

WENN DAS HERZ BRICHT

Liebeskummer naturheilkundlich begleiten

Ein gebrochenes Herz macht kein Geräusch, das man mit den Ohren hören kann – und doch ist es oft ohrenbetäubend. Eine innere Stille, die plötzlich alles überdeckt; ein Riss, der durch den Alltag geht: Das Klappern der Tassen klingt leer, Musik trifft härter, das Lachen anderer hallt schmerzhaft nach.

In der Naturheilkunde sagen wir manchmal: Der Körper hört mit, wenn das Herz spricht. Und manchmal antwortet er – mit Schlafstörung oder Atemnot, einem Kloß im Hals, Gedankenkarussell, depressiven Verstimmungen oder körperlicher Erschöpfung. Keine lauten Töne, aber Signale, die gehört werden wollen.

Vielleicht ist das wahre Geräusch eines gebrochenen Herzens also genau das: ein Ruf nach Zuwendung. Eine Einladung, durch den entstandenen Riss nach innen zu schauen. Und der Anfang eines neuen Zuhörens – sich selbst gegenüber.

Was Liebeskummer im Körper bewirkt

Etwas weniger poetisch: Liebeskummer ist nicht nur ein seelisches, sondern auch ein körperliches Ereignis. Der empfundene Liebeskummer-Schmerz ist im Gehirn nachweislich dem Schmerz ähnlich, den wir empfinden, wenn wir uns körperlich weh tun.

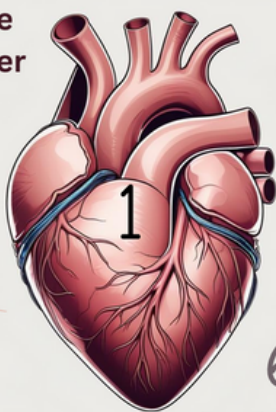
Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren – sei es durch Trennung, Tod oder unerfüllte Liebe –, reagiert der gesamte Organismus auf diesen Verlust. Dopamin, ein Hormon unseres Belohnungssystems, wird uns entzogen, daher das Gefühl von Entzugserscheinungen, wenn ein einst geliebter Mensch nicht mehr da ist. Das vegetative Nervensystem, das normalerweise für innere Ausgeglichenheit sorgt, gerät aus dem Takt.

Körpersymptome bei Liebeskummer

1 Nervensystem in Daueranspannung

2 Cortisol- und Adrenalinanstieg

3 Immunsystem geschwächt



4 Entzugserscheinungen durch wenig Dopamin

5 Erschöpfung und Schmerzen

6 Schlaf-Wach-Rhythmus gestört

Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol steigen an, und so erhöht sich der Herzschlag, Appetit schwindet und der Schlaf wird unruhig. Auch das Immunsystem leidet, weil Stresshormone die Abwehr schwächen: Wer unter starkem Kummer leidet, ist anfälliger für Infekte, Erschöpfung und andere körperliche Beschwerden.

Das sogenannte „Broken-Heart-Syndrom“, eine stressbedingte Herzmuskelschwäche, ist auch in der klassischen Schulmedizin bekannt und zeigt, wie tief emotionaler Schmerz tatsächlich gehen kann.

Homöopathische Begleitung – mehr als Globuli gegen Tränen

In der Naturheilkunde sehen wir diese körperlich-seelischen Signale nicht als Störungen, die schnell weggemacht werden sollen, sondern als Ausdruck eines inneren Ungleichgewichts. Ziel ist es, diesen Zustand sanft zu begleiten, zu entlasten und die Selbstregulation wieder zu stärken. Homöopathische Mittel können genau dort ansetzen: individuell, fein dosiert und ganzheitlich.

Hier teile ich meine erprobten „Liebeskummer-Best-Offs“ aus der Praxis – differenziert nach Persönlichkeit und Reaktionstypen. (Dies sind keine pauschalen Empfehlungen, denn ein homöopathisches Mittel wird immer individuell ausgewählt):

Natrium-muriaticum: Lösung der konservierten Trauer

Ein Mann Mitte 40 kommt in meine Praxis. Er ist ein erfolgreicher Geschäftsmann, beherrscht und ernsthaft. Er kommt zu mir wegen dem Herzklopfen, das ihn nachts nicht schlafen lässt und seinen Kopfschmerzen, die es ihm schwer machen, sich in seinem Job zu konzentrieren. Auf Nachfrage, was ihm Kopfzerbrechen bereite, winkt er ab. Im Gespräch berichtet er dann nach und nach, dass sich seine Frau vor 5 Jahren (!) von ihm getrennt habe und er damit beschäftigt sei, alle seine Sachen neu zu ordnen und nicht hinterherkomme.

