

familienwelt

österreichs größte familienzeitschrift

# BABY

EXPRESS



[www.babyexpress.at](http://www.babyexpress.at) / [www.diemucha.at](http://www.diemucha.at)

5-6/2016

€ 3,50

DEUTSCHLAND € 3,70  
SCHWEIZ CHF 3,70

Erscheinungsort Wien • Verlagspostamt 1060 Wien • P.b. • 02 Z 033 441 M

# 12

TIPPS FÜR  
PERFEKTEN  
SONNEN-  
SCHUTZ

ZUFRIEDEN  
GESCHIEDEN –  
GEHT DAS?

# AB IN URLAUB

MIT DER  
FAMILIE  
DIE FERIE  
GENIESSEN

DEN

Auf die **BERGE**  
oder ans **MEER**



INSEKTENSTICH-ALLERGIE

MEIN EIGENES ZIMMER

STUDENTEN-STUDIE

GRILLEN WIE EIN PROFI

# SCHEIDUNG



# OHNE STRESS

Wie übersteht man eine Scheidung, ist eine Trennung ohne Konflikte überhaupt möglich? **BabyExpress** sprach darüber mit Renate Georgy und Thomas Hohensee, den Autoren des Buches „Zufrieden geschieden - So machen Sie das Beste aus Ihrer Trennung“.

## ***Ist eine konfliktfreie Scheidung überhaupt möglich?***

Ein Konflikt ist erst einmal einfach ein Interessengegensatz. Wünsche, Wertvorstellungen oder Lebensstile scheinen unvereinbar oder sind es manchmal tatsächlich. Das ist für sich genommen kein Problem. Konflikte gehören zum Leben dazu. Es gibt nicht nur keine konfliktfreie Scheidung, sondern auch keine konfliktfreie Partnerschaft oder irgendeine andere konfliktfreie Beziehung. Die interessantere Frage ist, wie geht man mit Konflikten um, sowohl auf der sachlichen als auch auf der emotionalen Ebene. Interessengegensätze sind unvermeidbar, aber Stress, also Gefühle von Überlastung und Überforderung im Zusammenhang mit Konflikten, den können wir sehr oft vermeiden.

Wir haben in unserem Buch ein paar Grundregeln kluger Kommunikation zusammengestellt. Hält man sich an diese, stehen die Chancen gut, dass Konflikte nicht eskalieren, sondern konstruktiv gelöst werden. Als Scheidungsanwältin habe ich tagtäglich erlebt, dass sich Interessengegensätze zwischen Ehepartnern, die auf den ersten Blick unlösbar schienen, zu beiderseitiger Zufriedenheit regeln ließen. Da ist ein wenig Know-how, Geduld und Optimismus gefordert, aber dann geht es.

Die andere Ebene eines Konfliktes ist die Frage, wie man mit seinen Gefühlen umgeht. Das ist der Schwerpunkt unseres Buches und unserer Arbeit als Autoren, Coaches und Seminarleiter.

Ein Konflikt allein kann niemanden unglücklich oder ärgerlich machen. Diese Gefühle entstehen erst dann, wenn man entsprechende Bewertungen vornimmt, also sich z.B. einredet, man sei machtlos oder unfähig oder alle anderen müssten

tun, was man sich in den Kopf gesetzt hat. Sehr viele Menschen glauben noch, dass äußere Umstände ihre Emotionen hervorrufen. Das ist auch das, was uns landläufig vermittelt wird. Üblicherweise glaubt man, da sei ein Reiz, also eine äußere Situation, auf den zwangsläufig das eigene Gefühl folge. Das ist jedoch ein Irrtum. Dieses Reiz-Reaktions-Schema ist - jedenfalls was Menschen betrifft - inzwischen wissenschaftlich widerlegt. Die Kognitiven Methoden haben in der Psychologie mittlerweile die Nase vorn, weil sie - wie kaum eine andere Methode - ihre Wirksamkeit bewiesen haben.

