

Trennung ist nicht das Ende

Die „Liebeskummer-Ambulanz“ von Diana Nowak ist eine Anlaufstelle für gebrochene Herzen

Von Max Rieser

Schriesheim. Es ist ein Gefühl, das alle anderen Empfindungen wie eine Schneelawine überrollt: Liebeskummer. Die meisten kennen diese absolute Ohnmacht und Hilflosigkeit, bei der man nicht mehr weiß, wohin mit sich. Eine Anlaufstelle für Menschen mit gebrochenem Herzen ist die erste „Liebeskummer-Ambulanz“ von Diana Nowak in der Talstraße.

Nowak sieht sich selbst als „Bindeglied zwischen einem Psychotherapeuten und der besten Freundin“. Zudem warte man auf einen Therapieplatz gerade in Ballungsgebieten nicht selten bis zu neun Monate, was angesichts der Intensität mancher Liebeskummererfahrungen oft zu lang sei, wie Nowak findet. Sie selbst versucht, einen Termin innerhalb einer Woche anzubieten. Als außenstehende Dritte kann die systemische Therapeutin das Geschehene objektiv betrachten und dabei helfen, das Herzeleid einzuordnen, zu verarbeiten und das eigene Selbstwertgefühl, das unter einer Trennung laut Nowak meist besonders leidet, wieder aufzubauen. Das helfe nicht nur jenen, die gerade verlassen wurden, sondern auch solchen, bei denen die Trennung schon eine Weile her ist und die sich aufgrund des Erlittenen nicht in eine neue Beziehung trauen.

Wie kommt man aber auf die Idee, eine solche Anlaufstelle für Verlassene zu gründen? Nowak hatte schon in der Schulzeit den Wunsch, anderen zu helfen, hinter die Kulissen der Seele zu blicken und zu verstehen „warum man in der Psyche meistens nicht der Herr im eigenen Haus ist“, sprich das Unterbewusstsein eine große Rolle spielt. Dann kam es aber erst mal anders, sie ging als Au-pair nach Cleveland. Dort in den USA stellte sie fest, dass das Stigma, das hierzulande auf psychischen Erkrankungen lastet, viel geringer ist: „Es gehört schon fast zum guten Ton, dass man einen

Coach oder Therapeuten aufsucht.“ Diese Angst vor Hilfe abzubauen, reizte sie. Trotzdem studierte sie zunächst in Mannheim Europasekretärin und arbeitete als Assistenz der Geschäftsleitung bei einer Schriesheimer Unternehmensberatung.

Das Interesse für Psychologie riss aber nicht ab: „Ich habe Psychologie-Bücher gelesen wie andere Krimis.“ Durch eigene Trennungen und Trennungen im familiären Umfeld wurde sie auf die „Liebeskum-



Diana Nowak ist Expertin für gebrochene Herzen und hat jetzt ihre eigene Praxis. Foto: Dorn

mer-Praxis“ von Silvia Fauck aufmerksam, die mit ihren Liebeskummer-Coachings schon solche Hilfe anbietet. Nowak gefiel diese Herangehensweise Faucks, mit der sie mittlerweile eine offizielle Lizenzpartnerschaft hat, an das Thema, und sie begann neben dem Beruf noch eine Ausbildung als systemische Beraterin zu absolvieren: „Die positiven Aspekte, die in der systemischen Therapie gestärkt werden, passen sehr gut zu meiner Person.“

Als ihre Tochter dann für ihr Studium aus der gemeinsamen Wohnung auszog, machte Nowak das Kinderzimmer zum Therapieraum und eröffnete am 1. September die erste Liebeskummer-Ambulanz in Schriesheim. Das Feedback bisher ist sehr gut, sagt Nowak. Meistens sind es

Frauen, die sie aufsuchen, doch sie beobachtet auch eine Trendwende: „Die erste Anfrage kam von einem Mann, und auch die Zahl der Männer, die sich nach einer Trennung Hilfe suchen, steigt.“

Beim beruhigenden Rauschen des Kancelbachs, der direkt vor dem Fenster des kleinen Zimmers vorbeifließt, fällt es ihren Klienten leicht, sich für die Therapie zu öffnen. Sitzt man dann vor ihr, sind es drei Bereiche, die Nowak mit ihren Klienten durcharbeitet. Zunächst gelte es einzuschätzen, in welcher Phase des Liebeskummers man gerade ist. Sie arbeite mit einer Skala mit sieben Schritten, die von Schock über Phasen wie Wut und Akzeptanz bis zur Selbstfindung führen.

Zweitens geht es um die vergangene Beziehung. Um diese selbst einordnen zu können, arbeitet Nowak mit Bildern. Hierzu stehen überall in den Regalen des Behandlungsraums verschiedenste kleine Tiere und Puppen, mit denen sich die Klienten selbst und ihre Ex-Partner darstellen sollen. Dadurch kann Nowak die Verhältnisse in der Beziehung besser einschätzen und hilft, für zukünftige, gesündere Partnerschaften Standards und Tabus herauszuarbeiten: „Diese Erkenntnisse, was einem wichtig ist und was man nicht will, erspart einem Leid und stärkt den Blick auf sich selbst.“

Der dritte Schritt dient dem Aufbau des Selbstwerts. Dafür gibt es auch manchmal Hausaufgaben. Dafür hat sie gemeinsam mit ihrer Tochter, die eine pädagogische Ausbildung hat, einen Fragebogen entwickelt, der ähnlich wie ein „Freundebuch“ aus der Kindheit aufgebaut ist und in das die Klienten Dinge eintragen können, an denen sie Freude haben und die ihnen gut tun: „Dadurch kommt häufig die Erkenntnis, dass die Welt doch nicht so schwarz ist, wie sie erscheint“.

Info: Mehr im Internet unter www.liebeskummer-ambulanz.de.