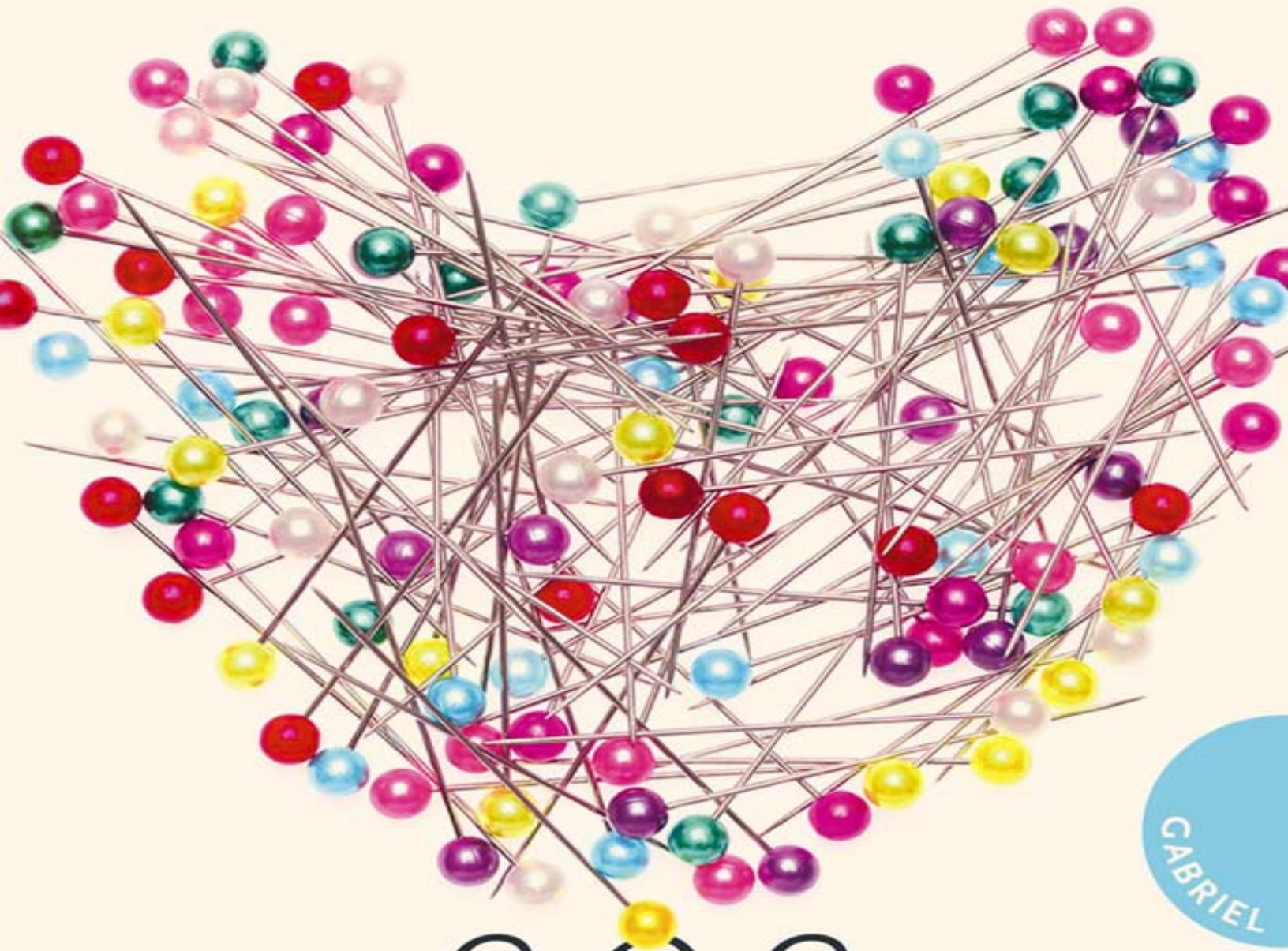


Silvia Fauck

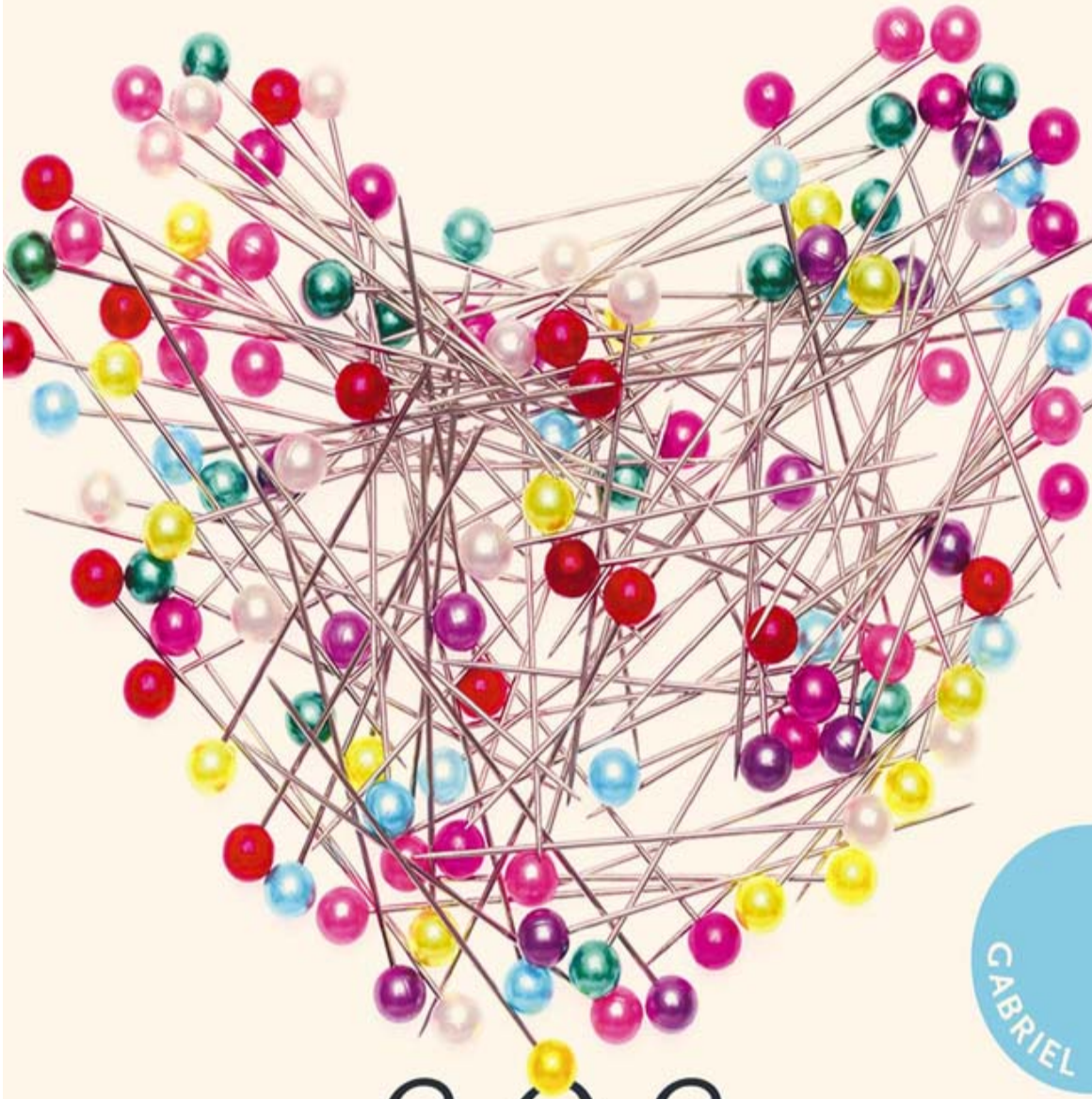


# SOS

## *Herzschmerz*

*Soforthilfe von der  
Liebeskummer-Expertin*

Silvia Fauck



CABRIEL

*SOS*  
*Herzschmerz*

*Soforthilfe von der  
Liebeskummer-Expertin*

## Buchinfo:

Fragst du dich, ob dieser Schmerz jemals wieder aufhören wird? Oder wann du dich nicht mehr so allein fühlen wirst? Die Geschichten und Interviews in diesem Buch zeigen dir: Du bist mit deinem Liebeskummer nicht allein. Anderen ging es einmal ähnlich in ihrer Trauer um die Liebe. Wie sie den Schmerz besiegt und wieder Hoffnung geschöpft haben, erzählen sie hier. Außerdem findest du kompetente Hilfe, wie du schneller über den Liebeskummer hinwegkommst.