Die Kernthese der Kognitiven Therapie und der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie lautet: Wir fühlen, wie wir denken. Nicht das Verhalten von anderen löst unsere Gefühle aus, sondern unsere eigene Bewertung dieses Verhaltens. Ein Beispiel: Sobald eine getrennt lebende Frau davon überzeugt ist, ihr Leben sei durch den Auszug ihres Ehemannes und das Zerbrechen der Ehe zerstört und sie könne deswegen nie wieder glücklich werden, wird sie zwangsläufig Gefühle von tiefer Ohnmacht oder Depressionen empfinden. Anders sieht es aus, wenn diese Frau die Trennungsfolgen realistisch einschätzt und sich klar darüber ist, dass sich vieles in ihrem Leben ändern wird, sie aber keine tiefschwarze, pessimistische Prognose für ihre Zukunft abgibt. Veränderungen können auch Gutes bringen. Das sieht man nur oft im ersten Moment nicht. Wenn diese Frau also ihre Situation nicht katastrophisiert, ist sie vermutlich ein bisschen aufgeregt, wie es weiter gehen wird, aber auch davon überzeugt, ihre Situation bewältigen zu können. Wir haben doch alle schon die Erfahrung gemacht, dass sich Dinge, die uns zunächst als unlösbar erschienen

sind, nach einiger Zeit als halb so wild erwiesen haben.

Wenn man aufhört, zu dramatisieren und sich an Zeiten erinnert, in denen man bereits schwierige Gegebenheiten gemeistert hat, bleibt man handlungsfähig und versinkt nicht in ungesunden Emotionen. Damit keine Missverständnisse aufkommen: Gefühle sind völlig okay. Sie kommen und gehen. Wenn sie uns jedoch daran hindern, ein gutes Leben zu führen und unsere Ziele zu erreichen, werden sie destruktiv. Dann ist ein Umdenken und damit Umfühlen ebenso nützlich wie wohltuend.

## ***Wie sollen Paare, die sich trennen wollen, mit Emotionen umgehen?***

Am besten auf eine emotional intelligente Weise. Wie gesagt: Nicht das Verhalten des Ehepartners löst ein Gefühl aus, sondern die eigene Bewertung. Denken Sie an nur einen Stau auf der Straße. Einige Autofahrer\*innen regen sich darüber auf, andere nicht. Und sogar man selbst reagiert an verschiedenen Tagen unterschiedlich. Mal ist man über irgendetwas anderes genervt und ohnehin schon geladen. An einem anderen Tag freut man sich z.B. über eine charmante Einladung zum Abendessen und der momentane Stau kann die gute Laune nicht trüben. Wichtig ist vor allem, das Drama aus der Situation zu nehmen. Nur weil jemand einen z.B. anschreit, muss man nicht selbst ebenfalls ärgerlich werden. Man kann auch denken „Ups, der ist aber schlecht drauf!“ und sich von aggressivem Verhalten weder beeindrucken noch bestimmen lassen. Die tiefe Erkenntnis, dass man selbst für seine Gefühle verantwortlich ist, ist der Beginn einer großen Befreiung. Man ist dadurch nicht mehr emotional abhängig von anderen,

## SCHEIDUNG OHNE STRESS

sondern in der Lage, selbst für seine Bedürfnisse und sein Glück zu sorgen. Man lässt sich von anderen - auch dem Expartner - nicht mehr runterziehen, sondern entscheidet selbst, wie das weitere Leben verläuft.

### *Ist ein konstruktiver Umgang mit Emotionen in Extremsituationen nicht illusorisch?*

Da stellt sich zuerst die Frage, was sind Extremsituationen? Häufig benutzen wir eine dramatisierende Sprache, die mit der Realität nichts zu tun hat. Ganz schnell wird von Katastrophe, Extremsituation, furchtbar, grauenhaft und so weiter geredet, gerne noch in Verbindung mit dem Ausruf: „Ich kann es nicht aushalten!“ Seien wir ehrlich: Oft haben wir in solchen Situationen tatsächlich nur einen Fleck auf dem Hemd, eine Beule im Auto oder schlecht geschlafen. Es tut uns gut, auf übersteigerte Begriffe zu verzichten bzw. sie nur in den wenigen wirklich existenziellen Momenten zu verwenden. Also: Handelt es sich tatsächlich um eine Extremsituation, dann bringt man sich in Sicherheit und lässt den Rest von der Polizei und den Gerichten regeln. Ansonsten braucht man neben der Erkenntnis, dass man für seine Gefühle selbst verantwortlich ist, Bewusstheit und Übung, um seine emotionale Freiheit wirklich nutzen zu können. Das geht nicht von heute auf morgen. Es lohnt sich aber, sich diese Freiheit zu eigen zu machen!