Ob er seither geweint habe? – Nein, er könne nicht weinen. Dass der Mann schon so lange leidet und dennoch nicht weinen kann, führte mich zur Arznei: Natrium-muriaticum „ist traurig aber kann nicht weinen“.

Das homöopathische Kochsalz passt zu Menschen, die an der Vergangenheit festhalten – als wären sie innerlich zur Salzsäule geworden. Nach außen wirken sie ruhig und gefasst, doch im Inneren tobt ein Sturm aus Trauer, Enttäuschung und stillem Schmerz. Trost empfinden sie oft als unangenehm; sie ziehen sich zurück und leiden lieber allein. Der Kummer bleibt im System konserviert und zeigt sich körperlich – etwa durch Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit oder Hautreaktionen. Natrium-muriaticum kann helfen, wieder Bewegung ins Gefühlsleben zu bringen: Wie ein Salzkristall, der sich langsam im Wasser auflöst, dürfen auch festgehaltene Emotionen wieder in Fluss kommen. Die Lösung liegt – im wahrsten Sinne – in der Lösung.



Ignatia: Der haltlose Kummer



Ignatia
Ignatzbohne

Eine Frau Mitte 30 kommt in meine Praxis. Sie hat ein fröhliches Gemüt, jetzt wirkt sie fähig und nervös. Vor zwei Wochen hat sich ihr Freund überraschend von ihr getrennt. Sie schluchzt. Es ziehe ihr den Boden unter den Füßen weg, sie habe keinen Halt mehr. Sie wisse nicht, wie sie jemals ohne diesen Menschen leben solle. Es erinnere sie auch so sehr an den Verlust, den sie vor einigen Jahren erlebte, als ihr Vater verstarb. Dann – während sie erzählt – muss sie plötzlich lachen, dann wieder weinen.

Sie bringt seit der Trennung nur wenige Bissen am Tag hinunter und hat schon 5 Kilo abgenommen. Ich verordne ihr Ignatia. Im Verlauf der Therapie machen wir Innere-Kind-Arbeit und lösen auch traumatische Ereignisse aus ihrer Geschichte auf. Ignatia konnte ihr helfen, die seelischen Spannungen zu lösen und sich ihrem Kummer zuzuwenden.

Wie wir sehen, kann Ignatia ein Mittel besonders bei plötzlicher Trennung oder emotionaler Enttäuschung sein. Besonders sind die widersprüchlichen Reaktionen: Weinen und Lachen wechseln sich ab, Seufzen, Schluckauf, ein Kloß im Hals – all das kann sich gleichzeitig zeigen. Trost wird zunächst gesucht, dann abgelehnt. Man möchte allein sein und hofft doch, dass jemand nachfragt. Auch körperlich zeigt sich dieses Paradox: Zittern bei innerer Starre, Kältegefühl trotz Hitze, Frösteln beim Zudecken. Wie eine Liane sich die Bäume hochrankt hilft die homöopathisch aufbereitete Ignatzbohne dabei, wieder einen inneren Halt zu finden und sich nicht mehr an der alten Beziehung festhalten zu müssen.

Staphisagria: Gekränkt nach demütigender Trennung



Staphisagria
Rittersporn

Eine Frau, ca. 40 Jahre kommt in meine Praxis. Sie wirkt gefasst und berichtet, ihr Mann habe sich von ihr getrennt, nachdem er ihr offenbarte, dass er seit 2 Jahren eine Affäre habe. Sie hatte immer das Gefühl gehabt, dass sie und ihr Partner gut miteinander reden konnten und sie fühlt jetzt sich so tief gekränkt und hintergangen, dass es ihr die Sprache verschlägt.