Autorenvita:



© Thienemann Verlag GmbH

Silvia Fauck, Jahrgang 1953, ist Expertin in Sachen Liebeskummer. Sie gründete die erste und einzige Liebeskummerpraxis in Deutschland und die erste Liebeskummer-Telefon-Ambulanz. Die psychologische Beraterin, Coach, Mediatorin und Medienexpertin hat bereits mehrere Bücher für Erwachsene zum Thema Liebeskummer veröffentlicht.

Silvia Fauck

*SOS*

*Herzschmerz*

*Soforthilfe von der  
Liebeskummer-Expertin*

Gabriel

Ich widme dieses Buch meinem ersten Enkelkind

*Ben.*

Love

Silvia Fauck

# *Inhalt*

## **Einleitung**

### **1. Schmerzhafter Aufprall: Von Wolke 7 auf den Boden der Tatsachen**

Wie ich meinen ersten Liebeskummer erlebte

Warum der erste Liebeskummer besonders schlimm ist

Die Geschichte von Lena

### **2. Was passiert bei Liebeskummer?**

Eine emotionale Ausnahmesituation

Die Geschichte des Autors Sebastian Erxleben

Die fünf klassischen Phasen des Liebeskummers

Die Geschichte von Julia

Mädchen und Jungen trauern unterschiedlich

Vier Interviews

Jasmin Ruprecht: Die Hormone spielen verrückt

### **3. Was wirkt gegen Liebeskummer?**

Was tun, wenn du gerade verlassen wurdest?

Der Brief von Nadine

Wirkungsvolle Ablenkungsmanöver

Berend Breitenstein: Aktiv gegen den Liebeskummer

### **4. Typische Liebeskummerfallen und wie du sie umgehen kannst**

Urlaubsflirt, Fernbeziehung

Die Geschichte des Schauspielers Michael Dierks

Lies mir die Wünsche von den Augen

Die Geschichte von Anna und Tim

Verrückt vor Eifersucht



Die Geschichte von Sven

#### **Untreue**

Die Geschichte von Nina

#### **Verliebt in einen Erwachsenen**

Die Geschichte von Jennifer

#### **Verliebt in einen Star**

Die Geschichte von Pia

### **5. Was du sonst noch über Liebeskummer wissen solltest**

Wie trennt man sich respektvoll?

Die Geschichte von Jan

Das schlechte Gewissen bändigen

Mit den Eltern fertigwerden

### **6. Die TOP 10 rund um das Thema Liebe**

In 10 Schritten vom Flirt zur Beziehung

10 Ideen, den anderen um Verzeihung zu bitten

10 Sofortmaßnahmen gegen Liebeskummer

Die Top-10-»No-Gos« bei Liebeskummer

10 goldene Regeln, wenn der Liebeskummer einen Freund/eine Freundin erwischt hat .

### **Adressen für Liebeskummer-Coaching**

## *Einleitung*

Wir alle werden unsere erste Liebe wohl niemals vergessen. – Das erste Mal! Wir betreten Neuland in der Welt der Gefühle und unsere Hormone spielen förmlich verrückt. Das Leben macht Spaß, wir sind neugierig und denken, dass uns nichts aus der Bahn werfen kann.

Doch die wenigsten Menschen bleiben ein Leben lang mit ihrer ersten Liebe zusammen. Und so wird er kaum einem Menschen auf der Welt erspart: der Liebeskummer. Genau wie beim ersten Verliebtsein gehen auch jetzt wieder unsere Gefühle mit uns durch. Bloß tragen sie uns diesmal nicht auf Wolke 7 durch den Tag, sondern ziehen uns runter in die tiefsten Tiefen unserer Seele. Plötzlich macht überhaupt nichts mehr Spaß und am liebsten würden wir uns nur noch im Bett verkriechen und warten, bis der Schmerz endlich zu Ende geht – falls das überhaupt jemals passieren wird. Denn vorstellen können wir es uns in dem Moment eigentlich nicht.

Kein Wunder, denn Liebeskummer ist eines der stärksten Trauergefühle überhaupt. Ähnlich wie beim Verlust eines geliebten Menschen erleben wir beim Liebeskummer Verlustgefühle, Machtlosigkeit und Trostlosigkeit. Wir fühlen uns vom Schicksal ungerecht behandelt und fragen uns: Warum muss das ausgerechnet mir passieren?

