein Fundament, auf dem man sicher steht.



Mehr zu diesem Thema:

8 Gründe, mit dem oder der Ex abzuschließen

[Zum Artikel](#)

Wenn man erwachsen ist, weiß man in der Regel: Ich bin nicht nur ein unglücklich Liebender, sondern auch eine tolle Köchin, auch eine gute Freundin, ein geschätzter Kollege, ein guter Gärtner und so weiter. Das ist einer der wohltuenden mildernden Nebeneffekte des Älterwerdens: gelassener werden zu können, sich nicht vollständig in einem Verliebtheitsgeschehen verlieren und auflösen zu müssen. Das könnte man als Reifung bezeichnen.

Verlieben ist etwas Wunderschönes – und zugleich etwas, das uns zur Disposition stellt und aufs Spiel setzt.

Christoph Joseph Ahlers & Michael Lissek: Himmel auf Erden und Hölle im K...



So erreichen Sie uns:

redaktion@beziehungsweise-magazin.de
Posting oder Privatnachricht

Werbung

@BzwMagazin

Wie mir eine Affäre die Augen öffnete [www.beziehungsweise-magazin.de...](#)

Vor 25 Minuten

Was Sex für mich alles bedeutet [www.beziehungsweise-magazin.de...](#)

Vor 30 Minuten

Ich würde dich immer und immer wieder zum ersten Date abholen. [www.beziehungsweise-magazin.de...](#)

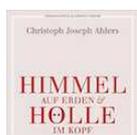
Gestern um 16:04

[Auf Twitter folgen](#)



@beziehungsweise_magazin
Das Online-Magazin für mehr Liebe

[Follow on Instagram](#)



Christoph Joseph Ahlers:
„Himmel auf Erden und Hölle im Kopf“
ISBN: 978-3-442-31378-5
€ 19,99
Verlag: **Goldmann**



Das könnte Sie auch interessieren



Date Night – Endlich mal wieder Zeit für uns!



Machen Sie sich auch in der Beziehung manchmal klein?



Das kann ich nicht allein

Verwandte Themen:

[Beziehungsprobleme](#)

[Bücher-Studien](#)

[Liebeskummer](#)

Über den Autor/die Autorin



Christoph J. Ahlers



Dr. rer. med. Dipl.-Psych. Christoph Joseph Ahlers ist Klinischer Sexualpsychologe und Leiter der Praxis für Paarberatung und Sexualtherapie am Institut für Sexualpsychologie, Berlin.