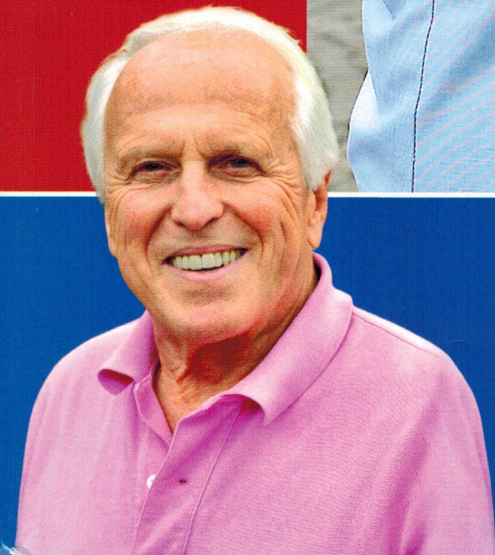


# Glücks Post



SOFIA UND CARL PHILIP

So süß  
ist ihr  
kleiner  
Prinz



Walter Andreas Müller  
Seine bewegenden  
Geständnisse

Die Bilder aus  
den Liebesferien!

Hansi Hinterseer und Romana  
feiern den 30. Hochzeitstag

Ihre geheimen  
Ehe-Regeln!

# Eine Scheidung muss kein Drama

Eine Trennung ist ein einschneidendes Ereignis. Trotzdem muss die Scheidung nicht in einer Katastrophe enden.

Wie man das Beste daraus machen kann, darüber haben Renate Georgy und Thomas Hohensee ein Buch geschrieben.

Von Tushita M. Jeanmaire

Der Schlüssel zu einem «Ich bin zufrieden geschieden!» ist die Fähigkeit, mit Stress und belastenden Emotionen angemessen umzugehen. Denn niemand ist seinen Gefühlen hilflos ausgeliefert», erklären die ehemalige Familienrechtsanwältin Renate Georgy und der Coach Thomas Hohensee.

**GlücksPost: Was ist an einer Scheidung das Schwierigste?**



**Renate Georgy & Thomas Hohensee:** Das sind die eigenen Gedanken, mit denen sich die Ex-partner oft ihr Leben härter machen, als es sein müsste. Das klingt für viele Betroffene erst einmal ungewohnt. Uns ist von klein auf beigebracht worden, es seien die äusseren Umstände, die

Wichtig ist, sich von ungesunden Glaubenssätzen und sinnlosen Katastrophengedanken zu befreien.

uns glücklich oder traurig, ängstlich oder aggressiv machen. Das ist jedoch nicht richtig.

Wenn man sich anlässlich einer Scheidung einredet, diese sei ein Drama, und man werde nie wieder glücklich sein, ist man alarmiert und fühlt sich miserabel. Solche Gedanken entsprechen aber nicht den Tatsachen. Wir wissen aus eigener Erfahrung und aus vielen Untersuchungen, dass die Mehrzahl der Geschiedenen spätestens ein bis zwei Jahre nach der Trennung zufrieden ist. Frauen geht es übrigens noch deutlich besser als Männern.

**Sie sprechen von Scheidungsmythen. Welche sind das, woher kommen sie und wie beeinflussen sie uns?**

Es gibt einen Haufen ungesunder Überzeugungen, die sich um eine Scheidung ranken wie etwa: Jede Scheidung ist ein Drama; eine Scheidung ist ein Makel; eine

Scheidung macht alle Beteiligten zu Opfern. Solche Scheidungsmythen stammen häufig aus früheren Zeiten, in denen zum Beispiel die Dogmen der christlichen Kirche wesentlich anerkannter waren als heute. Nur dann, wenn wir uns gesellschaftliche Überzeugungen zu eigen machen, leiden wir, wenn wir diese nicht erfüllen. Tatsächlich sind wir frei, zu denken und zu fühlen, wie wir wollen. Wir brauchen allerdings Selbsterkenntnis, Selbstverantwortung und Übung, um unsere Freiheit wirklich zu nutzen.

