

DER KOMMENTAR



Von Axel Grysczyk

Keine Gnade für Sex-Täter

Neue Vergewaltigungsvorfälle erreichen fast täglich die Öffentlichkeit. Am häufigsten betroffen ist die Filmbranche, in der Schauspielerinnen zum Opfer wurden, weil sie der Macht männlicher Filmemacher ausgesetzt waren und sind. Einige der betroffenen Frauen melden sich erst nach der Verjährungsfrist, so dass einige Vergewaltiger und Nötiger nicht mehr belangt werden können. „Warum melden sie sich nicht früher?“, ist eine in diesem Zusammenhang häufig gestellte Frage. Wer aber sexuelle Gewalt ausübt, der sollte nicht von Verjährung profitieren. Frauen können schon jetzt Männer anonym anzeigen, sollten sie nach einer Tat zu viel Scham empfinden oder befürchten, Nachteile zu erfahren. Auch ist es fraglich, dass ein Sachverhalt noch aufgeklärt wird, wenn er erst nach Jahrzehnten öffentlich gemacht oder angezeigt wird. Und doch sollten Sexualstraftaten nicht verjähren, weil diejenigen, die sexuelle Gewalt ausüben, auch Angst haben sollen. Angst, auch nach Jahrzehnten noch belangt zu werden. Angst, sich nie mehr sicher fühlen zu können. Das wäre ein weiterer Baustein, um sexueller Gewalt Herr zu werden. Klar ist: Es müssen mehr Strafen bei Vergewaltigung ausgesprochen werden. Denn ohne Strafe wird Vergewaltigern sogar Mut gemacht, eine Tat auszuführen. Wie notwendig Strafen sind, zeigen Zahlen des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen von 2014: Vor 20 Jahren erlebten 21,6 Prozent der Frauen, die eine Vergewaltigung anzeigten, die Verurteilung des Täters. 2012 waren es nur noch 8,4 Prozent. Für Vergewaltigungs-Taten darf es keine Verjährung und keine Gnade geben!

„Männer verarbeiten die Trennung erst viel später“

Liebeskummer-Expertin Gabriele Scheuss über Herzschmerz und was dagegen hilft

Von Kristina Bräutigam

Gabriele Scheuss ist Expertin für gebrochene Herzen. Seit 2012 betreibt sie in Frankfurt eine Praxis gegen Liebeskummer. Warum Männer anders leiden als Frauen und wie sich der Herzschmerz überwinden lässt, verrät Gabriele Scheuss im EXTRA TIPP.

Frau Scheuss, Liebeskummer hat wahrscheinlich jeder schon gehabt. Vergeht der Herzschmerz nicht von allein?

Liebeskummer geht vorbei. Das ist die gute Nachricht. Aber wie lange es dauert und ob der Betroffene professionelle Hilfe benötigt, hängt immer davon ab, wie tief die Verletzung ist. Es ist doch so: Menschen, die ihren Partner durch einen Unfall oder eine Krankheit verlieren, erfahren sehr viel Verständnis, sowohl im eigenen Umfeld als auch gesellschaftlich. Aber wer trauert, weil er von seinem Partner verlassen wurde, soll sich zusammenreißen und nach drei Wochen wieder funktionieren. Das ist unfair. Der Schmerz nach dem Verlassenwerden ist schlimmer als der Schmerz nach dem Tod des Partners. Denn er hat sich gegen mich entschieden.

Ihre Klienten kommen aus dem gesamten Rhein-Main-Gebiet. Lassen sich mehr Männer oder Frauen beraten?

Frauen tun sich leichter, über ihre Gefühle und den Liebeskummer zu reden und sich beraten zu lassen. Aber mittlerweile habe ich genauso viele männliche Klienten, weil Männer einfach lieber zu einem Coach als zum Therapeuten gehen.

Leiden Männer anders unter Liebeskummer als Frauen?

Viele Männer stürzen sich nach einer enttäuschten Liebe schnell in etwas Neues. Sie trauern nicht offen, sondern suchen nach Sex, um ihr angeknackstes Ego wieder aufzubauen. Das Verarbeiten des Beziehungsendes kommt viel später. Oft sitzen die Männer dann vor mir und weinen bitterlich, weil sie mit niemandem über das Ende ihrer Beziehung gesprochen haben. Frauen sind anders. Sie trau-



Liebes- und Beziehungscoach Gabriele Scheuss hilft Männern und Frauen, die unter Liebeskummer leiden.

Foto: kb

ern länger, hadern und heulen tagelang.

Hemmungsloses Weinen ist also besser als eine schnelle Affäre?

Definitiv. Nur wer seine Gefühle zulässt und sich Zeit zum Trauern nimmt, kann das Beziehungsende auch verarbeiten. Weinen gehört dazu. Wir müssen uns den Kummer von der Seele schaffen.

Reicht es denn nicht, mit Freunden und Verwandten über das Liebes-Aus zu reden?

