

Liebeskummer lohnt sich doch

Wenn eine Beziehung in die Brüche geht, leiden Männer und Frauen unterschiedlich. Auch das Alter spielt eine Rolle. Doch so weh Liebeskummer tut – er ist auch für etwas gut.

VON KORNELIA NOACK

Es ist noch nicht lange her, da saß Heike Andrä einer Dame im besten Alter gegenüber. Nach 30 Jahren Ehe war sie einfach nur noch unzufrieden. Einfühlsame Gespräche mit ihrem Mann, so wie früher, waren schon lange nicht mehr möglich. Den Alltag gemeinsam zu gestalten, fiel immer schwerer. „Im Grunde waren beide, sie und ihr Ehemann, unglücklich. Sie wünschte sich aber, ihre Beziehung zu retten, wollte einen Neuanfang“, sagt Andrä. Sie führt eine Praxis für Psychotherapie in Leisnig und unterstützt häufig Menschen, die Probleme in ihrer Partnerschaft haben.

Nach zahlreichen Gesprächen, in denen die beiden Frauen gemeinsam die Beziehung aufgearbeitet haben, sei die Mittfünfzigerin zu dem Schluss gekommen, dass sie überhaupt nicht mehr den Wunsch verspürt, mit ihrem Mann zusammen zu sein. Die gemeinsame Basis sei im Laufe der Zeit verloren gegangen. „Obwohl es gar nicht ihr Ansinnen war, trennte sie sich schließlich. Sie hat sich gut damit gefühlt, und sie tut das immer noch“, sagt Andrä. Ein bisschen Herzschmerz gehörte natürlich dazu. Denn auch wer die Trennung selbst in die Hand nimmt, ist vor Liebeskummer nicht gefeit. Egal, wie alt er ist.

„Liebeskummer lohnt sich nicht“, behauptete einst die schwedische Sängerin Siw Malmkvist. Und doch kommen wir im Leben häufig nicht um das fast unerträgliche Gefühl herum. Wer erinnert sich nicht an seinen ersten Kuss, das Verliebtsein, das intime Vertrauen, die Schmetterlinge im Bauch – und den schlimmen Liebeskummer, wenn es zu Ende ging?

„Wenn wir jung sind, denken wir, dass wir im reiferen Alter solch einen Schmerz nicht mehr ertragen müssen“, sagt Heike Andrä. Doch die Realität sieht anders aus. Liebeskummer kennt kein Alter. Im Gegenteil. Wer lange und intensiv geliebt hat, fühlt die Trauer sogar noch stärker. Und dabei ist es ganz egal, ob man verlassen wird, sich trennt oder unglücklich in jemanden verliebt ist. Hinzu kommt bei Älteren die Angst, sich nie wieder zu verlieben und für immer allein zu bleiben.

„Wenn es eine richtige echte Liebesbeziehung war, in der sich beide Partner ergänzt und unterstützt haben, leiden beide wie ein Hund“, sagt Dr. Ulrike Anderssen-Reuster, Chefärztin der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie am Städtischen Klinikum Dresden. „Die Liebe ist eines der tiefsten menschlichen Gefühle. Mit den Jahren wird man zu einer Einheit. Macht der andere Schluss, fühlt es sich an, als wenn ein Teil von einem selbst abhandenkommt“, sagt die Medizinerin.

Verschiedene Studien haben auch gezeigt: Sind Paare jahrzehntelang verheiratet und stirbt ein Partner plötzlich, folgt ihm der andere in der Regel innerhalb weniger Monate oder Jahre. „Vor allem ältere Senioren verkraften den Tod ihrer Partnerin schlecht“, sagt Anderssen-Reuster.

Aus biochemischer Sicht ist der Hormonhaushalt bei Liebeskummer weit entfernt vom Normalzustand. So sehr das Glückshormon Dopamin bei frisch verliebten Paaren in die Höhe schießt, so tief sinkt die Konzentration nach der Trennung. Wenn Männer verlassen werden, ist das wie eine Niederlage für sie. Leiden sie anders als Frauen?

