

„Broken-Heart-Syndrom“

Definition:

Das „Broken-Heart-Syndrom“ tritt immer häufiger auch in der psychologischen Arbeit auf.

Psycholog: innen oder Therapeut: innen haben es hier häufig mit Menschen zu tun, die einen so hohen Stresslevel oder eine so starke Krise durchlebt haben, dass dieses Syndrom, ähnlich einem Herzinfarkt, auftritt.

Medizinisch gesehen, sind die Anhaltspunkte analog eines Herzinfarktes, aber wenn es in die nähere Untersuchung mit dem Herzkatheter geht, dann wird kein Verschluss oder ähnliches festgestellt.

Statistisch sind mehr Frauen als Männer von diesem Syndrom betroffen.

Hier ist die spannende Frage: warum?

Auslöser für das „Broken-Heart-Syndrom“, das mit stechenden Schmerzen im Brustbereich und Atemnot einhergeht und beschrieben wird, sind in der Regel akute Krisen.

Was individuell als Krise verstanden wird ist in der Regel sehr persönlich und wird von der persönlichen Resilienz beeinflusst.

Häufig sind es Stressreaktionen auf:

- Verlust eines Partners oder Partnerin
- Trauer
- Verlust eines Elternteiles oder auch des eigenen Kindes.
- Trennung
- Sexuelle Gewalt
- Häusliche Gewalt
- Psychische Gewalt
- Mobbing

Unsicherheiten und Trennungen in zwischenmenschlichen Beziehungen spielt bei den jüngeren Klient: innen zum Beispiel eine große Rolle.

Zum einen die Angst vor der Zurückweisung oder auch als Folgen von Ghosting, unerwiderte Liebe und der Wunsch nach Geborgenheit der damit einhergeht.

Seelische Verletzungen durch Missbrauch, Misshandlung oder Vernachlässigung wurzeln tief in der Seele und können solchen Zustände ebenso ausgelöst

Hier kann der Kopf das erlebte nicht verarbeiten und es wird in Stresshormone umgewandelt.

Auslöser:

Erst seit den Neunzigerjahren ist das Broken-Heart-Syndrom bekannt

Wissenschaftlich wird mittlerweile davon ausgegangen, dass traumatische Ereignisse die sogenannten Stress-Achsen, die die Ausschüttung von Stresshormonen regeln, dauerhaft verstellen können.

Dies hat Effekte auf eine Reihe von Botenstoffen, unter anderem Cortisol.

Nicht nur das Risiko für Bluthochdruck steigt, auch das Immunsystem wird gehemmt.

Tritt das „Broken-Heart Syndrom“ auf, wird der Herzmuskel mit Stresshormonen überflutet. Grund dafür ist eine massive physische oder psychische Belastung.

Die Stresshormone belasten die Herzwand und führen dann zu Krämpfen und anderen herzinfarktähnlichen Symptomen.

Im Übrigen gibt es dieses Syndrom auch bei stark positiver psychischer Belastung. Dann wird es „Happy-Heart-Syndrom“ genannt.

Fakt ist weiterhin, dass es zwischen dem „Broken-Heart-Syndrom“ und dem Gehirn Zusammenhänge gibt. Denn Patienten mit dem Syndrom zeigen eine auffällig schwache Kommunikation zwischen den Hirnarealen Gyrus cinguli, Hippocampus und Amygdala. (1)

Behandlung:

Es gibt noch keine psychotherapeutische Standardbehandlung. In diesem Artikel wird nur der Psychologische, nicht der medizinische Part, betrachtet

In Gesprächen versuchen Fachleute zunächst herauszufinden, ob die Psyche an der Erkrankung entscheidenden Anteil hat.

Da das „Broken-Heart-Syndrom“ in der Regel durch einen belastenden Auslöser verursacht wird, könnte es hilfreich sein, während und nach der Genesung mit einem Therapeuten zu sprechen.

Oftmals haben Klient: innen nicht zum ersten Mal ein „gebrochenes Herz“ und fragen sich, warum es immer wieder passiert.

In solchen Fällen ist es sinnvoll, die eigenen Beziehungsmuster und Verhaltensweisen einmal genauer zu beleuchten. Möglicherweise suchen die Betroffenen immer dieselbe Art von Partner: innen, z. B. Männer oder Frauen, die keine Nähe zulassen können.

In solchen Fällen können unbewusste Angst vor Nähe ursächlich sein.