**Scheidung ohne Stress – wie soll das gehen?**

Wer sich nicht in sinnlosem Katastrophendenken verfangt, sondern lernt, die Gedanken zu zügeln und die praktischen Probleme möglichst gut zu lösen, wird eine Scheidung ebenso überstehen, wie andere Situationen, die eine einschneidende Änderung des Lebens bedeuten, oft aber auch gute Seiten in sich bergen.

**Was braucht es dazu?**

Nötig ist die Bereitschaft, Gelassenheit zu lernen, flexibel zu reagieren und seinen ungesunden Glaubenssätzen auf die Schliche zu kommen, um diese durch hilfreiche Überzeugungen zu ersetzen.

**Wie soll mit den Konflikten umgegangen werden, die zur Trennung geführt haben?**

Diese Beziehung ist vorbei. Es hat nicht funktioniert. Warum es im



# ma sein

Einzelnen nicht geklappt hat, gehört der Vergangenheit an. Deshalb lohnt es sich nicht, länger darauf herumzureiten. Wichtiger ist es, nach vorne zu schauen. Was kann aus der beendeten Partnerschaft für die nächste gelernt werden?

## Was ist, wenn man nicht mehr miteinander sprechen kann?

Bei einer Scheidung kann man sich von darauf spezialisierten Rechtsanwältinnen unterstützen lassen. Auch die Gerichte sind dazu da, sinnvolle Lösungen zu vermitteln. Die Erfahrung zeigt, dass der erste Eindruck, man könne mit dem Expartner kein vernünftiges Wort mehr reden, meist nicht zutrifft, weil das – nach einiger Zeit – sehr wohl

möglich wird. Nichts wird so heiss gegessen, wie es gekocht wird.

## Was ist wichtig, wenn Kinder da sind?

Dass eine Scheidung für Kinder zwangsläufig ein Drama sei, gehört auch zu den Scheidungsmythen. Kinder leiden nicht unter der Trennung ihrer Eltern an

sich, sondern nur dann, wenn die Erwachsenen untereinander nicht in der Lage sind, Konflikte lösungsorientiert auszutragen. Solange die körperlichen und psychischen Grundbedürfnisse der Kinder erfüllt sind – und dazu gehört vor allem mindestens eine verlässliche Bezugsperson – geht es den Kindern gut. ✿

## BUCH-TIPP

Renate Georgy, Thomas Hohensee: «Zufrieden geschieden», Scorpio Verlag, Fr. 23.90.



## DER BESONDERE TIPP

### Altwerden ist nichts für Spassbremsen

Es gibt zahlreiche Bücher über das Älterwerden, die meisten sind von Frauen geschrieben. Nun hat sich für einmal ein Mann an das nachdenklich stimmende Thema gemacht. Es ist der bekannte Schauspieler Sky du Mont, der «eine kleine Philosophie für Senioren und solche, die es werden wollen» verfasst hat. Und obwohl es dabei um nicht immer angenehme innere und äussere Veränderungen geht, ist es kein Jammerbuch über vergangene Zeiten

geworden. Mit viel Humor und Sprachwitz beschreibt Du Mont die Vor- und Nachteile des Lebens mit 66 plus. Die positive Botschaft dahinter: Was für ein Glück, dass wir immer älter werden! Sky du Mont: «Steh ich jetzt unter Denkmalschutz?», Lübbe Verlag, Fr. 14.90.



Anzeige



# Und BIOTICS-G nicht vergessen!

Burgerstein BIOTICS-G mit lebenden Bakterien- und Hefekulturen sowie Mikronährstoffen gehört zum Morgen wie das Frühstück. Denn regelmässig eingenommen gibt es Ihnen ein gutes Bauchgefühl. Biotin trägt zur Erhaltung der normalen Darmschleimhaut bei und die Vitamine B6 und B12 unterstützen die Funktion des Immunsystems. [www.burgerstein-biotics.ch](http://www.burgerstein-biotics.ch)



**Tut gut.** Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

**Burgerstein BIOTICS**