Wenn es dir gerade jetzt so geht, hoffe ich, dass ich dir mit diesem Buch eine Hilfestellung geben kann, um über diese schweren Stunden hinwegzukommen. Vielleicht bringt es dich schon einen kleinen Schritt weiter, wenn du erfährst, warum wir unter Liebeskummer so sehr leiden und in welchen Phasen Liebeskummer üblicherweise verläuft.

Außerdem findest du in diesem Buch zahlreiche Geschichten, die dir zeigen: Du bist nicht allein. Vielen Menschen ging es einmal ähnlich wie dir – und sie alle sind aus diesem Tief irgendwann gestärkt wieder aufgetaucht. Alle Geschichten, die ich in diesem Buch beschreibe – ob von Prominenten oder von Menschen wie du und ich – sind nicht ausgedacht, sondern wirklich genau so passiert.

Aus meiner langjährigen Arbeit mit »Liebeskummerkranken« weiß ich auch: Es gibt eine Reihe von Tipps und Tricks, die den Liebeskummer ein wenig lindern und dir helfen, schneller darüber hinwegzukommen. Diese kleinen »Trostpflaster« will ich dir natürlich nicht vorenthalten.

Und zu guter Letzt gilt es, nicht gleich noch einmal in dieselbe Falle zu tappen, wenn du erst einmal bereit bist, dich auf eine neue Liebe einzulassen. Deshalb beschreibe ich in diesem Buch auch die typischen Liebeskummerfallen und wie du sie umgehen kannst.

Dieses Buch wendet sich an Mädchen und an Jungen gleichermaßen, denn der Liebeskummer macht vor Geschlechtern nicht halt. Auch wenn beide vielleicht unterschiedlich trauern, ist die Wunde, die durch das Ende der ersten Liebe ins Herz gerissen wird, gleich tief.

Übrigens kann ich dich in einem Punkt beruhigen. Liebeskummer geht wirklich irgendwann vorbei. Auch ich habe mich nach meinem ersten Liebeskummer schließlich wieder aufgerappelt. Ich lenkte mich ab, hatte wieder Spaß mit meinen Freundinnen, gewann an Selbstvertrauen und konnte wieder lachen.

Herzlichst

deine Silvia Fauck



## *Schmerzhafter Aufprall: Von Wolke 7 auf den Boden der Tatsachen*

### *Wie ich meinen ersten Liebeskummer erlebte*

Ich selbst erinnere mich noch gut an meinen ersten Liebeskummer. Ich war 13 und total verknallt in Klaus aus der Parallelklasse. Klaus gehörte zu unserer Clique, die aus drei Jungen und drei Mädchen bestand. Seit Wochen trafen wir uns schon jeden Nachmittag an der Currywurstbude in Dortmund-Aplerbeck, und dank der Großzügigkeit meines Großvaters hatte ich auch das Geld, um täglich Pommes zu kaufen. Mein Herz schlug mir jedes Mal bis zum Hals, wenn ich Klaus sah.

Dann ergab sich endlich eine Gelegenheit, sich näherzukommen. Die Eltern meiner Freundin Sabine waren verreist, sodass sie sturmfreie Bude hatte. Wir planten eine kleine Party im Partykeller von Sabines Eltern und kamen auf die Megaidee, ein Wettküssen zu veranstalten. Für uns alle war es der erste Kuss.

Nachdem Klaus fachmännisch (er war ja mein Held!) eine Flasche Sekt geöffnet und ausgeschenkt hatte, setzten sich Sabine, Dietmar, Angelika und Wilfried in die Hollywoodschaukel und klappten das »Dach« nach vorn. Klaus und ich konnten die anderen nun nicht mehr sehen – sie uns allerdings auch nicht.

Klaus saß auf einem Stuhl und deutete mit der Hand auf seinen Schoß. Ich verstand die Einladung sofort und fiel vor Glück fast in Ohnmacht, denn seit Wochen hatte ich heimlich davon geträumt, in seine Arme zu sinken. Ich setzte mich also auf seinen Schoß und erlebte meinen ersten richtigen Kuss – am 11. 02. 1967 um 15 Uhr! Wir knutschten bis 18 Uhr, um 18.30 Uhr musste ich zu Hause sein. An diesem Tag schwebte ich wie auf Wolken nach Hause.