

Erste Hilfe bei gebrochenem Herzen

Schriesheim: Daniela Nowak eröffnet die einzige lizenzierte „Liebeskummer-Ambulanz“ in der Region

Von Konstantin Groß

Montagabend, ein Haus im historischen Herzen von Schriesheim. Es beginnt zu dämmern, der Kachelboden plätschert. Die Wand des Raumes, in dem wir sitzen, wird geprägt von der Bildtapete eines thailändischen Strandes. „Eine Urlaubserinnerung meiner Tochter, die früher dieses Zimmer hatte“, schmuzzelt unsere Gastgeberin. Doch die beruhigende Ausstrahlung dieses Motivs passt. Denn der Raum ist das Beratungszimmer der „Liebeskummer-Ambulanz“, die Daniela Nowak Anfang September hier eröffnet.

Liebeskummer. „Die emotionale Reaktion auf unerfüllte oder verlorene Liebe“, bringt es das Lexikon eher trocken auf den Punkt. Was damit verbunden ist, bleibt wirklich kaum einem Menschen erspart: Tränen über Tränen, Trauer und Einsamkeit, kein Nerv mehr für Schule, Beruf oder Freunde, nicht selten auch schlicht körperlicher Schmerz.

Emotionale Reaktion auf unerfüllte oder verlorene Liebe

DEFINITION VON LIEBESKUMMER LAUT LEXIKON

Daniela Nowak will helfen. Sie tut dies mit Begeisterung am Genre. „Psychologie fand ich schon als Kind spannend“, bekennt sie. Nach dem Abi 1991 spielt sie denn auch mit dem Gedanken, dieses Interesse zum Beruf zu machen. Ihr Weg verläuft zunächst anders: 1997 kommt die gebürtige Pfälzerin zum Software-Unternehmen DSC, der „SAP von Schriesheim“, damals fünf, inzwischen 160 Beschäftigte. Hier ist sie Assistentin der Geschäftsleitung.

Doch ihre ursprüngliche Passion lässt sie niemals los. Die Corona-Zeit bietet fast gezwungenermaßen die Muse, noch tiefer in die Thematik einzusteigen. Nowak bildet sich fort, 2020/21 an der Akademie für Psychotherapie in Speyer, macht ihren Abschluss in Systemischer Beratung. Sie wird Lizenznehmerin von Silvia Fauck, Deutschlands „Liebeskummer-Päpstin“, die vor 21 Jahren in Hamburg die erste Liebeskummer-Praxis eröffnet hat, später in Berlin.

Daniela Nowak tut es ihr gleich, hat allerdings ein eigenes Coaching entwickelt. Außerhalb ihrer Arbeitszeit bei DSC will sie nun loslegen. Sie schließt eine Lücke. Nicht nur geografisch („Zwischen Wiesbaden und Tübingen bin ich wohl die Einzige“,



Daniela Nowak im Beratungszimmer ihrer „Liebeskummer-Ambulanz“ in Schriesheim.

BILD: KONSTANTIN GROSS

lacht sie), sondern auch konzeptionell: Paar-Therapien gibt es seit Langem, auch für Depressionen bestehen professionelle Hilfsangebote, wenn auch nicht ausreichend viele. Doch bei der Ebene darunter, dem ganz „normalen“ Liebeskummer, der dennoch das Leben völlig durcheinander bringen kann, da ist professionelle Hilfe noch selten.

„Bei der Hälfte aller Klienten reicht es schon, dass man ihnen zuhört“, weiß Nowak aus Erfahrung. Für die andere Hälfte, die Unterstützung braucht und will, öffnet sie ihre professionelle „Schatztruhe an

Kontaktdaten

■ **Ort:** Schriesheim, Talstr. 37

■ **Beratungszeiten:** n. V. werktags 7.30-10.30 Uhr und 18.30-21.30, Wochenende 10-14 Uhr.

■ **Vertraulichkeit:** ist Bestandteil der Geschäftsbedingungen.

■ **Honorar:** Erstgespräch (1,5-2 h) 111 Euro, Beratungseinheit (60 Minuten) 77 Euro.

■ **Infos:** www.liebeskummer-ambulanz.de -tin

Techniken“, wie sie formuliert. So werden nicht nur die aktuell gescheiterten Beziehungen analysiert, sondern auch frühere, dabei eruiert, ob es grundlegende Ursachen für das ausbleibende Glück gibt. Am Ende kann die gescheiterte Liebe ein „Game Changer“ sein, um ein Lieblingswort von Nowak zu verwenden, was bedeutet: Dem Leben eine ganz neue Richtung geben. Also: „Nicht am Liebeskummer zerbrechen, sondern gestärkt daraus hervorgehen.“

Und wer sind die Klienten? Auch hier gibt es Erfahrungswerte: „50 Prozent sind Männer“, sagt Nowak.

Doch was unspektakulär, ja logisch erscheint angesichts der Bevölkerungsverteilung, markiert dennoch eine Revolution: „Die Männer holen auf.“ Früher war es so, dass sie mit Liebeskummer besser zu Rande zu kommen schienen und – auch wenn nicht – eine Beratung von sich gewiesen hätten: „Das ändert sich.“

Was das Alter betrifft, so bilden die Teenager die erste große Gruppe. Jungs und Mädchen, die nach Ende der ersten Liebe glauben, nie mehr in ihrem Leben glücklich werden zu können. Mit Genehmigung der Eltern dürfen auch sie herkommen.

