

scheidung

www.ent-scheidung.at

Ent-scheidung • Trennung • Neubeginn

Vom „Wir“ zum „Ich“

Vermögensaufteilung
und Finanzprobleme
bei Scheidungen



Wilde Ehe
Was das Gesetz zur
Lebensgemeinschaft sagt

In Liebe loslassen
Wie gehe ich mit dem
oder der „Ex“ um

Kinder & Obsorge
Wie sinnvoll ist die
gemeinsame Obsorge

8,90 EUR





Jahresabonnement 2011
EUR 102,–
(inkl. Versand im Inland)

Kennenlern-Abonnement 2011
2 Hefte EUR 15,–

Jährlich 6 Hefte.
Erscheint 2011 im 6. Jahrgang

Online auf
rdb.at/

Buchstäblich besser.

„Es ist sehr anspruchsvoll, für das Ehe- und Familienrecht passende Checklisten zu entwickeln. Aber wir schaffen das für Sie.“

Edwin Gitschthaler, Chefredakteur EF-Z

MANZ'sche Verlags- und Universitätsbuchhandlung GmbH
 TEL +43 1 531 61 100 FAX +43 1 531 61 455 bestellen@manz.at
 Kohlmarkt 16 · 1014 Wien www.manz.at

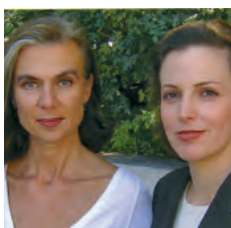
MANZ



Chefredakteurin Evelyn Huber war diesmal am Holzweg unterwegs.



Univ.-Prof. Dr.ⁱⁿ Astrid Deixler-Hübner über rechtliche Aspekte der nichtehelichen Lebensgemeinschaft.



Historikerinnen Felner und Unterreiner über Sex, Sitte und Scheidungen in der „guten alten Zeit“.



Musicalstar Gernot Kranner fand das letzte Wort zum Lap-top und Solosexer.

FOTOS: PRIVAT, LINDE VERLAG, NIKO FORMANEK

Liebe Leser und Leserinnen!

„Schreib doch mal, dass der „Ex“ wie ein eingetretener Schiefer ist: Unsichtbar, festgetreten in der Ferse und schmerzt bei jedem Schritt,“ meinte letztens eine Freundin zu mir. Das klang mir anfangs einfach zu negativ. Doch mit jedem Tag, den ich mehr für dieses Heft recherchierte, schien es, als ob sich ihr Gedanke bestätigte: Was könnte ich Ihnen denn Positives berichten, wenn das eheliche Vermögen auf dem Schneidebrett landet? Mehr dazu sehen Sie ab Seite 18 von Dr. Alfred Kriegler. Oder wenn Familienrichterin Mag.^a Doris Täubel-Weinreich erzählt, wie es aussieht, wenn „Harry und Sally“ vor Gericht sitzen, weil Freundschaften zwischen Mann und Frau eben nicht möglich sind (Seite 28)? Autorin und Juristin Dr.ⁱⁿ Barbara Stekl bringt es ab Seite 12 so wunderschön unromantisch auf den Punkt: Ja, es ist vollkommen normal, dass Liebesbeziehungen keine Geschäftsbeziehungen sind, weil mit Liebe die meisten Menschen eben den Wunsch verbinden, einander blind zu vertrauen. Nur dieser Gedanke kann bei einer Scheidung eine existentielle Katastrophe bewirken. Dann führte mich mein Weg noch zu Psychotherapeut Dr. Karl Heinz Domig (ab Seite 30) nach Salzburg, der sich dort mit dem Thema „Familienaufstellungen“ beschäftigt. Nach einem zweistündigen Interview wuchs in mir die bittere Erkenntnis, dass Trennungen nie aus den Gründen passieren, die man vorgibt oder glaubt, vorgeben zu können. Denn, wenn man in die Tiefen seiner Ursprungsfamilien blickt, kommen da so manch belastende Geschichten zum Vorschein, die unser Beziehungsleben ganz schön in Bahnen lenken. Und als dann am Ende unserer spannenden Diskussionsrunde zum Thema „gemeinsame Obsorge“ (ab Seite 74) einer der Teilnehmer meinte: „Ich frage mich schon, wohin wir uns als Gesellschaft bewegen und wie unsere Kinder groß werden“, da erschien mir dieser Schiefer in der Ferse quasi bildlich vor Augen.