Das bringt die Betroffenen nicht weiter. Das Problem ist, dass Familie und Freunde nicht neutral sind. Sie sind mitbetroffen, weil sie den geliebten Menschen nicht leiden sehen können, und verbünden sich. Da schimpfen die Kumpel auf die blöde Alte und die Eltern sagen, dass der Ex ohnehin nichts getaugt hat. Einem Menschen, der unter Liebeskummer leidet, hilft das aber nicht, weil er ja genau diesen Partner geliebt hat. Meine Aufgabe als Coach ist es, von außen drauf zu gucken und Impulse zu setzen. Ich begleite die Menschen und helfe ihnen dabei, die Lösung selbst zu finden.

Wie genau machen Sie das?

Am Anfang helfe ich, Gedanken und Gefühle zu sortieren. Die wichtigsten Fragen sind: Warum ist der Partner wirklich gegangen? Bin ich in Bezug auf die Gründe ehrlich zu mir selbst? Was habe ich übersehen? Wenn eine lange Beziehung zerbricht, gab es

meistens etwas, das nicht funktioniert hat. Oft verlieren sich die Partner im Alltag, und auch das Sexleben bleibt auf der Strecke. Sich das einzugestehen, ist nicht leicht, zumal wir heute eine wahnsinnige Erwartungshaltung an Liebe und Partnerschaft haben. Frauen neigen häufig dazu, den Ex nach der Trennung zu glorifizieren. Das ist gefährlich: Wer leidet, weil er glaubt, den tollsten Mann der Welt verloren zu haben, kann nicht abschließen. Deshalb gebe ich meinen Klientinnen immer eine „Hausaufgabe“. Sie sollen aufschreiben, was in der Beziehung positiv war und was nicht. Die meisten staunen dann, wenn am Ende viel mehr negative Aspekte auf dem Papier stehen. Diese Visualisierung hilft enorm, weil sie einen Verarbeitungsprozess anstößt.

Wann tut der Liebeskummer besonders weh?

Wenn der Partner sich plötzlich trennt und direkt einen neuen Partner hat, ist das für die Zurückgebliebenen das Allerschlimmste. Der eine hat längst abgeschlossen, den anderen trifft es völlig unerwartet. Wenn der Verlassene zudem noch ein geringes Selbstwertgefühl hat und vielleicht über Jahre klein gemacht wurde, tut das Aus besonders weh.

Selbstbewusste Menschen leiden also weniger?

Genau. Weil sie ihr Leben und Glück nicht in die Hände des Partners legen. Menschen mit geringem Selbstwertgefühl trifft das Beziehungsende viel

härter. Wer denkt, er ist nicht schön, klug oder interessant genug, braucht die Beziehung, um das eigene Selbstwertgefühl aufzuwerten. Nach einer Trennung fallen diese Menschen in ein tiefes Loch.

Gibt es Erste-Hilfe-Tipps gegen Liebeskummer?

Grundsätzlich rate ich, Fotos und andere Erinnerungsstücke wegzupacken und jeglichen Kontakt zum Ex-Partner abzubrechen. Das bedeutet: Nummer löschen, keine What's-App-Nachrichten schreiben, und vor allem Hände weg von Facebook oder Instagram. Wer ständig in den sozialen Netzwerken nachguckt, was der Ex in der Freizeit macht, verletzt sich ununterbrochen selbst. Es ist, als würde sich der Betroffene jedes Mal die Pulsadern aufschneiden. Hat ein Paar gemeinsame Kinder, ist es natürlich kaum möglich, den Kontakt einfach abzubrechen.

Wann stoßen Sie als Liebeskummer-Expertin an Ihre Grenzen?

Liebeskummer kann extreme Folgen haben. Die Betroffenen können oft nicht mehr essen und schlafen, manchmal sogar nicht mehr arbeiten. Das ist erst mal völlig normal. Sobald ich aber merke, dass jemand therapeutische Hilfe braucht, kann und darf ich nicht beraten. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn die Person depressiv ist, schwere Traumata in der Kindheit erlebt hat oder Medikamente braucht. In diesen Fällen rate ich immer, einen Psychiater oder Psychotherapeuten zu konsultieren.

Sie beraten auch Menschen, die in ihrer Beziehung unglücklich sind. Wie lassen sich Trennung und Liebeskummer frühzeitig vermeiden?

Indem beide Partner miteinander reden und klar äußern, was sie sich wünschen oder was sie vermissen. Vor allem Frauen tun sich damit allerdings schwer und meckern eher. Läuft es nicht gut, rate ich außerdem, sich frühzeitig Hilfe zu holen. Viele Menschen kommen erst zu mir, wenn von der Beziehung nur noch ein riesiger Scherbenhaufen übrig ist. Das ist schade. Denn viele Beziehungen lassen sich retten.

Alle Infos gibt es auf:
www.lebenscoaching-frankfurt.de.
Kontakt unter ☎ (069) 67725148 (Montag bis Freitag zwischen neun und 19 Uhr).