

PSYCHOLOGIE HEUTE

BEZIEHUNG

Geschiedene Leute

Wenn eine Beziehung endet, ist das eine der stressreichsten Situationen im Leben eines Paares. Dennoch schaffen es manche, ohne großes Drama auseinanderzugehen. Was machen sie anders?

VON THOMAS HOHENSEE UND RENATE GEORGY



01. MAI 2016

Nach Angaben des Statistischen Bundesamts wurden im Jahr 2013 170 00 Ehen geschieden. Die durchschnittliche Ehedauer betrug bei der Scheidung 14 Jahre. Die Hälfte der geschiedenen Ehepaare hatte Kinder unter 18 Jahren. Insgesamt waren 136 00 minderjährige Kinder betroffen. Scheidung ist somit eine alltägliche Erfahrung. Viele haben sie selbst erlebt. Trotzdem tun Trennungen weh, und eine Scheidung zählt zu den schwierigeren Problemen, die manche im Laufe ihres Lebens lösen müssen. Da sie so vieles betrifft – die Gefühle, das Denken, die Lebensgewohnheiten, den Umgang mit dem Partner in einer länger andauernden Konfliktsituation sowie die möglichen finanziellen und rechtlichen Folgen –, fordert sie die Betroffenen auf mehreren Gebieten gleichzeitig heraus. Deshalb kann sie auf den ersten Blick überwältigend und einschüchternd wirken. Auf der anderen Seite kann eine Trennung aber auch zu einem Crashkurs in Sachen Persönlichkeitsentwicklung

werden, wenn man bereit ist, die Herausforderung anzunehmen und dazuzulernen, besonders was das Lösen von komplexen Problemen sowie den Umgang mit schwierigen Gefühlen angeht.

Es ist kein Wunder, dass man nach einer Trennung die verschiedensten Gefühle erlebt. Es gehen einem alle möglichen Szenarien durch den Kopf. So kann es nicht ausbleiben, dass das Gefühlsleben in dieser Phase scheinbar verrücktspielt. Alles ist dabei: Wut, Trauer, Depression, Angst, Freude, Gelassenheit, Liebe. Das ist normal. Je nachdem ob jemand mehr zu Pessimismus oder Optimismus neigt, empfindet er stärker Sorge oder Zuversicht. Typisch ist jedoch, dass man beides erlebt: sowohl Zukunftsangst als auch Hoffnung.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

MEISTGELESEN

1 GESUNDHEIT

Das Verhaltensimmunsystem

Menschen, die wir kennen oder mögen, unterstellen wir ein geringeres Infektionsrisiko als Fremden und unsympathischen Personen.

2 BEZIEHUNG

Die Angst, dass das Geheimnis auffliegt

Eine neue Studie hat untersucht, wie sich ein Geheimnis in der Partnerschaft auf die Zufriedenheit des Schweigenden auswirkt.

3 BERUF

Sagen Sie mal, Frau Lins: Wie gelingt es, in einer Therapie gut über Sex zu sprechen?

In Psychotherapien wird häufig über sehr schwere Themen gesprochen. Warum nicht häufiger über Sex?