„Eindeutig ja“, sagt Andrä. „Die meisten Männer versuchen, ihr Innerstes nicht nach außen zu tragen. Sie verstummen und wollen sich ihre extremen emotionalen Belastungen nicht anmerken lassen“, sagt die Therapeutin. Viele ziehen sich zurück, wollen den Verlustschmerz allein bewältigen, flüchten sich in Sport, Arbeit oder Alkohol, um den Schmerz nicht aushalten zu müssen. „Sie haben Angst vor den zerstörerischen Gefühlen“, so Andrä.

Und Frauen? Sie wollen sich mitteilen und über ihren Liebeskummer reden. „Das hat auch evolutionäre Ursachen“, sagt Anderssen-Reuster. „Frauen bauen sich im Laufe ihres Lebens ein soziales Umfeld, ein Netzwerk auf. Das ist sinnvoll, denn wenn sie krank werden, brauchen sie Freundinnen, Schwestern, Nachbarn, die sich um die Kinder kümmern.“ Frauen können den Schmerz aber auch noch über ein anderes Ventil loswerden: Sie weinen.

Den Tränen einfach freien Lauf lassen – nach Ansicht von Anderssen-Reuster ist es das Beste, was Menschen in dieser Situation machen können. „In dem Moment, in dem man ein trauriges Gefühl zulässt, bewältigt man es auch. Je mehr Tränen, umso besser“, so die Psychoanalytikerin. Die Erfahrung hat auch Heike Andrä gemacht. „Mit dem Weinen bauen wir Stress ab, es reinigt den Körper, wir fühlen uns besser danach.“ Männern werde häufig noch immer eingebläut, dass sie nicht weinen dürfen. „Das ist Quatsch, vielen würde das ebenso guttun“, so Andrä.

Doch auch wenn das vermeintlich starke Geschlecht anders leidet: Zeit, um den Herzschmerz zu bewältigen, benötigen

Männer ähnlich viel – im Durchschnitt knapp ein Jahr lang. Laut einer repräsentativen Befragung von 7.259 Internetnutzern im Auftrag der Online-Partnervermittlung ElitePartner benötigen Frauen im Schnitt 12,8 Monate, um den Trennungsschmerz zu überwinden. Bei Männern sind es 11,9 Monate. „Das ist wie bei einem Trauerjahr, wenn der Partner versterben würde“, sagt Andrä, die dies schon oft beobachtet hat.

Im Normalfall sei auch bei solch einem langen Zeitraum keine professionelle Hilfe nötig. „Man muss sich erlauben, dass es einem schlecht geht“, sagt Anderssen-Reuster. Da sei es auch okay, wenn man am Abend mal eine Flasche Wein trinkt oder wieder raucht, obwohl man eigentlich aufgehört hat. Erst, wenn das Liebesleid kein Ende zu nehmen scheint und es negative Auswirkungen auf Alltag und Job gebe, kann psychotherapeutische Unterstützung hilfreich sein. „Wenn jemand spürt, dass er in der Trauer feststeht, sollte er sich Hilfe suchen“, sagt Andrä. Ebenso wenn der Herzschmerz zu körperlichen Beschwerden, wie Schlafstörungen oder Magenschmerzen, führe. Tabletten seien keine Lösung. „Besonders unter Liebeskummer leiden Menschen, die keine gefestigte Persönlichkeit haben, die wenig selbstbewusst sind und sich oft nach anderen richten“, sagt Anderssen-Reuster. „Sie tun sich wahnsinnig schwer, damit klarzukommen.“ Sicher ist: Es ist eine gesunde Reaktion, den

Herzschmerz zuzulassen und sich ausreichend Zeit dafür zu nehmen, ihn zu verarbeiten. Darin sind sich die Fachleute einig. Lohnt sich Liebeskummer also doch? Aus psychoanalytischer Sicht sei es zumindest eher bedenklich, wenn man nach der Trennung von einem Partner keine Trauer empfindet. Das haben Wissenschaftler der Universität in Wien herausgefunden. Das könnte nämlich ansonsten darauf hindeuten, dass der Betroffene ein anderes psychisches Problem hat.

