

18.09.2008 14:32 Uhr

Männer und Liebeskummer

"Es geht mir gut!"

Männer fürchten Entscheidungen, verdrängen und lügen. Und doch leiden sie ebenso stark wie Frauen. Ein Gespräch mit einer Liebeskummerexpertin über Selbstbetrug und Feigheit.

Interview: Violetta Simon



Männer teilen ihren Kummer nur ungern, aus Angst, als Verlierer dazustehen.
Foto: Kreuz Verlag

Silvia Fauck eröffnete 2001 in Hamburg ihre "Praxis für Psychologische Beratung". Obwohl sie auch Unterstützung in Bereichen wie Trauer, Mobbing, Burn-out oder Leben mit einem kranken Partner anbot, kamen 90 Prozent ihrer Klienten mit Beziehungsproblemen zu ihr - die meisten davon wegen Liebeskummer. Sie taufte ihre Praxis kurzerhand in eine "Liebeskummerpraxis" um und konzentriert sich nun seit vier Jahren auf dieses Thema. Dabei sieht sie sich weniger als Therapeutin, sondern eher als Lebenshelferin - ein Freund auf Zeit eben, der gegen Bezahlung seine Hilfe anbietet.

sueddeutsche.de: Soeben ist ihr zweites Buch, "Das Liebeskummerbuch für Männer", erschienen, das sich explizit mit der männlichen Perspektive auseinandersetzt. Wie leiden Männer, wenn sie Liebeskummer haben?

Silvia Fauck: Extremer, als die meisten Frauen denken. Viele werden sogar krank. Der Unterschied ist: Sie sprechen nicht über ihre Probleme. Nicht mit der Familie, schon gar nicht mit den Kollegen - nicht einmal mit Freunden.

sueddeutsche.de: Nicht einmal mit dem besten Freund?

Fauck: Selbst der weiß nur, dass es zur Zeit "schwierig" ist. Den Rest erfährt er meist, wenn die Partnerin bereits ausgezogen ist.

sueddeutsche.de: Was steckt dahinter?

Fauck: Die Angst, als Versager dazustehen. Wenn ein Mann verlassen wird, nimmt er automatisch an, sie hat einen Neuen.

sueddeutsche.de: Das tun Frauen auch ...

Fauk: Aber ein Mann fragt sich sofort, ob der andere besser im Bett ist.

sueddeutsche.de: Wie gehen Männer mit dieser Angst um?

Fauk: Gar nicht. Sie gehen eine Affäre ein, möglichst kurz nach der Trennung. Für einen Mann ist das wie Medizin fürs Selbstwertgefühl.

sueddeutsche.de: Und das soll helfen?

Fauk: Nicht wirklich. Man kann eine Zeit lang den Kummer in sich hineinfressen, sich durch eine Bettgeschichte ablenken, die Probleme durch viel Arbeit oder Sport verdrängen. Doch irgendwann kommt der große Schlag von hinten: Der Körper macht schlapp, weil die Seele krank ist. Bandscheibenvorfall, Magenprobleme, kleine Infarkte und andere psychosomatische Erscheinungen sind die Folge.

sueddeutsche.de: Welche Auswirkung hat die Unfähigkeit zur öffentlichen Trauer noch, etwa in Bezug auf die Umgebung?

Fauk: Dass der Betroffene kein Verständnis bekommt, weil ja keiner weiß, was mit ihm los ist. In manchen Fällen erzeugt der Leidende statt Mitleid oder Rücksichtnahme auch noch falsche Vermutungen: Die Kollegen fragen sich, ob er ein Alkoholproblem oder eine schwere Krankheit hat, weil er seiner Arbeit nicht mehr richtig nachgehen kann.

sueddeutsche.de: Was soll ein Betroffener Ihrer Meinung nach tun - seinem Chef eröffnen: Rechnen Sie nicht mit mir, ich habe Liebeskummer?

