

# Erste Hilfe bei gebrochenem Herzen

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

Schriesheim. Montagabend, ein Haus im historischen Herzen von Schriesheim. Es beginnt zu dämmern, der Kanzelbach plätschert. Die Wand des Raumes, in dem wir sitzen, wird geprägt von der Bildtape eines thailändischen Strandes. „Eine Urlaubserinnerung meiner Tochter, die früher dieses Zimmer hatte“, schmünzelt unsere Gastgeberin. Doch die beruhigende Ausstrahlung dieses Motives 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.

## Interesse für Psychologie

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 durcheinanderbringen 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 Unterstüt-

zung braucht und will, öffnet sie ihre professionelle „Schatztruhe an 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 zer-

brechen, sondern gestärkt daraus hervorgehen.“

## 50 Prozent sind Männer

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 zurande zu kommen schienen und auch wenn

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.

## Klarer Schnitt notwendig

Und ohne 77 Euro für die Beratungsstunde zahlen zu müssen, erhalten wir sogar ein paar Tipps. Eine Hauptregel: Zur Gesundung 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 liegen 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“, schmünzelt sie heute. Derzeit bleibt ihr das erspart: „Seit drei Jahren bin ich glückliche Single.“

-tin

**Kontaktadressen: Schriesheim, Talstraße 37; Vertraulichkeit ist Bestandteil der Geschäftsbedingungen, Internetadresse [www.liebeskummer-ambulanz.de](http://www.liebeskummer-ambulanz.de)**

## Mit dem Rad nach Lorsch

**Grüne Liste:** Treiber und Weidler leiten die Tour

Hirschberg. Wie auf der letzten Mitgliederversammlung beschlossen, lädt die Grüne Liste Hirschberg zur zweiten Sommertour am Samstag, 27. August ins Kloster Lorsch ein. Karlheinz Treiber und Arndt Weidler haben die Vorbereitung übernommen und freuen sich auf rege Teilnahme an dem hochinteressanten Ausflug.

Die Torhalle in Lorsch ist neben der Einhardsbasilika in Steinbach im Odenwald und dem Aachener Münster das bedeutendste Bauwerk der Karolingerzeit. Die Torhalle war der triumphale Eingangsbereich zu der benediktinischen Klosteranlage, die in ihren Ausmaßen als Gelände rekonstruiert ist, daneben aber nur noch Reste der Klostermauern und ein Basilikafragment aufweist. Die architektonischen Details der Torhalle dokumentieren das karolingische Zeitalter als Übergangszeit zwischen Spätantike und Mittelalter. Als Schwelle eines neuen Zeitalters verschmelzen in dem Gebäude antike Architekturelemente mit den Neuerungen der fränkischen Bauweise zu einem einzigartigen Konglomerat.

## Führung im Kloster

Karlheinz Treiber wird in seiner Führung auch auf die Bedeutung des Klosterwesens in der karolingischen Machtpolitik eingehen und erläutern, wie die benediktinische Klosterregel letztlich Einfluss gewann auf das Lebensgefühl der Spätantike und somit das freie antike Denken durch die theozentrischen Dogmen des damit beginnenden Mittelalters abgelöst wurde.

Die GLH-Radtour nach Lorsch startet am Samstag, um 11 Uhr am Hilfeleistungszentrum (HLZ) in der Galgenstraße in Hirschberg. Die etwa 22 Kilometer lange Radstrecke führt über Weinheim und Hüttenfeld an der Weschnitz entlang bis nach Lorsch.

Wem Hin- und Rückweg zu weit sind, der kann auch mit der Bahn von Heppenheim nach Hirschberg zurückfahren (Radstrecke ab Kloster Lorsch etwa sechs bis sieben Kilometer). Je nach Wetterlage sollten angepasste Kleidung und ausreichende Trinkverpflegung mitgeführt werden.

## Spaß mit Ball und Schläger

**Ferienspiele:** Tennisclub Leutershausen beteiligt sich erstmals an der Aktion

Leutershausen. Premiere bei den Ferienspielen und beim Tennisclub Leutershausen (TCL): Erstmals nahm der Leutershausener Verein an der Freizeitaktion der Gemeinde Hirschberg teil. Neun Kinder hatten sich angemeldet, am Ende kamen nur sechs Sportbegeisterte auf die Anlage im Sportzentrum.

Zur Begrüßung waren der Vorsitzende Andreas Stadler und seine Stellvertreter Helmut Jeppener anwesend, um hier auch zu zeigen, wie wichtig es für den TCL ist, den Tennissport für alle Bürger in Hirschberg zugänglich zu machen. Unter der Leitung des Tennistrainers Ro-

bin Eigenblut von der Partner-Tennisschule YTP, die den Verein seit diesem Jahr betreut, trainierten die Kinder auf der TCL-Anlage.

