

PANORAMA

DIE WELT | MITTWOCH, 16. DEZEMBER 2020 | SEITE 24

KOMPAKT

DRESDEN/BERLIN

Juwelendiebstahl: Weitere Festnahme

Mehr als ein Jahr nach dem Juwelendiebstahl aus dem Grünen Gewölbe in Dresden hat die Polizei einen weiteren gesuchten Verdächtigen gefasst. Es handelte sich um einen der polizeibekannten Zwillinge aus einem sogenannten Clan in Berlin, teilte die Polizeidirektion Dresden mit. Nach dem Zwillingenpaar war international gefahndet worden. Die Polizei nahm den 24-Jährigen in Berlin-Neukölln fest. Nach dem zweiten Zwilling wird weiter gesucht. Am 17. November waren bereits drei verdächtige Männer aus der Berliner Großfamilie bei einer Razzia verhaftet worden. Sie befinden sich in Untersuchungshaft.

BREMERHAVEN

Sechs Anzeigen gegen 15-Jährigen

Gleich sechs Anzeigen hat sich ein aggressiver Jugendlicher in Bremerhaven eingehandelt. Nach Angaben der Polizei fing der 15-Jährige, als Sicherheitsleute in einem Linienbus dem 15-Jährigen vorwarfen, er trage seine Mund-Nasen-Bedeckung nicht korrekt. Er hatte auch keinen gültigen Fahrschein. Bei der Kontrolle griff der 15-Jährige einen Wachmann an. Als Polizisten dazukamen, schlug er nach ihnen und verletzte einen Beamten leicht. Schließlich wurden ihm Handschellen angelegt. Eine Durchsuchung zeigte, dass der Jugendliche ein Küchenmesser und mehrere Schraubenzieher bei sich trug, dazu Substanzen, bei denen es sich vermutlich um Drogen handelt. Außerdem wurde bei ihm Kleidung gefunden, die mutmaßlich aus einem Ladendiebstahl stammte.

ZU GUTER LETZT

Für seine abenteuerliche Anreise mit einem Jetski auf die britische Isle of Man muss ein Mann eine Haftstrafe absitzen. Der 28-Jährige sei wegen Missachtung der Corona-Regeln für vier Wochen inhaftiert worden, berichtete die BBC. Der Mann war am Wochenende von Schottland aus mit dem Wasser-motorboot auf die Insel gekommen, um seine Freundin zu besuchen. Für die 40 Kilometer lange Fahrt hatte er vierneinhalb Stunden gebraucht.

Als die psychologische Beraterin Silvia Fauck mit 50 ihre große Trennung erlebt, leidet sie lange unter schwerem Liebeskummer. Heute ist sie Mitte 60 und hilft anderen Menschen in ihrer Liebeskummer-Praxis in Hamburg. Am Anfang seien diese noch „so kaputt“, dass sie nur für die Sitzungen leben und die Tage zählen, bis sie wiederkommen dürfen“, erzählt Fauck. Manche hat sie schon ein Brot geschmiert, um sie wiederaufzubauen. Männer zeigen sich am Anfang noch machohaft und sagen, sie kämen nur ein Mal. Dabei bleibt es selten. Frauen hilft es oft, wenn Fauck ihre eigene Geschichte teilt.

VON MARCEL REICH

WELT: Wie können Sie die Klienten beschreiben, die zu Ihnen kommen?

SILVIA FAUCK: Es gibt die, die sagen, sie haben schlimmen Liebeskummer, die plötzlich verlassen wurden. Die muss ich auch teilweise zum Arzt schicken, weil sie zum Beispiel für eine Woche eine Schlaftablette oder für ein paar Monate leichte Psychopharmaka brauchen. Dann gibt es die, die glücklich verheiratet sind, und sich versehentlich verliebt haben. Die sind hilflos und fragen sich, was sie jetzt machen sollen. Die dritte Kategorie ist um die 40, hat viel Geld, sieht super aus – und keine Beziehung hält länger als vier Monate.

Welche Phasen gibt es nach der Trennung?

Es gibt fünf Phasen. Bei mir landet derjenige, der kalt erwacht wurde. Da sind wir sofort in Phase eins, „die Verleugnung“. Man will es noch nicht wahrhaben. „Kann doch nicht sein, dass mein Partner mich nicht mehr will. Da gibt es einen anderen Grund, das ist nur eine schwere Phase.“ Zur zweiten Phase gehört die „Wut“. Das passiert nicht bei jedem Patienten. Die meisten Klienten, das habe ich bei meinem eigenen Liebeskummer vor vielen Jahren auch festgestellt, fallen in eine tiefe Trauer und Depression. Sie ziehen sich komplett zurück, hocken nur noch zu Hause rum. In der dritten Phase, „Verhandeln“, ruft man den Ex an, steht auch mal vor der Haustür. Denn es kann ja nicht sein, dass der mich nicht mehr will.