### *Sie sagen, Gefühle lassen sich beeinflussen - wie funktioniert das?*

Zuerst einmal braucht es Achtsamkeit, um in einer Situation zu bemerken, dass den auftretenden Gefühlen Gedanken vorausgegangen sind. Tritt mir z.B. jemand auf den Fuß, ist das erst einmal eine reine Tatsache. Die Bewertung nehme ich selbst vor, indem ich vielleicht denke: „Dieser Trottel sollte besser aufpassen!“ oder „Sowas passiert immer nur mir!“ Die Folge wäre Ärger oder Niedergeschlagenheit. Es lohnt sich, auf seine Muss-, Sollte- und Darf-nicht-Gedanken zu achten. Wer viele davon produziert, wird oft Ärger empfinden. Und wer viel verallgemeinert („immer, alle, nie“), hat auch wenig Spaß am Leben.

Renate Georgy und Thomas Hohensee, die Autoren des Buches „Zufrieden geschieden - So machen Sie das Beste aus Ihrer Trennung“



**ES LOHNT SICH, AUF SEINE MUSS-, SOLLTE- UND DARF-NICHT-GEDANKEN ZU ACHTEN.**

Eine völlig andere Reaktion wäre es, anzunehmen, dass der „Trottel“ möglicherweise sehbehindert oder überfordert ist und mir deswegen auf den Fuß getreten ist. In diesem Fall würde ich eher Mitgefühl oder Gleichmut empfinden. Um Gefühle zu ändern, die das eigene Wohlbefinden stören oder die verhindern, dass man seine Ziele erreicht, kann man sich fragen: Stimmt das wirklich, was ich mir da einrede? Wo ist der Beweis? Tut es mir gut, so zu denken? Auf unseren Fall, in dem mir jemand auf die Zehen tritt, angewendet, könnten die Antworten lauten: Nein, der andere ist kein Trottel, sondern nur überfordert. Der Fehltritt hat nichts mit mir zu tun. Nein, ich fühle mich nicht gut, wenn ich mich in solchen Situationen aufrege oder deprimiere. Es gibt außerdem Wichtigeres als so einen kleinen Zwischenfall.

### *Welchen Tipp geben Sie Paaren, die sich trennen wollen?*

(1.) Machen Sie sich klar, dass Trennungen alltäglich sind. Sie kommen in den besten Familien vor. Manchmal reichen die Gemeinsamkeiten eines Paares für ein ganzes Leben, manchmal nur für eine paar Jahre. Das ist einfach so.  
(2.) Sie brauchen den Partner/die Partnerin nicht, um glücklich zu sein. Auch nach einer Trennung können Sie ein wunderbares Leben leben, entweder als zufriedener Single oder in einer neuen glücklichen Verbindung. Wenn man diese beiden Kernüberzeugungen aufbaut und lebendig hält, lassen sich die anstehenden Trennungsmodalitäten als das abwickeln, was sie sind: ganz normale Herausforderungen, die wir alle im Leben zu bewältigen haben.

### *Warum wird eine Scheidung/Trennung häufig nicht als Chance wahrgenommen?*

Wir sind davon überzeugt, dass eine Trennung höchstens in der allerersten Zeit von vielen Menschen als Belastung wahrgenommen wird. Jede Veränderung reißt uns aus unseren Gewohnheiten und schüttelt uns durch. Darauf muss man sich erst einmal einstellen und neue Pläne schmieden. Fragt man geschiedene Menschen einige Jahre nach der Trennung, wie es ihnen geht, fallen die Bewertungen deutlich positiver aus. Die meisten gehen neue Beziehungen

Die meisten gehen neue Beziehungen ein. Ungefähr die Hälfte heiratet wieder. Einige leben fortan lieber ohne Trauschein zusammen. Etliche Geschiedene können aber auch der Freiheit als Alleinlebende oder Alleinwohnende etwas abgewinnen.

