

Von **Alexandra Wilms**

Deutschlands erste Liebeskummerpraxis gründete Silvia Fauck 2004 in Hamburg – vor sieben Jahren zog sie wegen des großen Erfolgs nach Berlin um. 43 Kolleginnen und Kollegen hat sie mittlerweile in Deutschland, Österreich und der Schweiz ausgebildet – und würde ihr Konzept gerne auch nach Mallorca vermitteln. Im Interview erklärt die 60-Jährige, wie ihre Arbeit abläuft.

Liebeskummer – ist das nicht eher was für Teenies?

Nein, gar nicht. Bei mir in der Praxis geht es zudem um eine andere Art des Liebeskummers, es kommen Menschen ab Anfang 30, die schon eine gemeinsame Zukunft und Ziele geplant hatten und dann verlassen werden. Da muss ehrliche Trauerarbeit geleistet werden – obwohl das Umfeld vielleicht lacht, weil es denkt, das sei wie der Liebeskummer, den man mit 14 hatte.

Wie manifestiert sich denn dieser erwachsene Liebeskummer?

Die meisten denken, sie seien in einer gesunden Beziehung und werden dann ganz plötzlich verlassen – oft ist der andere sogar zu feige, das persönlich zu tun, und schreibt eine Mail oder SMS. Das ist für viele ein solcher Schock, dass man gar nicht mehr Herr seiner Sinne, also seelisch schwer beeinträchtigt ist. Wenn man aus diesem Schock nicht herauskommt, kann es auch ins Körperliche umschlagen: Das reicht von Panikattacken über Depressionen bis hin zu einem Herzinfarkt – der ist als „Broken-Heart-Syndrom“ von der Schulmedizin anerkannt.

Wie kam es dazu, dass Sie sich mit der Thematik beschäftigen?

Ich hatte ein Schlüsselerlebnis. Ich war über 20 Jahre sehr angenehm verheiratet, habe mich dann von meinem Mann getrennt. Nachdem ich zwei Jahre allein war, fand ich einen neuen Partner, mit dem ich fünf Jahre zusammenlebte. Und als ich gerade dachte, er kommt demnächst mit einem Ehering an, bekam ich ein fünfseitiges Fax von ihm, in dem er mit mir Schluss machte. Ich fiel in das tiefste Loch meines Lebens, hatte Tag und Nacht Selbstmordgedanken, habe zwei Jahre lang extrem gelitten – und fand keine Hilfe. Von den drei Diplompsychologen, denen ich in meiner Verzweiflung aufs Band sprach, haben sich zwei bis heute nicht gemeldet – der dritte bot mir einen Termin „in vier Wochen an“. Deshalb habe ich versucht, selbst einen Weg zu finden. Und mir dann



■ Gehen wir da mal professionell ran: In ihrer Berliner Praxis hilft Silvia Fauck, den Schmerz der Verlassenen zu lindern. FOTO: PRIVAT

In der Liebeskummer-Praxis

Vor zehn Jahren gründete Silvia Fauck ihre erste Beratungsstelle für gebrochene Herzen. Mittlerweile bildet sie Kollegen aus – auch auf Mallorca sieht sie Potenzial

ein Jahr, nachdem es mir endlich besser ging, gedacht: ‚Ich kann doch nicht die Einzige sein, der so was passiert!‘ Deshalb entwickelte ich nach und nach ein spezielles Konzept für Menschen mit Liebeskummer, das ich mittlerweile auch an andere weitergebe.

Warten darauf, dass „die Zeit alle Wunden heilt“, hilft also nicht?

Oft sagt einem ja die Freundin oder Nachbarin irgendwann: ‚Jetzt reiß‘ dich halt mal zusammen.‘ Aber so funktioniert das im richtigen Leben nicht. Sicher kann man sich an alles gewöhnen. Aber wer nach sechs Wochen immer noch nicht richtig essen oder schlafen kann, der sollte sich professionelle Hilfe suchen. Sonst kann sich das zur Lebenskrise auswachsen.

Wie genau helfen Sie?

Ich mache keine Therapie, das möchte ich betonen, sondern nur Beratung und Coaching. Jeden dritten oder vierten Patienten

muss ich zum Arzt schicken, damit Schlaftabletten verschrieben oder Magenprobleme behandelt werden. Aber ganz oft führen Gespräche mit unvoreingenommenen Außenstehenden, also nicht mit den Freunden oder der Familie, zu einer Auflösung von Fragen wie ‚Warum wurde ich verlassen?‘ oder ‚Warum habe ich betrogen?‘.

Die „Betrüger“ leiden also auch?

