



Die drei Phasen des Liebeskummers

Was Jugendliche erleben, wenn sie das erste Mal auf der Gefühls-Achterbahn sind

BERLIN – Eine Liebe zu verlieren tut weh. Vor allem Jugendliche, die zum ersten Mal mit diesem Schmerz konfrontiert sind, leiden oft sehr unter dem Verlust und finden nur schwer wieder in ihren Alltag zurück. Die Berliner Liebeskummer-Expertin und Beraterin Silvia Fauck hat jetzt einen Ratgeber für liebeskranke Teenager geschrieben. Mit ihr sprach Nicole Dolif.

Berliner Morgenpost: *Erinnern Sie sich noch an Ihren ersten Liebeskummer?*

Silvia Fauck: Natürlich, diesen Schmerz vergisst man ja nicht. Ich war 13 und total verknallt in einen Jungen aus meiner Parallelklasse. Einmal haben wir herumgeknutscht, dann war es schon gelaufen. Ich habe monatelang unter dem Schmerz gelitten.

Dabei haben Sie ja nur geknutscht. Heute gehen die Teenager ja schnell schon einen Schritt weiter...

Das ist für den Schmerz egal. Liebe ist Liebe – egal ob man sich nur in die Augen schaut oder Sex hat.

Empfinden Jugendliche und Erwachsene Liebeskummer unterschiedlich?

Sie empfinden ihn gleich schlimm. Der Unterschied besteht darin, dass Jugendliche diese Gefühls-Achterbahn zum ersten Mal erleben. Viele können damit nicht umgehen, sie haben Angst, dass dieser Schmerz nicht mehr weggeht, sie nun immer mit ihm leben müssen.

Aber gehört diese Erfahrung nicht zum Erwachsenwerden dazu?

Doch, unbedingt. Ein junger Mensch wächst daran, wenn er Erfahrungen mit seinen Gefühlen macht und lernt, aus schweren Situationen auch wieder heraus zu finden. Allerdings gelingt das nicht jedem. Und irgendwann kann es dann auch gefährlich werden.

Wann ist dieser Zeitpunkt?

Wenn aus dem Kummer eine Lebenskrise wird. Als Faustregel sage ich immer, wenn jemand länger als sechs Wochen nicht schlafen und essen kann, wird es langsam kritisch. Dann braucht es oft ein bisschen Hilfe von außen, um mit der Situation klar zu kommen

Können Freunde etwas tun, damit es gar nicht erst so weit kommt?

Alles ist erlaubt, damit es dem Menschen mit Liebeskummer besser geht. Das kann auch mal ein Abend mit viel Alkohol und Zigaretten sein, oder eine große Einkaufs-

tortur. Wichtig ist nur, dass das dann nicht zum Dauerzustand wird und man irgendwann wieder die Kurve kriegt. Am wichtigsten ist aber sicher, einfach da zu sein. Das ist nicht immer leicht, denn Menschen mit Liebeskummer ziehen sich oft zurück. Trotzdem sollten sie immer wieder anrufen, Vorschläge machen, zu Besuch kommen. Und manchmal ist es auch nötig, mit der Faust auf den

Tisch zu hauen, wenn sich jemand zu sehr in seiner Trauer vergräbt.

Wie läuft ein durchschnittlicher Liebeskummer ab?

Für gewöhnlich muss der Leidende durch drei Phasen. Zunächst einmal muss er die Trauerphase zulassen, danach kommt die Aufbauphase, in der er versucht, sein Selbstwertgefühl wieder ins Gleichgewicht zu bringen und zum Schluss kommt

die Vertrauensphase. Das ist dann die Zeit, in der der Liebeskummer vergeht und man wieder bereit ist, sich auf einen anderen Menschen einzulassen.

Ist das bei Männern und Frauen gleich stark ausgeprägt?

Meistens nicht. Viele Männer überspringen die Trauerphase, weil es für sie eine Schwäche ist. Sie gehen direkt zur Aufbauphase über und suchen sich meistens sehr schnell jemanden, mit dem sie Sex haben können. Das geht allerdings selten gut, denn irgendwann holt die Trauer einen wieder ein. Das ist dann blöd für die Frau, die sich auf ihn eingelassen hat, die braucht dann schnell meine Visitenkarte.

Können Sie denn am Schluss vielleicht noch etwas Tröstliches sagen?

Mit Liebeskummer ist man nicht allein, irgendwann hat ihn jeder einmal. Doch das Beste ist, er geht immer wieder vorbei, ganz bestimmt. Und dann kann man sich wieder neu verlieben, in jedem Alter, das ist doch toll.

➤ Silvia Fauck: SOS Herzscherz, Gabriel Verlag, 9,95 Euro.



Beraterin
Silvia Fauck

CHRISTIAN KIELMANN