



Nachdenken
über das, was
war, ist gut. Aber
nicht zu lange!

hat 50 weitere Pa
Deutschland, Öst
Schweiz.

**Wann ist Liebes
mer – als Teen
wachsener?**

Auf jedem Fal
weil dann auch
Ziele und die
einem Schlag
vielleicht ein
oder eine ge
gebaut. Da b
men.

Wer holt si

Meistens s
ab Mitte 2
ne Grenze
die ich in
72. Männ
genauso
kumme
me sin
men.

Sind d

wurd

Auskl

Da g
Erst
lass
ber
me
Pa
U
O
s
n

GESELLSCHAFT

DER IDIOT IST IMMER DER ANDERE

Auf eine Trennung folgen Wut, Trauer und viele Fragen. Die Liebeskummer-Expertin Silvia Fauck stellt am liebsten die unangenehmen

Seit vielen Jahren hilft Silvia Fauck, 68, ihren Klienten, private Krisen zu bewältigen, etwa Trauer, Mobbing, Burn-out oder das Leben mit einem kranken Partner. Rund 90 Prozent jedoch, sagt sie, kommen mit Beziehungsproblemen – die meisten plagt Liebeskummer. So ist diese kritische Phase, die wohl jeder irgendwann durchlaufen muss, Faucks Spezialgebiet geworden. Sie hat Bücher zum Thema geschrieben, führt eine Praxis in Berlin und

hat 50 weitere Partnerpraxen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Wann ist Liebeskummer schlimmer – als Teenager oder als Erwachsener?

Auf jedem Fall als Erwachsener, weil dann auch die gemeinsamen Ziele und die Zukunftspläne mit einem Schlag weg sind. Man hat vielleicht eine Familie gegründet oder eine gemeinsame Firma aufgebaut. Da bricht viel mehr zusammen.

Wer holt sich bei Ihnen Rat?

Meistens suchen mich Menschen ab Mitte 20 auf. Nach oben ist keine Grenze gesetzt. Die älteste Frau, die ich in der Beratung hatte, war 72. Männer kommen mittlerweile genauso häufig wie Frauen. Liebeskummer und Beziehungsprobleme sind keineswegs Frauenthemmen.

Sind das Menschen, die verlassen wurden, oder was sonst kann der Auslöser für Liebeskummer sein?

Da gibt es verschiedene Gründe. Erstens: Ich wurde plötzlich verlassen und war nicht darauf vorbereitet. Zweitens: Ich betrüge meine Partnerin oder meinen Partner und wollte das gar nicht. Unsere Beziehung ist eigentlich in Ordnung, und ich habe mich versehentlich verliebt. Drittens: Ich möchte mich trennen, weiß aber nicht, wie. Und viertens: Bei mir hält nichts länger als drei Monate. Ich finde einfach nicht den richtigen Partner, die richtige Partnerin.

Warum sprechen diese Menschen nicht mit ihren Freunden über ihren Kummer?

Das machen sie ja. Aber da drehen sich die Gespräche im Kreis. Du kommst mit Freunden und Familie nicht weiter. Denn sie sagen dir nicht die Wahrheit, sondern stellen sich auf deine Seite und denken, sie könnten dir so helfen. Das ist fatal.

Inwiefern?

Jedes Beziehungsende birgt die Chance, sich kritisch zu hinterfragen. Zu reflektieren, wo meine Fehler liegen und wo ich an mir arbeiten kann. Wenn aber die beste Freundin immer wieder sagt, dass man alles richtig gemacht habe und dass derjenige, der die Beziehung beendet hat, ein Idiot sei,

wirkt das kontraproduktiv. Bei der nächsten Beziehung wird es womöglich wieder schiefgehen.

Wie helfen Sie Ihren Klienten und Klientinnen konkret?

Jeder Mensch und jede Beziehung sind individuell. Und jeder hat auch eine andere Vorgeschichte. Aber generell versuche ich, möglichst neutral und unvoreingenommen von oben, also aus der Metaebene, auf das Problem zu schauen. Wichtig ist dabei, ehrlich



Ein gebrochenes Herz heilt nie? Kommt drauf an, wie man damit umgeht

„ENTSCULDIGUNG, ABER ICH HÄTTE SIE AUCH VERLASSEN“

zu sein und die mir gegenüberstehende Person zu ermutigen, sich in den Partner, die Partnerin hineinzuversetzen. Auch wenn das bei all der Wut und Trauer natürlich schwer ist. Manchmal muss ich den Klienten auch sagen: „Entschuldigung, aber ich hätte Sie auch verlassen.“

Ist das nicht ziemlich hart?

Solche Sätze gehen tief und bleiben hängen. Aber das ist Sinn und

„Das Wort Praxis kommt von praktisch“, sagt die Beziehungsexpertin **Silvia Fauck**. Sie versucht, ihren Klienten ganz konkret zu helfen



Zweck des Ganzen. Oft lebt man in einer Blase und kennt nur die eigene Version. Lässt auch nichts anderes zu. Das hilft aber niemand.

Als Freundin oder Freund wäre es also hilfreicher, man würde ehrlich sein und dazu ermutigen, auch mal die andere Perspektive einzunehmen?

Meiner Meinung nach macht das eine gute Freundschaft auch aus.

Welche Fragen sollte ich mir nach einer Trennung noch stellen, falls meine Freunde das nicht tun?

Habe ich bis zuletzt diesen Partner, diese Partnerin wirklich geachtet? Habe ich ihn oder sie bis zum Schluss respektiert und gut behandelt? Denn wenn man schon länger zusammen ist und der Alltag kommt, verfällt man oft in Muster. Es ist einem gar nicht bewusst, wie unfreundlich man teilweise zu seinem Partner ist.

Wenn man sich sehr niedergeschlagen und traurig fühlt, sich nur schwer aufraffen kann, was hilft dann? Yoga, Meditation?

Wer Liebeskummer hat, kann Ruhe nur schwer ertragen. Viele können weder allein sein noch ruhig auf der Erde liegen und Yoga machen. Was da hingegen eher hilft, ist etwas Aktives. Joggen, Spazierengehen, Wandern. In Bewegung zu sein ist immer gut und beruhigt den Geist. Aber das ist nicht jedermanns Sache. Der eine fährt in den Urlaub und rennt die Berge hoch, und der andere will allein zu Hause sitzen und weinen. Bei Liebeskummer ist alles erlaubt, was in dem Moment guttut.

Liebeskummer kann lange andauern. Wann sollte man sich Hilfe holen?

Wenn man sich nach sechs Wochen immer noch nicht deutlich besser fühlt, nicht schlafen oder essen kann, sollte man sich außerhalb vom Freundes- und Familienkreis Unterstützung suchen. Das muss nicht immer eine lang andauernde Therapie sein. Manchmal reichen auch ein bis zwei Treffen, um einen Weg aus dem Strudel heraus zu finden. ✨

Katharina Hoch