Sie will auch mit mir nicht weiter darüber reden. Wir machen gemeinsam eine Übung, bei der sie mit ihrem Schmerz ganz sachte Kontakt aufnimmt. Sie beschreibt den Schmerz wie eine „stechenden Dolch in ihrer Herzgegend“. Diese Umschreibung ist ein Leitsymptom des homöopathischen Rittersporns und ich gebe ihr das Mittel als Unterstützung, so dass sie sich gewappnet fühlt, mit diesem Schmerz umzugehen und die Wunde irgendwann zu heilen. Staphisagria ist ein Mitteltyp, der sich in seinem Liebeskummer tief gekränkt und gedemütigt, fühlt.

Es passt zu Menschen, die nach außen beherrscht wirken, aber innerlich unter einem brennenden Schmerz leiden – wie ein Stich, der immer wieder erinnert: „Das war nicht fair.“ Der Kummer ist oft verbunden mit unterdrückter Wut, Zähneknirschen, plötzlichen Tränen oder Rückzug in stille Resignation. Man möchte nichts sagen, aber in Wahrheit sitzt der Ärger tief. Besonders nach Trennungen, in denen man sich ungerecht behandelt, abgewertet oder übergangen fühlte, kann der Staphisagria helfen, die Würde innerlich wiederherzustellen. Es unterstützt dabei, alte Verletzungen loszulassen – ohne sich selbst zu verleugnen.

Aurum metallicum: Tiefe Trauer mit Selbstzweifeln

Ein Mann Mitte 40 kommt in meine Praxis. Er hat dunkle Ringe unter den Augen und sagt „ich würde am liebsten mit dem Auto gegen einen Baum fahren, so ausweglos fühlt sich mein Leben an.“ Vor 2 Jahren hatte er einen Herzinfarkt gehabt und trennte sich fast unmittelbar danach von seiner Frau, mit der er 20 Jahre zusammen war.

Auch 2 Jahre später übernahm er noch immer die Verantwortung für einen Großteil des Lebens seiner Ex-Frau; seine Schuld- und Verantwortungsgefühle hinderten ihn daran, seinen Wunsch nach Scheidung auszusprechen.

Eine Aurum-Gabe und eine systemische Übung, bei der er liebevoll aber bestimmt mit seiner Ex-Frau kommunizierte, halfen ihm dabei, sich mit seiner Herzkraft zu verbinden und seiner früheren Partnerin gegenüber eindeutig Position zu beziehen.

Aurum-metallicum, das homöopathische Gold ist ein sehr tief wirkendes Mittel bei seelischem Schmerz, der ins Existenzielle reicht. Es passt zu Menschen, die nach einem Liebesverlust in ein dunkles Loch fallen – mit Gefühlen von Wertlosigkeit, Versagen oder sogar Lebensüberdruß. Alles wirkt bedeutungslos, das Gedankenkarussell dreht sich um Schuld, Verlust oder „was hätte ich anders machen sollen“. Oft zeigen sich depressive Verstimmungen, Schlaflosigkeit in den frühen Morgenstunden und ein starkes Bedürfnis nach Rückzug. Bei Menschen mit starkem Verantwortungsgefühl oder hohem inneren Anspruch kann Gold helfen, wieder Zugang zu Licht und Lebenssinn zu finden. Am besten unter fachlicher Begleitung kann es helfen, den Druck zu lösen, das Herz zu entlasten – und wieder Hoffnung zuzulassen, wenn sie ganz verloren schien.

Hinweis: Homöopathische Mittel sollten stets individuell auf die Gesamtheit der Symptome hin ausgewählt und verordnet werden. Bei Selbstmedikation werden tiefere Potenzen wie D6 und D12 empfohlen. Bei Fragen oder Unsicherheiten bitte eine:n erfahrene:n Homöopath:in konsultieren.



Aurum-metallicum
Gold

Alltagstipps aus der Praxis – was man selbst tun kann

Um uns zusätzlich selbst durch diese sensible Lebensphase zu begleiten, brauchen wir Halt, Mut und Zuversicht, damit es gut weiter gehen kann.

