

Das Frauenmagazin.

05 – 2016

emotion

emotion

DEUTSCHLAND 4,90 €
ÖSTERREICH 5,90 €

**Doch! Alles
wird gut!**

Wie Selbstberuhigung
dabei hilft, uns nicht
verrückt zu machen

**DIGITALER
DIRTY TALK**
Ist Sexting
eigentlich Betrug?

Regisseurin
**Nicolette
Krebitz**

„Neben dem
Beruf auch
Mutter
sein – dafür
muss man
kämpfen“

**Mach
dein
eigenes
Ding!**

So kommt
man vom
Träumen ins
Handeln

Was ist
mit den
Männern
los?

4 überraschende
Erklärungen



106
starke Frauen:
EMOTION-
Award

„Paare, die es wirklich wollen, können es schaffen“

Nämlich Freunde zu bleiben nach einer Trennung. Oder sogar weiter zusammenzuwohnen. Dafür sind die Voraussetzungen heute besser denn je, sagt Scheidungsexperte Thomas Hohensee. Wichtigste Verbündete: die eigenen Gefühle

Interview Almut Siegert

EMOTION: Herr Hohensee, kann man eine Liebesbeziehung nach ihrem Ende in eine Freundschaft verwandeln?

Thomas Hohensee: Ganz ehrlich? Ja, bitte!

Das ist ganz schön schwierig. Es erfordert Reife, Großzügigkeit und die Bereitschaft, an sich zu arbeiten. Das gelingt nicht allen. Und ich bin auch der festen Überzeugung, dass es jedem Menschen erlaubt sein muss, sich endgültig und ganz zu trennen. Manchmal bedeutet ein Ende auch wirklich das Ende.

Aber wenn ich meinen Partner zwar nicht mehr liebe, aber auf all das Gute, was uns trotzdem verbindet, nicht verzichten möchte, vielleicht auch zum Wohl der Kinder – was muss ich dann tun?

Tun muss man eigentlich gar nicht so viel. Viel entscheidender ist die Einstellung, die ich zu der Trennung habe: Fühle ich mich als Opfer? Oder erkenne und akzeptiere ich, dass alles im Leben dynamisch ist und Veränderungen unausweichlich sind? Gebe ich mir und genauso meinem Ex-Partner innerlich die Erlaubnis zu einer Entwicklung, die vom anderen wegführt?

Und: Wie sieht es mit meinem Selbstwertgefühl aus? Kann ich mir eine glückliche Zukunft auch ohne die Innigkeit mit diesem Menschen vorstellen? Bin ich zur Selbstliebe fähig – und bereit, selbst die Verantwortung für mein Glück zu übernehmen? Das alles hilft sehr, dass zwei Menschen nach einer Scheidung weiter etwas miteinander anfangen können.

Wie finde ich zu dieser Haltung?

Der Schlüssel dazu ist vor allem die Fähigkeit, mit Stress und belastenden Emotionen angemessen umzugehen.

Das ist nicht immer leicht ...

Fast jeder ist mehr oder weniger davon überzeugt, dass Außenreize, etwa das Verhalten des Partners, Gefühle auslösen. Tatsächlich ist es aber so, dass erst unsere eigene Bewertung der Geschehnisse die Gefühle verursacht, gute, schlechte oder auch neutrale.

Ob die Gefühle hochkochen oder nicht – das habe ich selbst in der Hand?

Zumindest zu einem guten Teil. Wir sind keine Reiz-Reaktion-Maschinen, sondern für unser Denken, Fühlen und Handeln verantwortlich. Wir können zwar nicht immer bestimmen, was in der Außenwelt passiert, wohl aber, wie wir darauf reagieren wollen. Wenn wir uns das in Krisenmomenten vergegenwärtigen, können wir unsere Gefühle viel besser regulieren. Das hilft uns, bewusster und konstruktiver mit unserem Partner zu kommunizieren, statt immer wieder Scherbenhau-