Bringt das Verhandeln etwas?

In der Regel hat der Ex-Partner schon jemand Neues und daher am allerwenigsten Lust darauf, nochmal zu reden. Das bringt meistens nichts. Daher kippst man nach dieser Phase erst in die richtige Depression. Entweder ist die seelisch oder spiegelt sich körperlich: Angstzustände, Dauermigräne, bei Männern Durchfall, Magenprobleme, sogar ein Bandscheibenvorfall. Das alles kann bis zum Broken-Heart-Syndrom führen. Sie landen im Krankenhaus mit einem Herzinfarkt, das Herz ist aber in Ord-

nung. Sie haben aber alle Symptome, durch den seelischen Stress. Das ist in Deutschland seit Jahren anerkannt.

Wie geht es dann wieder bergauf?

In der nächsten Phase kommt es dann meistens zur „Akzeptanz“. Da fallen dann so Sätze wie „Das Arschloch kann bleiben, wo es ist, ich will jetzt weiterleben.“ Das kann lange, lange dauern, bis du an diesen Punkt kommst. Bei meinen Klienten, über den Daumen gepeilt, Minimum ein Jahr. Bis man in der Brust wieder ein freies Gefühl hat, man freut sich, wieder laut lachen kann. In dieser Phase mischt sich das bei manchen mit Wut. Viele bekommen aber ein neues Selbstwertgefühl, durch einen neuen Job, eine neue Wohnung, vielleicht auch durch einen Kollegen, der sagt: „Du bist ja ein ganz heißer Braten.“ Dann beginnt man zu heilen. Aber das ist sehr individuell. Ich habe damals fünf Jahre gebraucht, das will natürlich keiner meiner Klienten hören.

Aber es geht auch schneller, oder?

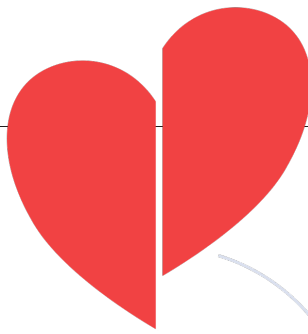
Ich hatte schon Klienten, die nach einem halben Jahr durch waren. Auch schon neue Partner hatten. Wer sofort aufsteht und weitermacht, da kommt der Hammer irgendwann von hinten. Der Satz ist kaum zu ertragen, aber: Zeit heilt alle Wunden. Ganz wichtig ist, Geduld mit sich selbst zu haben. Man muss sich erlauben, dass es einem schlecht geht. In dieser Phase ist es auch okay, wenn man am Abend eine Flasche Wein trinkt oder wieder raucht, obwohl man eigentlich aufgehört hat. Man muss sich belohnen und auf ein Podest stellen und sich sagen: „Ich bin jetzt die arme Sau, die ganz viel Liebe braucht.“ Denn im Liebeskummer macht man es umgekehrt: Man stellt denjenigen auf ein Podest, der einen enttäuscht hat und bildet sich ein, wenn der zurückkommt, ist die Welt in Ordnung.

Wie verhält sich der Prozess bei den Frauen, die zu Ihnen kommen?

Wenn Frauen zu mir kommen, fragen sie oft, wie sie ihren Ex zurückbekommen. Nach zwei, drei Sitzungen ist aber klar: Das wird nichts mehr. Dann wollen sie etwas über sich selbst lernen, um nicht nochmal dieselben Fehler zu machen. Bei Frauen ist es prinzipiell auch so, dass – egal wie lange es bei denen gedauert hat, bis sie Phase fünf erreicht haben –, sie sagen: „In meinem Leben will ich gerade alles, aber keinen neuen Kerl“. Wenn sie merken, sie leben wieder, wollen sie sich erholen. Mit Mutti oder einer Freundin in Urlaub fahren.

Und wie läuft das bei Männern?

Ganz anders. Wenn sie verlassen wurden, ist das wie eine Niederlage für sie. Meine männlichen Klienten erzählen mir, sie jagen morgens um 6 Uhr mit ihrem besten Kumpel. Wenn ich dann nach fünf Sitzungen frage, was der beste Kumpel zur Trennung sagt: „Das habe ich



Das Drama des Liebeskummers

Silvia Fauck führt in Hamburg eine Liebeskummer-Praxis. Vor ihr sitzen Menschen, denen eine Trennung den Boden unter den Füßen weggezogen hat. Dabei leiden Männer und Frauen sehr unterschiedlich – und das Alter spielt auch eine Rolle

dem gar nicht erzählt.“ Männer haben den Wunsch, so schnell wie möglich irgendein Häschen ins Bett zu kriegen. Nicht, weil sie es lieben, sondern weil sie durch den sexuellen Akt Selbstwertgefühl gewinnen. „Ich hatte Sex mit einer Frau, ich bin wieder im Rennen.“ Das heißt nicht, dass Männer nicht leiden.