„Liebeskummer ist ein Prozess, aus dem Menschen gestärkt hervorgehen können, wenn sie ihn intensiv durchleben“, sagt Andrä. In der Regel durchschreiten wir dabei vier Phasen. Da wäre zuerst der Schock, die Verleugnung. Man will nicht wahrhaben, dass die Liebe zu Ende sein soll. Die zweite Phase ist die Wut, das Gefühlschaos, das man erst einmal durchleben muss. „Dazu gehört auch, sich mit den negativen Seiten des Partners auseinanderzusetzen. Das kann sehr heilsam sein“, sagt Andrä. Einige fallen auch in eine tiefe Trauer oder Depression. In der dritten Phase denken viele ans Verhandeln, rufen den oder die Ex an und stehen auch schon mal vor der Haustür. Später beginnen die Gefühle aufzubrechen. „Man fängt an, die

Trennung zu akzeptieren. Das ist der wichtigste Schritt, um den Verlust aufzuarbeiten“, erklärt Andrä.

Häufiger den Schlussstrich unter eine Partnerschaft ziehen im Übrigen die Frauen. Bei der Umfrage von ElitePartner gaben 44 Prozent der Frauen an, sich bei ihrer letzten Beziehung selbst aktiv getrennt zu haben. Unter den Männern waren es nur 28 Prozent. Knapp jede dritte Beziehung wurde demnach einvernehmlich getrennt. „Wenn Frauen unzufrieden sind, suchen sie das Gespräch mit dem Mann. Der fühlt sich dabei unbehaglich und weicht aus. Oft spitzt es sich dann so zu, dass die Frau eine Auseinandersetzung herbeiführt, die auch zu einer Trennung führen kann“, erklärt Anderssen-Reuster. Die Befragung zeigt auch: Wer selbst Schluss macht, fühlt sich später als Single häufiger zufriedener als derjenige, der verlassen wurde.

Die oberste Regel nach einer Trennung lautet in jedem Fall: Jeglichen Kontakt vermeiden. „Man sollte auch vor Freunden dazu stehen und sich nicht verstecken“, sagt Andrä. So schmerzhaft dies auch sein mag, es lohne sich. „Wer dies alles durchsteht, hat am Ende die größten Chancen, sich neu verlieben zu können.“

Schlechter Schimmel, guter Schimmel

Es ist Weinlese – gerade in diesem Jahr eine sehr, sehr schwierige Angelegenheit. Überall sieht man Winzer pulen. In Kleinstarbeit werden wie bei Aschenputtel die Guten ins Töpfchen und die Schlechten ins ... nein, die will nun wirklich keiner mehr haben.

Eine regelrechte Schimmel- und Fäulnisuche legt sich gerade wie ein Teppich übers Weinland und zerstört zum Leid der Winzer deren Jahresarbeit. Da kann man sich kaum vorstellen, dass es auch eine Art von Schimmel gibt, die bei vielen gewünscht, gefordert – ja, sogar oft künstlich erzeugt wird: Botryotinia fuckeliana – auch bekannt als Botrytis cinerea und hierzulande als Grauschimmelfäule, Graufäule, Grauschimmel oder Sauerfäule bezeichnet.

Dieser Schimmelpilz gehört in die Kategorie Edelschimmel. Das kennen wir schon vom Käse. Im Prinzip macht der Pilz das Gleiche wie seine Artgenossen, nur ist das Produkt nicht giftig oder hilft bei einem für uns zuträglichen Verwesungsprozess. Allerdings entscheidet der richtige Zeitpunkt über Gedeih und Verderb.