**Als Fachwältin haben Sie wohl alle Facetten von Rosenkriegen erlebt, wie gingen Sie damit um?**

Ein sehr großer Anteil von Scheidungen vollzieht sich ohne dramatische Szenen. Etliche Ex-Paare schaffen es, auch nach der Trennung vernünftig bis freundschaftlich miteinander umzugehen. Außerdem gelingt es vielen Geschiedenen - meiner Beobachtung nach, insbesondere Frauen -, nach der Scheidung ein besseres Leben zu führen als in der Ehe. Es ist ja nicht so, dass Ehen per se idyllisch sind. Scheidungen haben also in vielen Fällen eine positive Seite. Wichtig ist, dass die Anwältin ein ruhen-der Pol ist und nicht zusätzlich Öl ins Feuer gießt, sondern zu gangbaren Lösungen beiträgt. Diese Aufgabe habe ich sehr gerne erfüllt. Mir hat dabei die Kognitive Methode enorm geholfen. Also das Drama rausnehmen und die Erkenntnis verinnerlichen, dass wir fühlen, wie wir denken. Das gilt nämlich nicht nur für die Eheleute, sondern genauso für die Anwältin.

**Was hat Sie dazu bewogen, ein Buch zum Thema „Scheidung“ zu schreiben?**

Wir hatten Lust, uns an ein heikles Thema heranzuwagen und Betroffenen zu zeigen, dass und wie die Trennung für sie ein positiver Wendepunkt sein kann. Eine Scheidung steht in den gängigen Stressskalen ziemlich weit oben. Da reizte es uns, zu zeigen, dass man sich sehr viel Stress selber macht und vor allem, wie man damit aufhören kann. Nach über 25 Jahren Tätigkeit als Scheidungsanwältin wollte ich außerdem gerne alle psychologischen und praktischen Tipps und Tricks weitergeben, die im Zusammenhang mit einer Trennung hilfreich sind.

**Was tun, wenn eine konfliktfreie Trennung nicht möglich ist, weil einer**



**der beiden „Kontrahenten“ nicht einsichtig ist?**

Wo die Einsicht fehlt, trifft das Familiengericht eine Entscheidung. Dazu ist es schließlich da. Wenn ein Konflikt nicht zu schlichten ist, wird er eben ausge-tragen. Das ist nicht das, was man sich wünscht, aber manchmal nicht zu vermeiden und es kann sogar eine stärkende Erfahrung sein. Zum Glück ist die Scheidung allenfalls (eine Zeit lang) das halbe Leben, aber nicht das ganze. Daneben gibt es immer auch erfreuliche Erlebnisse, neue Kontakte, berufliche Erfolge, schöne Momente. Wer das bei allen Schwierigkeiten nicht vergisst, lässt sich durch die Trennung nicht das Leben vermiesen.

**NUR WER  
BEREIT IST,  
ANDEREN  
RESPEKT  
ENTGEGEN-  
ZUBRINGEN,  
KANN  
SELBST  
RESPEKT  
ERWARTEN.**

**Was verstehen Sie unter „kluger Kommunikation“ mit dem Ex-Partner?**

Es gibt einige Regeln, die einem dabei helfen, so zu kommunizieren, dass die Chance groß sind, zu bekommen, was man möchte, ohne sich andere zum Feind zu machen. Man sieht sich ja bekanntlich immer zweimal im Leben (das gilt auch für Ex-Paare), so dass etwas, das im ersten Moment wie ein Sieg aussieht, sich später in eine Niederlage verwandeln könnte. So etwas kann man vermeiden. Sieben Kommunikationsregeln stellen wir in unserem Buch im Einzelnen vor. Eine ist z.B., Ich-Botschaften zu senden. Auf diese Weise schafft man es am besten, sachlich und bei sich zu bleiben. Eine andere Regel ist Akzeptanz. Menschen sind sehr unterschiedlich. Man kann das nervig finden, aber das hilft einem nicht weiter. Sobald man aufhört, alle über einen Kamm scheren und nach seiner Pfeife tanzen lassen zu wollen, gewinnt man eine Menge Gelassenheit. Außerdem: Nur wer bereit ist, anderen Respekt entgegenzubringen, kann selbst Respekt erwarten.

**Welche rechtlichen Aspekte gibt es vor der Trennung/Ehe zu beachten?**

Die Antwort auf diese Frage würde ganze Bücherregale füllen. Lassen Sie es uns ein zwei Sätzen zusammenfassen: Überlegen Sie sich gut, was Sie wollen. Anschließend lassen sich von einer ebenso netten wie kompetenten Anwältin beraten bzw. vertreten.