

In ihrer Liebeskummer-Praxis hilft die psychologische Beraterin

Monika B gebroke



Wenn die Liebe geht, bleiben oft nur Trauer und Verzweiflung zurück – die Expertin leistet Beistand in der schwersten Zeit

Gegen Liebeskummer ist kein Kraut gewachsen. Wer nach einer Trennung schon mal nächtelang durchgeheult hat, weiß, dass eigentlich nur eines hilft: Zeit – und jemand, dem man sein Herz ausschütten kann. Und genau dafür ist **Monika Baumeister** zuständig. Die psychologische Beraterin betreibt eine kleine Praxis in Düsseldorf – und hat sich auf Liebeskummer spezialisiert.

„Eigentlich hat sich das ganz zufällig ergeben“, erklärt die 63-Jährige. Als sie 2005 ihre Praxis eröffnet hat, kamen fast nur Menschen mit Partnerschaftsproblemen zu ihr. Also beschloss sie kurzerhand, sich ganz den Liebeskummer-Geplagten zu widmen.

Seitdem brummt der Laden – denn **vor gebrochenem Herzen ist niemand gefeit**. „Es kommen fast ausschließlich Frauen zu mir“, erzählt Monika, die selbst seit 42 Jahren glücklich verheiratet ist. „Die meisten sind in den 30ern und beruflich sehr eingespannt.“

Wer zu Monika Baumeister kommt, steckt meistens gerade in einer tiefen Lebenskrise nach einer Trennung. „Am Anfang höre ich erst mal einfach nur zu“, sagt Monika. „Viele Frauen reden sich eine oder zwei Stunden alles von der Seele.“

Viele Klientinnen sind so verzweifelt, dass Monika ihnen erst

mal homöopathische Tropfen zur Beruhigung verabreichen muss. „Manchen reicht diese eine Sitzung, um ihre Gedanken zu sortieren und zu einer Einsicht zu gelangen“, weiß Monika. **Doch viele kommen über Wochen regelmäßig in die Praxis**. „Ich betreue jede Frau ganz individuell. Ich versuche ihnen Tipps zu geben, wie sie die schmerzliche Zeit nach der Trennung am besten überstehen und wieder Fuß fassen können.“ Und das lassen sich ihre Klientinnen immerhin 60 Euro pro Stunde kosten.

Doch warum suchen so viele Frauen professionelle Hilfe, um aus dem Seelentief herauszukommen? „Manche können mit

Sie ist der Ersatz für die beste Freundin

ihren Freunden nicht mehr über dieses Thema reden, weil diese es einfach nicht mehr hören mögen. Wieder andere haben keine guten

Freunde in Düsseldorf. Gerade in großen Städten fehlt oft das soziale Umfeld, das einen in solchen Situationen auffängt.“

In diesen Fällen ist Monika Baumeister alles zugleich: **Seelenrösterin, gute Freundin, Lebensberaterin**. „Manche Klientinnen sind nach einer Trennung so durch den Wind, dass sie gar nicht mehr wissen, was zu tun ist.“ Dann unterstützt Monika die Frauen auch bei organisatorischen Aufgaben, wie z. B. einen Termin beim Rechtsanwalt auszumachen. „Manchmal fühle ich mich ein bisschen wie die Mama“, sagt sie lächelnd.

Warum heutzutage so viele Beziehungen scheitern, dafür hat Monika ihre eigene Erklärung: „Viele Frauen erwarten von ihrem Partner, dass er sie glück-

Liebeskummer-Expertin Regina Baumeister hat immer ein offenes Ohr für die Klientinnen, die in ihre Praxis kommen

Frauen durch die schmerzhafteste Zeit nach der Trennung

„Ich heile ne Herzen“

lich macht. Aber das funktioniert nicht. Für sein Glück ist jeder selbst verantwortlich. Die Frauen machen oft den Fehler, ihren Mann zu stark unter Druck zu setzen – besonders wenn die biologische Uhr tickt.“

Zu Monika Baumeister kommen die Frauen meistens erst, wenn es schon zu

spät ist. **Dann gilt es, den Scherbenhaufen aufzufegen.**

Je nachdem, in welcher Verfassung die Trauernde gerade ist, rät sie z.B. zu einem Tanzkurs, zu Sport oder einfach zu einem ruhigen Abend auf dem Sofa mit Herzschmerz-Filmen, um sich richtig auszuweinen.

Durch ihren Job weiß Monika auch ganz genau, wie unterschiedlich Männer und Frauen mit Liebeskummer fertig werden. „Frauen sind viel emotionaler und lassen ihren Gefühlen freien Lauf. Männer weinen zwar auch, aber sie fressen das meiste in sich hinein und können mit Gefühlen oft schlechter umgehen.“

Die Arbeit kann auch sehr belastend sein

Die wichtigste Qualifikation, die man für ihren Job braucht: „Man muss Menschen mögen“, sagt Monika. Doch manchmal wird es selbst der erfahrenen Seelsorgerin zu viel. „Die Arbeit

kann sehr belastend sein. In diesen Momenten bin ich froh, dass ich nebenbei auch als Heilpraktikerin arbeite und dadurch einen

Ausgleich habe.“

Die schönsten Momente ihres Berufs sind, wenn sich eine der Frauen, denen Monika durch die schwere Zeit geholfen hat, bei ihr meldet und ihr erzählt, dass sie durch ihre Hilfe mittlerweile wieder fest im Leben steht. „Diese Rückmeldungen tun mir gut und bestärken mich darin, dass es richtig ist, was ich mache.“

Weitere Infos unter www.liebeskummer.praxis-duesseldorf.de ■

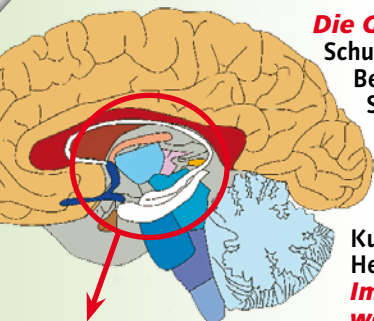
Hier entsteht der Liebeskummer

Die Gefühls-Chemie im Gehirn

Schuld sind mal wieder die Hormone:

Beim Verlassenwerden geraten Adrenalin, Serotonin und Dopamin derart durcheinander, dass ähnliche Krankheitsbilder wie bei Suchtkranken entstehen. Das kann neben den seelischen sogar regelrechte körperliche Beschwerden wie Brustschmerz, Kurzatmigkeit oder eine eingeschränkte Herzleistung zur Folge haben.

Im Serotonin-Zentrum des Gehirns werden bei Liebeskummer weniger Glückshormone ausgeschüttet



Serotonin-Zentrum



Fotos: dreamstime, Fotolia, privat