

## Seelisches Trauma



Sie haben das Gefühl sich aufzulösen.  
Seelisches Trauma

Den Partner oder die Partnerin gehen zu lassen ist ein schmerzhafter Prozess. Es ist vergleichbar mit einer Trennung durch Tod. Nichts ist mehr wie es früher war. Bei manchen Menschen entwickelt sich ein seelisches Trauma.

## Was ist Liebeskummer?

Die Anthropologin Helen Fisher und die Neurowissenschaftlerin Lucy Brown erklären Liebeskummer neurobiologisch. Sie beschäftigen sich seit Jahren mit dem Phänomen der (romantischen) Liebe. Sie befassen sich in ihren Forschungen wie ein Liebesgefühl entsteht und warum wir so leiden, wenn die Liebe zerbricht.

## Körperliche und seelische Schmerzen

Biochemisch betrachtet laufen im Körper dieselben Prozesse ab, die ein Heroinabhängiger auf kaltem Entzug erlebt. Unser Belohnzentrum im Hirn bekommt nicht mehr jene Impulse, die uns ein glückliches Gefühl vermitteln. Wir leiden und haben körperliche und seelische Schmerzen.

## Wie entsteht Liebeskummer?

In unserem Mittelhirn (Mesencephalon) liegt das Belohnzentrum. Das Mittelhirn beherbergt unsere Reflexe wie z. B. Atmen oder Gehen, also alles, worüber wir nicht aktiv nachdenken müssen, damit es funktioniert. Es aktiviert sich auch, wenn wir etwas oder im Fall der Liebe, wenn wir jemanden wirklich wollen. Es ist dafür zuständig, dass

wir jemanden begehren und unsere gesamte Energie und Aufmerksamkeit auf ihn oder sie lenken. Das Belohnzentrum im Hirn speichert, wenn uns eine Person gefällt und wenn uns diese Begegnung glücklich macht.

## Unser Körper stellt auf Überlebensmodus

Das Hormon Dopamin sorgt dafür, dass sich in unserem Gehirn diese aktivierten Nervenbahnen schließen und verbinden. Es speichert ab, wenn etwas (Schokolade, Drogen) oder jemand in uns ein gutes Gefühl auslösen. Verliebt sein und geliebt werden, das uns Menschen ja in einem besonderen Ausmaß glücklich macht, macht uns umso abhängiger und gieriger. Wenn wir diesen geliebten Menschen verlieren, dann schaltet unser Körper, wie im Vergleich bei Sauerstoffmangel auf Überlebensmodus und aktiviert alles, damit sich der frühere Zustand wieder herstellt.

### Herzschmerz Broken heart Syndrom

Menschen spüren Verluste auch körperlich. Sie zeigen sich nicht nur psychisch, sondern auch physisch als Herzschmerz. Da spürt man dann ein Brennen in der Brust, das so schlimm werden kann, dass man in der Medizin vom Broken-Heart Syndrom spricht. Im Gehirn ist Herzschmerz im gleichen Areal abgebildet wie physischer Schmerz.

### Wir sind für Sie da. Rufen Sie uns an.

**Sabrina Limbeck**

[sabrina.limbeck@trennungsambulanz.at](mailto:sabrina.limbeck@trennungsambulanz.at) [1]

+43 699 113 910 50

**Mag. Beatrix Roidinger**

[beatrix.roidinger@trennungsambulanz.at](mailto:beatrix.roidinger@trennungsambulanz.at) [2]

+43 660 46 26 777

**Mag. Barbara Zuschnig**

[Barbara.zuschnig@trennungsambulanz.at](mailto:Barbara.zuschnig@trennungsambulanz.at) [3]

+43 660 44 35 665

**Source URL:** <https://trennungsambulanz.at/c/seelisches-trauma>

**Links**

[1] <mailto:sabrina.limbeck@trennungsambulanz.at>

[2] <mailto:beatrix.roidinger@trennungsambulanz.at>

[3] <mailto:Barbara.zuschnig@trennungsambulanz.at>