Fauk: Natürlich ist so ein Schritt nicht leicht, aber immer noch besser, als zu lügen. Vorausgesetzt, es geht einem wirklich schlecht.

sueddeutsche.de: Schwer zu glauben, dass ein gestandener Manager sich wegen gebrochenen Herzens beurlauben lässt. Viele Männer beantragen aus Sorge um ihr Image nicht einmal Elternzeit!

Fauk: Bevor man sich in die Arbeit quält und nur zu 20 Prozent anwesend ist ... In einer japanischen Kosmetikfirma gibt es sogar Sonderurlaub für Liebeskummerkranke! Eine andere Möglichkeit wäre, sich für ein paar Tage krankschreiben zu lassen.

sueddeutsche.de: Was sind das für Männer, die zu Ihnen in die Liebeskummer-Praxis kommen?

Fauk: Da gibt es zwei Kategorien: zum einen die Jüngeren um die 30. Sie reflektieren stark und haben erkannt, dass sie etwas tun sollten. Das Berufsbild des "Coach" ist ihnen geläufig, sie verbinden damit die Option auf ein Erfolgserlebnis. Mit diesen Klienten kann man gut arbeiten. Dann gibt es noch jene, die nicht mehr weiter wissen. Es ist die blanke Not, die sie zu mir bringt. Schon wenn sie das Formular ausfüllen sollen, fangen sie an zu weinen.

sueddeutsche.de: Weinen Ihre weiblichen Klienten denn nicht?

Fauk: Bei weitem nicht so oft wie männliche. Die Frauen haben ihre Tränen bereits bei Mutti, Kolleginnen, der Friseurin und ihren Freundinnen vergossen. Hilfe in Anspruch nehmen, so etwas kennen Männer meist nicht. Viele rechtfertigen sich deshalb auch sofort dafür, dass sie überhaupt gekommen sind.

sueddeutsche.de: Wie helfen Sie diesen Männern?

Fauk: Zunächst einmal ist Feuerlöschen angesagt, der Klient soll seine Trauer zulassen. Als Nächstes geht es darum, das Selbstwertgefühl aufzubauen und das Vertrauen in andere wiederherzustellen. Wenn das funktioniert, arbeite ich präventiv und gebe Verhaltenstipps für das nächste Mal. In dieser Beziehung sind wir alle gleich: Auch Frauen machen immer wieder dieselben Fehler.

Welche Kränkung trifft Männer besonders hart? Fortsetzung nächste Seite ...



Hilft bei Liebeskummer - auch Männern: Silvia Fauk.
Foto: oh

sueddeutsche.de: Welche Art von Kränkung trifft Männer besonders hart?

Fauk: Von einem Tag auf den anderen verlassen zu werden, ist für sie mit Abstand das Schlimmste.

sueddeutsche.de: Warum sind sie darauf so selten vorbereitet?

Fauk: Niemand kann Probleme so gut verdrängen wie ein Mann. Kommunikation fällt ihnen oft schwer. Deshalb kommen immer wieder Männer zu mir in die Praxis, die mir völlig fassungslos erzählen: "Meine Frau hat mich verlassen, einfach so!"

sueddeutsche.de: Was würde diese Frau dazu sagen, wenn sie nun hier wäre?

Fauk: Dass sie Jahre lang angekündigt hat: "Ich mache das nicht mehr mit!"

sueddeutsche.de: Was ist der Grund für diese verschobene Wahrnehmung?

Fauk: Zum einen haben Männer generell ein anderes Empfinden für Zeit. Sagt er: "Ich ruf dich an", wartet sie nach der Disko darauf, dass das Telefon klingelt. Bis er sich dann meldet, können schon mal zehn Tage vergehen. Darüber hinaus sind ihre Prioritäten anders gelagert: Ein Mann würde nie seinen Blackberry mit ins Bett nehmen oder wegen des Klingelns des Telefons tropfnass aus der Dusche hüpfen. Eine Frau hingegen würde nie ihr Handy vergessen, wenn sie einen Anruf erwartet.

sueddeutsche.de: Klingt irgendwie gleichgültig. Dann macht es ihnen auch weniger aus, betrogen zu werden?