Die Kinder im Alter von vier bis sieben Jahren waren mit Begeisterung dabei, als Tennislehrer Robin mit ihnen die ersten Übungen absolvierte. Zum Reinschnuppern in den Tennissport war dies ideal. Im späteren Verlauf des Vormittags brachte Vorstandsmitglied Wolfgang Schneiders den Kindern ein Eis zur Belohnung und zur Abkühlung vorbei.

Die ersten Übungen ohne Ball wurden sehr schnell durch Übungen

mit Ball und Tennisschläger abgelöst und die Kinder hatten sichtlich Spaß.

Nach zwei intensiven und kurzweiligen Trainingsstunden konnten die durchwegs glücklichen und begeisterten Kinder wieder von ihren Eltern abgeholt werden.

Vorsitzender Stadler äußerte sich sehr zufrieden über den Verlauf dieser ersten Teilnahme an den Ferienspielen. „Wir wollen damit zeigen, dass wir am Ort präsent sind und engagieren. Und wir wollen damit für Lust auf den Tennissport sorgen. Dies ist uns auch gelungen“, meinte der TCL-Vorsitzende. hr



Premiere für den Tennisclub Leutershausen: Erstmals organisierte der Verein gemeinsam mit der Tennisschule YTP eine Aktion bei den Ferienspielen.

BILD: FRITZ KOPETZKY

## Eine Bank zum Jubiläum

**Spende:** MGV Heddesheim stiftet Sitzgelegenheit am evangelischen Gemeindezentrum

Heddesheim. Eigentlich steht die Bank schon länger vor dem evangelischen Gemeindezentrum. Doch jetzt, sieben Wochen vor dem Jubiläumskonzert des Männergesangvereins am 14. Oktober, haben MGV-Vorsitzender Ernst Lederer und Pfarrer Dierk Rafflewski die Stifter-Plakette angebracht. 1700 Euro haben die Sängerinnen und Sänger für die Bank gespendet, der Anlass ist das 175-jährige Bestehen des Vereins. Doch nicht nur der MGV feiert Jubiläum, auch die evangelische Kirche in der Beindstraße begeht in diesem Jahr ihren 150. Gründungstag. Beide Jubilare verbindet eine gemeinsame Geschichte: Denn als das Gotteshaus am Buß- und Bettag, dem 16. November 1872, eingeweiht wurde, gestaltete der evangelisch geprägte Männergesangverein den musikalischen Teil des Gottesdienstes.

Mit dem Lied „Hoch tut euch auf, ihr Tore der Welt“ begleitete der MGV den Einzug von Dekan Eberlin, Pfarrer Hoeck und der Gemeinde. „Damals wurde volkstümlich gefeiert, mit Festumzug, Fahnen an den Häusern, Feuerwerk und einem großen Ball im Gasthof Hirsch“, so Rafflewski bei der offiziellen Einweihung der MGV-Bank. Das Pendant gleich nebenan vor dem Gemeindezentrum wurde durch eine Spende des Ehepaars Ursula und Herbert Kleber ermöglicht.

## Gleich mehrere Feiern

Zum MGJ-Jubiläum haben Ernst Lederer und die 25 aktiven Sänger am 14. Oktober in der evangelischen Kirche ein Konzert organisiert.



Pfarrer Dierk Rafflewski (links) und MGJ-Vorsitzender Ernst Lederer bringen die Stifter-Plakette an der Bank vor dem Gemeindezentrum an.

BILD: MARTIN TANGEL

„Dazu habe ich den Trentiner Bergchor eingeladen, den wir bei einem Besuch in den Dolomiten kennengelernt haben.“

Die Gäste werden den Hauptteil des Konzerts gestalten“, kündigt der MGJ-Vorsitzende an. Aber auch Pfarrer Rafflewski, seine Kollegin Franziska Stoellger und das Gemeindeteam sind im Jubiläumsmodus.

So wird am 3. Oktober ein Gemeindefest an der Kirche gefeiert. Einen Tag später begeht auch der evangelische Kirchenchor sein Jubiläum – mit Verspätung. Weil 2021 das 130-jährige Bestehen wegen Co-

rona nicht gefeiert werden konnte, holt der Chor das Fest am 3. Oktober mit einem Konzert nach.

## Festakt am 16. November

Der große Festakt zum 150. Kirchenjubiläum ist dann wie damals auf den Buß- und Bettag, 16. November, terminiert. Die Predigt wird Heinrich Bedford-Strohm halten.

Der 62-jährige Landesbischof der evangelisch-lutherischen Kirche in Bayern war nicht nur von 2014 bis 2021 Vorsitzender des Rats der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD), sondern auch von 1992 bis 1994 Gastvikar in Heddesheim. tan