„Die zentrale Gruppe sind aber Menschen zwischen 40 und 60“, berichtet Nowak. Hier hat das Scheitern einer Beziehung nicht selten Weiterungen: „Man hat sich ja oft zusammen was aufgebaut.“ Das Scheitern solcher Beziehungen hat materielle Folgen, gar existenzielle.

Nicht an Liebeskummer zerbrechen, sondern gestärkt daraus hervorgehen

Und ohne 77 Euro für die Beratungsstunde zahlen zu müssen, erhalten wir sogar ein paar Tipps. Eine Hauptregel: Zur Gesundheit der Seele ist ein klarer Schnitt notwendig. Sich Fotos gemeinsamer glücklicher Tage anzusehen, gar irgendwie noch in der Nähe des oder der Ex sein zu wollen, das sei keine Lösung. „Der Cut ist notwendig, wie bei einer Alkohol- und Drogenabhängigkeit“, sagt Nowak. Nicht ohne Grund lägen die Bereiche für Sucht und Liebeskummer im Gehirn eng beieinander. Wie lange dauert Liebeskummer? „Man sagt, bei Beziehungen bis zu sieben Jahren Dauer ein Jahr, bei noch längeren bis zu drei Jahre.“

Natürlich ist der klare Schnitt schwieriger, wenn Kinder da sind, das Paar sich über ihre Erziehung austauschen muss. „Der emotionale Schnitt zum Ex-Partner ist dennoch notwendig.“ Erst danach ist es sogar wieder möglich, ein freundschaftliches Verhältnis zu entwickeln.

Nowak weiß, wovon sie spricht. Vom Vater ihrer Tochter lebt sie seit gut 20 Jahren getrennt. „Heute sind wir freundschaftlich verbunden.“ Und natürlich hat auch sie in ihrem Leben Liebeskummer durchgemacht: „Drei Mal so richtig heftig“, schmuzzelt sie heute. Derzeit bleibt ihr das erspart: „Seit drei Jahren bin ich glückliche Single.“

Auf der Suche nach dem Lichtblick

Hirschberg: Die Wallfahrt zur Schwarzen Madonna an Mariä Himmelfahrt beginnt mit der Segnung von Kräutersträußen. Pilger nehmen weite Fußmärsche in Kauf

„Ich habe vier Familienmitglieder durch Corona verloren in den vergangenen beiden Jahren, darunter meine liebe Frau. In dieser schweren Zeit hat mir mein Glaube sehr geholfen. Am Freitag bin ich losgelaufen mit dem Ziel, die Schwarze Madonna in Leutershausen zu sehen. Ich habe es geschafft. Ich bin dankbar und erfüllt.“ Günther – seinen Nachnamen möchte er nicht nennen – ist 59 Jahre alt und kommt aus der Pfalz.

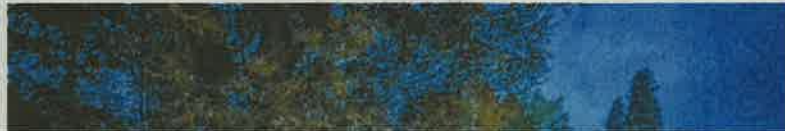
sen, dem gemeinsamen Ziel. Es ist der 15. August, Mariä Himmelfahrt, einer der Höhepunkte im Kirchenjahr des Gotteshauses mit seiner berühmten Schwarzen Madonna. Der Tag beginnt mit der Wallfahrtsmesse mit Kräuterweihe, endet spät am Abend nach dem Festgottesdienst mit der Lichterprozession. Am Nachmittag wird die Marienvesper gefeiert. Nicht wenige pilgern von weit her in den Hirschberger Orts-

die Mutter Maria“, formuliert Pfarrer und Dekan Joachim Dauer, der den Gottesdienst mit dem „Kyrieleison“ beginnt.

Wie und wo ist Maria eigentlich gestorben? Die Tradition sage, dass

sie am Kreuz ihres Sohnes dem Jünger Johannes anvertraut wurde und mit diesem nach Ephesus gegangen sei, wo sie auch verstorben sei. Eine andere Überlieferung gehe davon aus, dass sie Jesus nahegeblieben

sei: Als die Jünger das Grab leer vorfanden, war es voller Blumen und Kräuter, es habe geduftet, so berichtet es Johannes von Damaskus. Sie sei in Mittelbar von Jesus mit Leib und Seele in den Himmel aufgenommen worden. Und der Grund dafür, warum an Mariä Himmelfahrt Blumen und Kräuter gesegnet werden. Auch am Montagmorgen haben viele Gottesdienstbesucher kleine Sträuße dabei.



Anmel...
Heddesh...
tember,
ein der 9
13 Uhr s
markt in
desheim...
dung bei
06203/4
dent@we
gebühr p
Tisch (1
Euro, für
ständer f

Pkw-Fa...
Hirschbe...
Dienstag...
ker auf de
tet. Ein Z
beobacht...
gefahren...
ständig.
werden
Geschwin...
dann kur...
nahes Fe...
Fahndur...
Polizei
06201/1

80 000...
Schrieshe...
„Olympia...
geht in B...
ler unter...
sich nat...
250 000...
von 80 0...
Null zu e

Rekor...
das Wo

Die Kerwe...
verlaufen.

Weinheim...
der Kerw...
punkt d...
Ausklang...
Frischge...
Freunde...
Auswärts...
nen geze...
Einheim...
tag auch...
Schlussp...
sie schön...
mit einer...
und Ges...
Straßenp...
leisen T...
Atmosph...
stadt, die...
Dort t...
tag die K...
telten B...