Fauk: Wie jeder Mensch leidet ein Mann unter dem Verrat an seinen Gefühlen und seiner Person. Dass der Partner sich in jemand anderen verliebt, ist schwer genug. Schlimm wird es, wenn diese Tatsache verheimlicht wird und die dritte Person erst im Nachhinein auftaucht. Dann wird die Achtung und der Respekt voreinander beschädigt.

sueddeutsche.de: Sind Männer denn ehrlicher in dieser Beziehung?

Fauk: Keineswegs! Eine Trennung per SMS oder Fax ist da schon mal drin. Speziell Männer sind sehr feige, wenn es darum geht, reinen Tisch zu machen.

sueddeutsche.de: Das klingt jetzt aber etwas pauschal ...

Fauk: Trifft aber zu! Selbst beruflich toughe Männer, die im Job mit Millionen jonglieren und große Verantwortung tragen, schaffen es oft nicht, sich zwischen ihrer Frau und der Freundin zu entscheiden.

sueddeutsche.de: Was erwarten solche Menschen von Ihnen?

Fauk: Sie kommen zu mir und fordern mich auf: "Sagen Sie mir, was ich tun soll!"

sueddeutsche.de: Wie gehen Sie damit um?

Fauk: Ich frage sie nach ihrem Wunschenken, wie die perfekte Situation für sie aussähe. Und wissen Sie, was mir kürzlich einer geantwortet hat? "Am liebsten wäre es mir, ich käme nach Hause, meine Koffer stünden gepackt vor der Tür und meine Frau würde mich rauswerfen." Mit anderen Worten: Die Partnerin soll die Entscheidung treffen, damit er sich die Auseinandersetzung mit ihrer Person und dem Thema erspart.

sueddeutsche.de: Haben Sie dieses Dilemma auch schon in umgekehrter Konstellation erlebt?

Fauk: In sieben Jahren Praxis kam es gerade vier Mal vor, dass ein Mann sich an mich wandte, weil er mit seiner Rolle als Geliebter nicht klar kam. Männer machen diese Situation nicht so lange mit.

sueddeutsche.de: Hier sind es also die Männer, die eine Entscheidung treffen?

Fauk: Wohl eher in Form einer Notbremse. Kein Mann ist so biegsam und leidensfähig wie eine Frau - mit Gewalt kommt er besser aus der Sache raus. Außerdem: Welcher Mann erzählt schon gerne, dass seine Eroberung nicht zu haben ist? Das tut er nur zu Beginn einer Affäre.

sueddeutsche.de: Mit Verlaub, die Männer kommen nicht gerade gut weg bei Ihnen ...

Fauk: Ich möchte an dieser Stelle anmerken, dass es ein Mann war, der mein Leben aus den Angeln gehoben hat und dass ich fünf Jahre gebraucht habe, um mich davon zu erholen. Dieser Weg war verdammt lang und grauenvoll.

sueddeutsche.de: Und deshalb sind alle Männer Schweine?

Fauk: Im Gegenteil: Durch meine Arbeit in der Praxis habe ich mit der Zeit erkannt, dass Männer besser sind als ihr Ruf. Es gibt den gefühlvollen, verlässlichen und auch den treuen Mann. Ich habe so viele Männer in meiner Praxis leiden sehen, und immer waren es tolle Männer, denen man nicht diese Leidensfähigkeit zutrauen würde, weil sie ihr Leid nicht kommunizieren.

sueddeutsche.de: Also doch nicht alles verloren?

Fauk: Keineswegs. Es gibt diese Traumänner - die Kunst besteht darin, ein solches Sonderexemplar für das eigene Leben zu finden.

"Das Liebeskummerbuch für Männer" ist im Kreuz Verlag erschienen und kostet 14,95 Euro.

(sueddeutsche.de/jüsc)

[Artikel drucken](#) | [Fenster schließen](#)

Copyright © sueddeutsche.de GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Artikel der Süddeutschen Zeitung lizenziert durch DIZ München GmbH. Weitere Lizenzierungen exklusiv über www.diz-muenchen.de