Botrytis cinerea findet man mit seinen über 200 verschiedenen Wirtspflanzen überall in der vegetativen Natur – auch bei



Weinerkenntnisse
VON SILVIO NITZSCHE

Ein bestimmter Pilz kann dem Wein guttun – es kommt nur auf den Zeitpunkt an.

den Weinreben. Bei den noch unreifen, grünen Beeren verursacht die Graufäule große Schäden. Das wäre sozusagen eine „Edelfäule zum falschen Zeitpunkt“. Zumeist fängt dies in der Mitte der Traube an und wird dann von Beere zu Beere übertragen. Der Schimmelpilz verbreitet sich im Fruchtfleisch, durchbricht die Beerenhaut und durch eine auftretende Nassfäule verfaulen die Trauben. In den zerstörten Be-

ren kann kein Zucker mehr eingelagert werden, sie bleiben klein und sauer. Deshalb wird dieser Zustand auch als Sauerfäule bezeichnet.

Die Beeren verfärben sich dabei rosa und lila und gehen schließlich über in braun. Zusätzlich können sie auch noch von Acetobacter befallen werden. Die davon erzeugten Weine weisen einen unangenehmen, stickigen und dumpfen Geschmack auf.

Zum richtigen Zeitpunkt jedoch gilt die Graufäule bei nicht wenigen Weinen als das Geschmacksgold. Die teuersten, lagerfähigsten und wertvollsten Tropfen erhalten auf diese Weise ihre Adeligkeit. Und das passiert so: Bei fast perfekt gereiften Beeren wird die Beerenhaut mit winzigen Poren durchsetzt, aus denen ganz langsam das Wasser entweichen kann. Die Inhaltsstoffe werden konzentriert und die Beeren am Stock rosiniert. Weinsäure und Apfelsäure werden reduziert, jedoch die Bildung von Gluconsäure und Zuckern gefördert.

Botrytisbefall bewirkt immer eine chemische Veränderung und auch Zerstörung der sortenspezifischen Aromastoffe. Für die Vergärung notwendige Stickstoffverbindungen werden reduziert, dadurch



Unreife Beeren: Hier ist noch alles in Ordnung.

Foto: DWI

bleibt ein Teil des Zuckers unvergoren. Es entstehen relativ stark geschmacksverändernde Stoffwechselprodukte. Das Octenol verleiht dem Wein einen typisch muffigen Pilzton, der an den Duft von Champignon und feuchtem Waldboden erinnert. Das Sotolon ergibt einen süßlichen, karamellartigen Geschmack. Durch bestimmte Pilzenzyme werden Anthocyane und andere Phenole oxidiert und in bräunliche Polyphenole verwandelt. Das kann bei Weißweinen durchaus attraktiv und ansehnlich sein, bei Rotweinen ist das jedoch nur in seltenen Fällen erwünscht.

Die absolut perfekte Voraussetzung, um mithilfe des Grauschimmels so berühmte edelsüßen Weintypen, wie Ausbruch, Sauternes, Beerenauslesen, Trockenbeerenauslesen oder Eisweine, zu erzeugen, ist ein später Befall von bereits reifen Beeren ab etwa 80 Grad Oechsle bei trockener Herbstwitterung. Vor allem lang anhaltende Regenfälle ab Ende August bieten optimale Bedingungen. Ideal sind trockene und kühle Nächte, in denen sich das Pilzwachstum verlangsamt, und mit 20 bis 25 Grad Celsius warme und feuchtere Tage, in denen der Pilz wieder schneller wächst. Der Pilz befällt einzelne Beeren und breitet sich von dort sehr rasch auf die ganze Traube aus.

Also, es gibt noch ein minikleines Quäntchen Hoffnung, etwas Positives aus diesem schwierigen Jahr zu ziehen. Was aber mit Sicherheit bis dahin verbleibt, ist enorm viel Arbeit und die große Erkenntnis: „Es ist nicht alles Geschmacksgold, was schimmelt.“

■ Silvio Nitzsche ist Sommelier und betreibt in Dresden die WeinkulturBar. Mehr zu Silvio Nitzsche erfahren Sie hier: www.sz-link.de/Nitzsche
Weingedanken: <https://wein-und-weltfrieden.podigee.io>