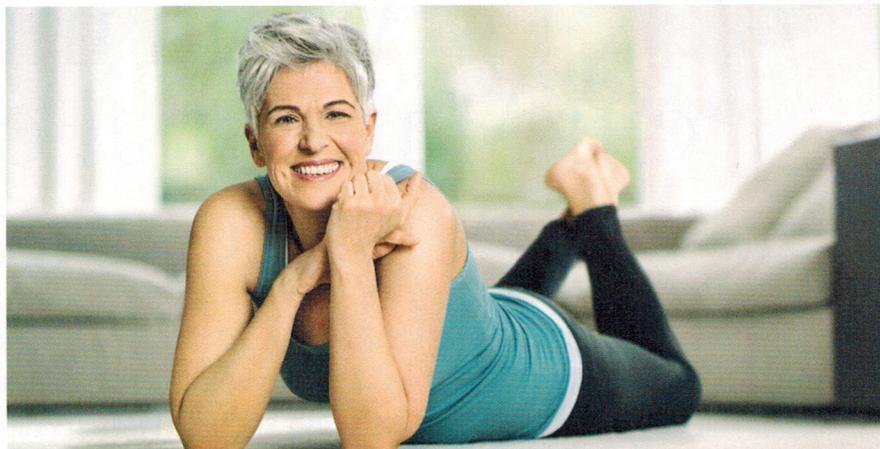
fen zu hinterlassen, die eine Fortsetzung in Freundschaft irgendwann unmöglich machen.

Welchen Paaren gelingt es denn besonders gut, nach der Trennung befreundet zu bleiben?

Ein Blick zurück auf den Anfang der Liebe kann Aufschluss geben. Worauf gründete die Beziehung? Auf starker körperlicher Anziehung? Haben da zwei Menschen eine Amour fou erlebt, die auf dem Standesamt endete? Oder war vor allem Statusgewinn das Bindungsmotiv? Oder hatte die Liebe von Beginn an auch viele freundschaftliche Anteile? Das steigert die Chance sicherlich am meisten, dass ein Paar die Beziehung auf einer anderen Ebene weiterführen kann. Denn dann gibt es etwas, das das Miteinander auch ohne die Exklusivität einer Liebe trägt. **Prominente Paare zelebrieren heute „Conscious Uncoupling“, bewusste Entpartnerung. Sind Rosenkriege passé? Ist unsere Gesellschaft reifer geworden?**

Wenn Chris Martin und Gwyneth Paltrow bei ihrer Trennung solche Statements abgeben, dann bekommen sie viel mediale Aufmerksamkeit, weil hier

Beruhigend zu wissen: Es gibt ein natürliches Mittel bei Darmproblemen.



das Prinzip „Mann beißt Hund“ greift. Solche „Liebestrennungen“ dürften eine rare Ausnahme darstellen, nicht zuletzt, weil sie psychologisch betrachtet keinen Sinn ergeben. Paare, die sich „mehr denn je lieben“, haben selten das Bedürfnis, sich zu trennen. Man darf so etwas wohl eher als eine etwas überdimensionierte PR-Meldung verstehen, dass da zwei Menschen beschlossen haben, sich nicht die Köpfe einzuschlagen. Richtig ist aber, dass Trennungen heute zum Glück keinen Makel mehr darstellen und keine Karrieren mehr zerstören. Der erste Schritt dorthin wurde gemacht, als 1977 bei Scheidungen das Zerrüttungsprinzip das Schuldprinzip ablöste. Und heute erleben wir einen verheirateten, aber seit 25 Jahren getrennt lebenden Bundespräsidenten, der mit seiner „First Freundin“ das Land repräsentiert. Man kann also tatsächlich von einer reiferen, gelasseneren Gesellschaft sprechen. **Werden also Freundschaften nach einer Scheidung zukünftig normaler werden?** Sagen wir mal so: Die Rahmenbedingungen sind dafür heute deutlich besser als in der Vergangenheit. Die Paare, die es wirklich wollen, können es schaffen. 

WEITERLESEN

Buchtipp zum Thema finden Sie auf Seite 135

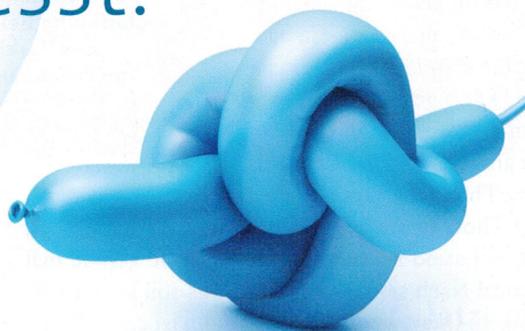
Belastungen im Alltag schlagen uns oft auf den Darm, nicht nur auf den Magen. Dort verursachen sie **Blähungen, Krämpfe** oder **Völlegefühl**. Bei diesen Beschwerden haben sich Heilpflanzen wie **Kümmel** und **Pfefferminze** seit jeher bewährt.