Wie leiden Männer denn?

Männer lenken sich oft ab. Lange im Büro arbeiten, Sport machen, essen und ins Bett. Und von vorne. Andere suchen sich über Tinder innerhalb von 15 Tagen 13 Frauen, mit denen sie Sex haben. Habe ich alles schon gehört in der Praxis. Manche Männer kommen oft zehn Mal zu mir, dann höre ich erst mal wieder nichts. Weil sie irgendeine Frau kennengelernt haben. Das hält dann nur drei Monate. Dann kommen die wieder und wollen Hilfe. Diese Männer kommen auch nach zwei Jahren noch zu mir. Obwohl sie schon lange eine Neue haben, aber ihrer alten Liebe hinterhertrauern. Weil sie die nötige Trauerarbeit weggedrückt haben.

Erkennen Sie Unterschiede des Liebeskummers bei jüngeren und älteren Menschen?

Ja, auch wenn die ganz jungen Leute nicht zu mir kommen. Ich hatte zwar schon eine 14-Jährige, und 17- und 18-Jährige hier, aber da geht es eher um ein bisschen trösten. Das tut wahnsinnig weh, weil es das erste Mal ist. Die lernen aber in der Schule oder im Studium schnell jemand Neues kennen. Das dauert knapp drei Monate, im Höchstfall. Liebeskummer wird mit dem Alter immer schlimmer. Sie hatten gemeinsame Kinder, ein gemeinsames Haus, ein gemeinsames Ziel. Sie haben nicht damit gerechnet, dass Sie nochmal jemand im Stich lässt.

Also ist Liebeskummer im Alter schwieriger?

Je älter, desto schwieriger. Ihr ganzes Leben bricht zusammen. Das kann auch schon mit 35 so sein. Ihr habt euer Geld in eine Wohnung gesteckt, und jetzt muss jemand ausziehen. Woher das Geld dafür nehmen, wer kann das denn heutzutage noch? Der Albtraum ist, wenn die zusammen in einem Büro arbeiten. Sex innerhalb des Arbeitsplatzes ist das schlimmste, was passieren kann. Weil es keinen Abstand mehr gibt. Im Alter kommt auch die Angst dazu, sich nie

wieder zu verlieben, für immer alleine zu bleiben.

Sie arbeiten auch mit den Klienten daran, was bei denen selber schief läuft, was vielleicht zur Trennung geführt hat?

Unbedingt. In der Trauerphase, wenn die down sind, kann ich das noch nicht. Danach schauen wir uns die Persönlichkeitsstruktur an und machen Übungen. Zum Beispiel schreiben wir auf große Karten, was alles wichtig in einer Beziehung ist. Worte wie Vertrauen, Sex, Familie. Das legen wir auf den Boden und dann erlebe ich oft, wie die Klienten sagen: „Verdammt, das gab es bei uns alles gar nicht. Oder schon lange nicht mehr“. Das merken Sie ja im Alltag nicht. Oder: Haben Sie ein Hobby? Ich kann vom Partner nicht verlangen, dass der mich rund um die Uhr unterhält. Was ich oft erlebe: Wenn Klienten fertig sind und ein Jahr nicht hier waren, rufen die an und kommen noch ein, zwei Mal wieder, weil sie nicht dieselben Fehler machen wollen.

Wie hoch ist die Gefahr, dass man alte Probleme mit in die neue Beziehung nimmt?

Sehr hoch. Dann projiziert man alles auf den neuen Partner. Wer in der alten Partnerschaft belogen und betrogen wurde und vielleicht eh kein gutes Selbstwertgefühl hat, macht den neuen Partner fertig mit seiner Eifersucht. Wenn die Probleme nicht behandelt wurden. Das führt zu Kontrolle. Was ich höre, wie pfiff die Klienten sind, wie die an die Passwörter des Partners kommen – ganz grauvoll. Wenn man sich kontrolliert wird, die würden durch die Couch fallen. Das nimmt so viel Achtung und Respekt.