Wir können uns Hilfe bei Familie, Freund:innen und Therapeut:innen holen. Und in unserem Alltag dürfen wir selbst (samt Liebeskummer) ganz viel Raum bekommen: Raum für den Schmerz, die Trauer, die Enttäuschung, die Wut – Gefühle, die meist am Anfang der Verarbeitung im Vordergrund stehen. Raum für das eigene Selbst, das jetzt wieder mehr auf sich gestellt ist und Zeit braucht, um zu realisieren, zu verarbeiten, loszulassen. Raum auch für das, was vielleicht zu zweit bisher nicht möglich war. Raum schaffen, damit irgendwann wieder Neues möglich ist.

Herz-Übung

Hier möchte ich allen Kummer-Leidenden noch eine ganz einfache Herz-Übung mitgeben, die erstaunlich viel bewirken kann: Setzen oder legen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und legen Sie eine oder beide Hände auf Ihr Herz. Spüren Sie den Kontakt über den Körper zu Ihrem Inneren. Atmen Sie langsam ein und aus – am besten mit einem verlängerten Ausatmen. Mit jedem Atemzug wiederholen Sie innerlich einen liebevollen Satz wie: „Ich bin da für mich.“ Oder einfach: „Es ist okay, traurig zu sein.“ Bleiben Sie für ein bis zwei Minuten in diesem achtsamen Kontakt, bevor Sie die Hände lösen und die Augen wieder öffnen. Oft entsteht daraus ein Gefühl von Ruhe – oder zumindest ein kleines bisschen mehr Halt.

Was heißt das ganz praktisch?

Spazieren gehen. Hobbys ausüben und kreativ sein. Mitfühlend und freundlich mit sich sein. Ausreichend ruhen. Dinge tun, die wirklich Spaß machen. Sich Gutes tun (es muss nicht immer der gesunde Körnerbrei sein, das kann auch mal die Schweinshaxe oder ein Bier sein). Menschen treffen, die einen bestärken. Und aus meiner Sicht das Wichtigste (und für die meisten das Schwierigste zugleich): sich nicht permanent ablenken, sondern Zeit einräumen, dass Verarbeitung in Ruhe stattfinden kann; denn ein großer Teil an Verarbeitung und Neuordnung im Gehirn geschieht passiv, während wir nichts tun oder schlafen.

Liebeskummer ist ein seelischer Ausnahmezustand, der ernst genommen werden darf – und naturheilkundlich sanft begleitet werden kann. Homöopathie kann helfen, innere Ressourcen zu stärken und emotionale Balance wiederzufinden. Mit der Zeit können wir vielleicht erkennen, dass das, was als Krise begann, eine Phase inneren Wachstums geworden ist.

Selfcare-Checkliste

- ✓ **Verbindung mit sich selbst:** Hand aufs Herz legen, lauschen, sich zuwenden
- ✓ **Rescue-Bachblüten-Tropfen:** helfen durch schlimme Momente
- ✓ **Bewegung, Spazieren im Wald, Boxen, Joggen** – alles was hilft, Stresshormone abzubauen
- ✓ **Wärmeanwendungen** (z. B. Leberwickel) – beruhigen das Nervensystem
- ✓ **Körperliche Anwendungen:** Massage, Öle, Badewanne – helfen, sich wieder zu spüren
- ✓ **Aromatherapie:** z. B. Rosenöl, Lavendelöl – Beruhigung und zum Trost
- ✓ **Aufbaukost essen** (z. B. Hafer, Mandeln, wärmende Gewürze) und gutes Wasser trinken
- ✓ **Kreatives Ausdrücken:** Tagebuch schreiben, malen, tanzen, boxen
- ✓ **Soziale Verbindung:** mit lieben Menschen sprechen, auch wenn man sich zurückziehen will
- ✓ **Ruhen und Schlaf:** ein großer Teil der Verarbeitung und Neuordnung findet passiv statt



AUTORENINFO

Heilpraktikerin und Mentorin Katrin Strumpf

Als Heilpraktikerin und Mentorin begleite ich Sie auf dem Weg zu einem gesunden und freudvollen Leben, im Einklang mit sich selbst und der Natur – einzeln oder in Gruppen. Die Begleitung wird ergänzt mit Homöopathie, Mitteln aus der Naturheilkunde und energetischen Übungen.

Dorftstraße 23
72827 Wannweil

Tel. 07121 1399098
praxis@katrinstrumpf.de
www.katrinstrumpf.de