Oder aber Klient: innen leiden unter einem mangelnden Selbstwertgefühl und fühlen sich nur dann wertvoll, wenn sie in einer Beziehung leben.

Ein anderer Mensch kann aber selten das emotionales Loch stopfen oder gar vorhandene Minderwertigkeitskomplexe kompensieren. Fällt die Unterstützung dieses Menschen plötzlich weg, fühlt man sich emotional verloren und reagiert mit einem gebrochenen Herzen.

5 Schritte zur Heilung eines gebrochenen Herzens

Die ist kein Allheilmittel, aber eine Interessante erste Intervention

Schritt 1: Abstand zur Situation gewinnen

Dieser Tipp ist vor allem bei einem gebrochenen Herzen durch Liebeskummer elementar.

Jede Kontaktaufnahme schürt potenziell neue Hoffnung, was die innere Heilung in die Länge zieht oder gar verhindert. Den Kontakt abubrechen zum Ex-Partner – zumindest vorübergehend – sollte rigoros durchgeführt werden. Ebenso Erinnerungen verbannen, oder in Kisten packen.

Schritt 2: Beschäftigung und verstehen der Trauerphasen

Ob Todesfall oder die Trennung vom Partner:

In beiden Fällen durchläuft man einen Trauerprozess, der sich in fünf Phasen unterteilen lässt:

- Verleugnung
- Wut
- Verhandeln
- Depression
- Akzeptanz

Die Auseinandersetzung mit den einzelnen Phasen ist essenziell, um zu verstehen, wo man sich gerade befindet und was einem am besten helfen könnte.

Schritt 3: Selbstfürsorge

Gerade in einer schwierigen Lebensphase ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren. Beschäftigung mit Dingen, die Freude bereiten oder die man schon immer einmal ausprobieren wollte. Ebenso wichtig ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung.

Schritt 4: In der Gegenwart leben

Die (schmerzhaft) Vergangenheit lässt sich nicht ändern, indem ständig über sie nachgegrübelt wird und sich Vorwürfe gemacht werden. Hierbei verschwendest man lediglich kostbare Energie, die benötigt wird, damit das „gebrochenes Herz“ heilen kann. Fokussierung auf die Gegenwart und Zukunftspläne kann den Prozess die Heilung unterstützen

Schritt 5: Neue Menschen ins Leben lassen

So wichtig der Expartner auch gewesen ist: Es werden neue Menschen kommen, die das Leben bereichern können. Offen sein, diese Menschen kennenzulernen! Ähnliches gilt im Trauerfall. Sich einzuigeln mag am Anfang verständlich sein, doch irgendwann wird der Austausch mit Menschen wieder guttun.

Die Hauptfrage kann schwer beantwortet werden:

Warum hast du mein Herz gebrochen?

Verarbeitung und Akzeptanz ist hier der wichtigste Faktor

Ein „gebrochenes Herz“ geht nicht nur mit Kummer einher, sondern nach einer Weile auch mit Wut oder gar Hass.

Die betroffenen sind oftmals extrem wütend auf den Menschen, der dieses große Leid zugefügt hat.

Es findet keine Akzeptanz der Situation statt und es werden Erklärungen verlangt.

Tatsächlich kann eine Aussprache hilfreich sein, um zu verstehen und zu verarbeiten. Doch nicht immer ist eine solche Aussprache möglich.

Sollte sich keine Gelegenheit ergeben, ein befreiendes und abschließendes Gespräch zu führen, muss ein anderer Weg gefunden werden, um den Herzschmerz zu verarbeiten. Dies mag schwieriger sein, aber es gibt durchaus Wege.

Als Beispiel kann den Gefühlen in einem Brief Luft gemacht werden, welcher anschließend symbolisch verbrannt wird.

Nicht immer wird es gelingen zu verstehen, warum dieser Schmerz einem angetan wurde. Nichts desto trotz muss die Tatsache eines Kontraktbruches akzeptieren werden.

Reden, trauern, wütend sein hilft hier ungemein. Auch weinen, Tränen, Frust herauslassen, ganz hemmungslos, im Kreise von Freund: innen ist ein gutes Mittel. Sich vor allem nicht in den Groll hineinsteigern, hilft dem „Broken-Heart-Syndrom“ vorzubeugen.

Sollte alles nichts helfen und der Druck auf der Brust mit Atemnot und ähnlichem einhergehen, ist das Konsultieren eines Facharztes leider unumgänglich.

Quelle: (1) [Broken-Heart-Syndrom. Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik](#)