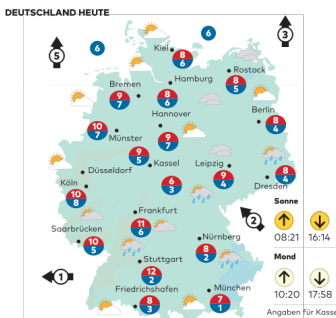
Sie sprechen mit Klienten auch über Ihren eigenen Liebeskummer und wie Sie den besiegt haben. Ist diese persönliche Herangehensweise wichtig bei diesem Thema?

Ja, aber ich berate nur gegen Honorar und nie meine Freunde. Grenzen sind wichtig. Es gibt hier auch nicht nur Nettigkeiten. Letztens habe ich zu einem Mann gesagt: Tut mir leid, aber ich hätte sie aublen lassen. Der wäre hier fast von der Couch gefallen. Dann wollte er aber wirklich wissen, was er falsch gemacht hat und hörte zu. Der war auch nur am Arbeiten oder beim Sport und hat zu Hause nie gesehen, was seine Frau leistet. Meistens gibt es da schon eine dritte Person. Und wenn man fragte, ob da schon jemand sei, wurde man angelogen. Dann hast du zum Liebeskummer nicht nur das Gefühl „Ich bin ungewollt“, sondern auch noch das Drama, hintergangen zu sein. Weil man sich dann die Frage stellt: „Warum habe ich dem falschen Menschen vertraut?“ Das ist das allerschlimmste zum Schluss.

ANZEIGE

PROGRAMMHIGHLIGHT
HIGH-SPEED-BAUSTELLEN

ALLE FOLGEN IN DER MEDIATHEK AUF WELT.DE UND IN DER WELT NACHRICHTENSENDER TV-APP



Oft freundlich, anfangs vereinzelt Regen

Heute: Im Norden und im Westen beginnt der Tag recht freundlich. Nach Auflösung von teilweise zähem Nebel und Hochnebel scheint häufig die Sonne, und es bleibt trocken. Am Erzgebirge und in Bayern fällt anfangs noch etwas Sprühregen oder Regen. Im Tagesverlauf setzt sich allerdings häufig die Sonne durch. Höchstwerte von 3 bis 12 Grad werden erreicht. Der Wind weht schwach bis mäßig.

Blowetter: Die Wetterlage macht in den Morgenstunden vor allem Personen mit Erkrankungen der Atemwege zu schaffen. Auch Rheumakranke und Menschen mit chronischer Arthritis werden durch das Wetter geplagt. Im Tagesverlauf nehmen die Beschwerden jedoch ab.

VORHERSAGE

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Norden	7 11	6 10	7 10	7 10
Mitte				
Süden	5 11	5 9	6 10	6 10

ANZEIGE

Nachhaltig und regional.

Der Öko-Weihnachtsbaum von WELT und pflanzmich.de steht für Nachhaltigkeit. Alle erhältlichen Nordmannentannen werden ökologisch und regional produziert:

- Frei von Herbiziden, Insektiziden sowie mineralischem Dünger
- Angebaut nach ökologischen Richtlinien in einem FSC-zertifizierten Betrieb
- Regional aus Schleswig-Holstein

Pro verkauften WELT-Öko-Weihnachtsbaum spendet pflanzmich.de einen Baum an die Initiative „I plant a tree“, um die Aufforstung und den Erhalt der deutschen Wälder zu fördern.

Bestellen Sie den WELT-Öko-Weihnachtsbaum auf: www.pflanzmich.de/weltbaum

pflanzmich.de **DIE WELT**

*Preise inklusive MwSt. und zzgl. Versandkosten (4,90 EUR). Ein Angebot der pflanzmich GmbH, Bursdorf 13, 25474 Ellerbek. I plant a Tree ist eine Marke der World 3 gemeinnützige GmbH.

WELTWETTER

WELTWETTER HEUTE

Antalya	20°	heiter	Innsbruck	7°	wolkig	Manila	32°	heiter
Bahia	28°	Schauer	Jerusalem	13°	heiter	Mombasa	32°	sonnig
Buenos Aires	31°	heiter	Kairo	20°	Schauer	New Delhi	21°	wolkig
Djerba	19°	wolkig	Kapstadt	22°	st. bew.	Rio de Janeiro	32°	Schauer
Honolulu	29°	wolkig	Mollat	7°		Sydney	30°	Schauer

TEMPERATURREKORDE

Hamburg Maximum 13,7° (1956), Minimum -13,4° (1961) | Berlin Maximum 12,3° (1982), Minimum -16,4° (1961) | Frankfurt Maximum 16,3° (1989), Minimum -11,4° (1961) | München Maximum 12,3° (2006), Minimum -12,3° (2001)

Online Wetter: welt.de/wetter

Unabhängige und aktuelle mobile Wetterinformationen: www.mobile.wetter.de

Immer wissen, wie das Wetter wird!