Das pflanzliche Arzneimittel Carmenthin® kombiniert die Öle genau dieser beiden Heilpflanzen in hochdosierter Form. Dank

modernster **magensaftresistenter Weichkapsel** werden die Wirkstoffe schonend und verlustfrei dorthin transportiert, wo die Symptome entstehen: im Darm. Genau dort entfaltet sich ihre volle Wirkung.

Studien belegen: Carmenthin® beseitigt krampfartige Schmerzen und reduziert Völlegefühl und Blähungen. Auch bei häufiger Einnahme ist das pflanzliche Präparat gut verträglich.

Wirkt, wenn der Darm stresst.



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Hochdosierte Wirkstoffkombination aus **Pfefferminzöl** und **Kümmelöl** wirkt bei **Blähungen, Krämpfen** und **Völlegefühl**

- entkrampfend und schmerzlindernd
- entblähend und beruhigend

Carmenthin®.
Wirkt, wenn der Darm stresst.



Carmenthin® bei Verdauungsstörungen / magensaftresistente Weichkapsel. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. **Wirkstoffe:** Pfefferminzöl und Kümmelöl. **Anwendungsgebiete:** dyspeptische Beschwerden, besonders mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Blähungen, Völlegefühl. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe



Partnerschaft

DIE LIEBE IST WEG. DIE FAMILIE BLEIBT



GLÜCKLICHE SCHEIDUNGSKINDER
Remo H. Largo,
Monika Czernin,
Piper, 12,99 Euro

Wer sind die Autoren? Largo ist Kinderarzt und Buchautor („Babyjahre“), Czernin Autorin und Mediatorin.

Worum geht es? Wie sehr leiden Kinder, wenn Eltern sich trennen? Entscheidend für das Kindeswohl ist nicht die Familienform, sondern wie Eltern mit ihren Kindern umgehen, sagen die Autoren. Kinder brauchen Geborgenheit, soziale Anerkennung und Entwicklungsmöglichkeiten, auch in Krisenzeiten der Eltern. Gut, wenn man dann dieses Buch zur Hand hat.



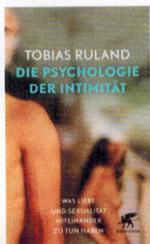
ZUFRIEDEN GESCHIEDEN
Thomas Hohensee,
Renate Georgy,
Scorpio, 16,99 Euro

Wer sind die Autoren? Er ist Coach, sie war 25 Jahre Scheidungsanwältin.

Worum geht es? Eine Scheidung kann alles Mögliche sein: ein Drama, eine Befreiung oder ein Glücksfall. Es kommt darauf an, was die Beteiligten daraus machen. Die beiden Experten beschreiben anschaulich und prägnant, was jeder Einzelne dafür tun kann, dass eine Trennung nicht als Rosenkrieg endet, sondern im besten Fall zu einer Chance wird, sich weiterzuentwickeln.

Psychologie

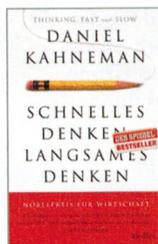
IMMER MIT DER RUHE



DIE PSYCHOLOGIE DER INTIMITÄT
Tobias Ruland,
Klett-Cotta, 16,95 Euro

Wer ist der Autor? Tobias Ruland arbeitet als Paar- und Sexualtherapeut.

Worum geht es? Intimität ist der Schlüssel zu mehr Nähe, besserem Sex und Begehren. Klingt verlockend, ist aber nicht so leicht zu haben, denn um wahre Intimität erleben zu können, ist die Fähigkeit zur Selbstberuhigung unabdingbar, sagt Tobias Ruland. Sie ist die wichtigste Eigenschaft, um eigene negative Gefühle zu kontrollieren – und so eine gute Voraussetzung, um den Partner nicht vor den Kopf zu stoßen, sondern konstruktiv zu reagieren.



SCHNELLES DENKEN, LANGSAMES DENKEN
Daniel Kahneman,
Siedler, 26,99 Euro

Wer ist der Autor? Daniel Kahneman ist Psychologieprofessor und gewann 2002 den Wirtschaftsnobelpreis.

Worum geht es? Zwei Systeme bestimmen unser Denken: das Intuitive und das Rationale. Ersteres gewinnt oft die Überhand, wie Kahneman darlegt, obwohl es nur selten zu besseren Entscheidungen führt. Mit vielen Beispielen zeigt er, wie unser Denken funktioniert und dass das, was Ruland (links) „Fähigkeit zur Selbstberuhigung“ nennt, nicht nur in der Liebe hilft, sondern in vielen Lebenslagen.



„Leben wie ich will.“



Neu am Kiosk ab 31. März