So weit muss es gar nicht gehen. In meine Praxis kommen selbst Leute, die in einer angenehmen Ehe leben, in der eigentlich alles toll ist – und die sich trotzdem versehentlich in einen anderen verliebt haben, da quasi reingerutscht sind. Die sitzen zwischen zwei Stühlen und wissen nicht, was tun. Das sind ehrliche Menschen, die mit ihren Gefühlen völlig durch den Wind sind – und denen es sehr hilft, endlich mit jemandem darüber reden können.

Leiden eher Frauen oder eher Männer unter Liebeskummer?

Zu mir kommen mehr Frauen, mittlerweile aber auch viele Männer. Für sie ist es einfacher, mit diesen Problemen zu einem weiblichen Ansprechpartner zu kommen und nicht einem anderen Anzuträger gegenüber zu sitzen – außerdem bin ich keine 24-Jährige im kurzen Röckchen, sondern so eine Art „Mutti“ für sie. Männer leiden eher still und reden normalerweise nicht gerne über ihre Gefühle, neigen bei Liebeskummer zum Beispiel zu Bandscheibenvorfällen oder Magenproblemen. Ich empfinde die Arbeit mit ihnen als sehr angenehm – und habe viel darüber gelernt, wie sie so ticken. Das hätte ich gerne vor 20 Jahren schon herausgekriegt!

Sie haben gerade ein Wochenende auf Mallorca verbracht – ist Liebeskummer bei Sonnenschein nur halb so schlimm?

Nein, das Leid und der Schmerz ist überall gleich. Vielleicht verfällt man wegen dem vielen Licht nicht

so schnell in eine Depression. Aber während meiner Ehe hatten wir auch ein Häuschen bei Canyamel, und da habe ich festgestellt, dass bei vielen der wohlhabenden Nachbarn der Mann auf dem Golfplatz steht und die Frau zu Hause trinkt. Da gibt es viele, die jemanden zum Reden brauchen, der dafür bezahlt wird und der Schweigepflicht unterliegt, aber kein Therapeut ist – davor schrecken ja viele immer noch zurück.

Wird Liebeskummer eigentlich von den Krankenkassen anerkannt?

Leider nicht, eine Sitzung kostet 70 bis 100 Euro und muss aus der eigenen Tasche bezahlt werden. Aber langsam wird Liebeskummer ernster genommen: In Japan gibt die Chefin einer Kosmetikfirma ihren Angestellten bei Liebeskummer ein paar Tage frei. Um mit dem extremen Schmerz fertig zu werden.

liebeskummer-praxis.de

ALLES WAHR

Die sonnigen Ostertage verbrachten nicht nur viele Otto-Normal-Urlauber, sondern auch etliche prominente Deutsche auf der Insel. Darunter etwa der Daimler-Vorstandsvorsitzende **Dieter Zetsche** (60), der sich auf der Driving-Range auf dem Golfplatz Andratx bei Camp de Mar im Putten und Abschlagen übte.

Ebenfalls auf der Insel gesichtet wurden die ehemalige TV-Moderatorin **Sabine Christiansen** und ihr Ehemann, der französische Textil-Unternehmer **Norbert Medus** –



■ Zeta-Jones und Douglas. F.: DPA

Christiansen residiert bei ihren regelmäßigen Inselaufenthalten im eigenen Domizil im Hinterland von Port d'Andratx.

Auch Mallorca-Teilzeitresident **Til Schweiger** ist auf der Insel unterwegs. Mit seiner neuen Freundin **Anne Wilk** besuchte Deutschlands beliebtester Schauspieler unter anderem ein Fitnessstudio in Palma – das ist von seinem Haus bei Establiments praktisch nur einen Steinwurf entfernt.

Das spanische Prinzenpaar nutzte den kurzen Inselaufenthalt für einen Ausflug ins Kino: **Felipe und Letizia** sahen sich laut „Última Hora“ in der Nacht vor dem Besuch der Ostermesse am

Sonntag (s. S. 28) im CineCiutat den französischen Erotikthriller „L'inconnu du lac“ an. Angeblich verließ der Kronprinz den Saal bei einer besonders gewalttätigen Szene – im Anschluss genehmigten sich die beiden mit Freunden noch ein Bier in einer Bar bei s'Escorxador.

Neue Gerüchte um die Finca von **Boris Becker**: Wie das Magazin „Gala“ am Donnerstag (24.4.) berichtet, will ein guter Freund des Ex-Tennispielers bei der **Zwangsversteigerung** von Son Coll am

5. Juni über einen Strohhalm mitbieten, um das Anwesen bei Artà so zu einem günstigen Preis zu erstehen – und Boris aus dem Schlammassel zu helfen.

Nach einer achtmonatigen Beziehungspause haben sich Schauspieler **Michael Douglas** und seine Frau **Catherine Zeta-Jones** vergangene Woche wieder gemeinsam auf dem roten Teppich gezeigt – vielleicht krönen sie ihre Versöhnung in diesem Sommer ja mit einem Liebesurlaub auf Douglas Mallorca-Finca S'Estaca bei Deià.