Aber, liebe Leser und Leserinnen, ich würde Ihnen das ja nicht alles schreiben, wenn mich meine wundersame Reise in die Welt der „Scheidungen“ und „Beziehungsprobleme“ dann nach 100 Seiten nicht doch ganz wo anders hingeführt hätte – dahin, wo ich Sie nun auch gerne hinführen möchte. Denn dieser Schiefer kann sich nämlich auch als ein Stück wunderschönes Holz erweisen, das unser Standbein festigt und aus einem anderen Wald stammt, den wir einst zu einer vergangenen Zeit bewohnt haben. Ein kostbares Gut, auf welches wir auch stolz sein können, dass wir es mittragen dürfen. Die dazugehörigen Artikel ab Seite 70 von Mediatorin und Buchautorin Susanne Strobach „Wie gehe ich mit dem oder der Ex um“ oder den Beitrag von Diplompsychologe Jürgen Hampe „Schauen Sie mal in Ihr „Ich“ lege ich Ihnen sehr ans Herz. Unterhaltsames, als Salz in der Suppe, bieten wir Ihnen ab Seite 88 „Wer kauft mir jetzt meine Unterwäsche“ von Verkaufstrainerin Katbrin Colditz und natürlich Gernot Kranner mit seinem ALLERletzten Wort.

Nun wünsche ich Ihnen selber eine spannende Lese-Reise durch die Welt „Vom Wir zum Ich“ und sende Ihnen herzliche Grüße

Ihre

Evelyn Huber

e.huber@agrarverlag.at



12

VOM „WIR“ ZUM „ICH“

Was ist „Mein“ und was ist „Dein“?
Wie Sie Finanzen und Vermögen im
Trennungsfall regeln.



30

FAMILIENSCHICKSALE

Warum Ihre Herkunftsfamilie
ein unbewusster Grund für
eine Trennung sein kann.

ENT-SCHIEDUNG

12

Vom „Wir“ zum „Ich“

Welche Rolle spielt Geld in Ihrer Beziehung?

18

Bescheidenheit ist keine Zier

Kolumne von Mag.^a Bettina Zehetner

20

„Ruhiger Hafen“ oder „wilde Ehe“?

Rechte und Pflichten in der nicht ehelichen Lebensgemeinschaft

28

Ehebruch light

Kolumne von Mag.^a Doris Täubel - Weinreich

30

„Trennungen passieren nicht aus Gründen, die man vorgibt“

Interview mit Dr. Karl Heinz Domig

TRENNUNG

38

Das Eheliche Vermögen auf dem Schneidebrett?

Wo bei einer Scheidung das Messer angesetzt wird

42

Der Streit um das Kind im Außerstreitverfahren

Kolumne von Mag.^a Doris Täubel - Weinreich

44

„Ohne Dich kann ich nicht sein“

Wie Sie mit aus Liebe entstandener, emotionaler Abhängigkeit umgehen

50

Trouble Shooter Mediation?

Mediator als „schmerzfreier“ Ausstieg aus einem Scheidungsstreit

54

Woher kommt der Geistesblitz

Kolumne von Mediator Dkfm. Dipl. VOW Andreas Cipa

58

Einsamkeit lässt sich nur von innen öffnen

Den Ursachen des Einsamkeitsgefühls auf der Spur

NEUBEGINN

64

Willkommen bei der Scheidungsparty

Der Mensch braucht Rituale in jeder Lebenslage, auch bei der Scheidung

70

Wie gehe ich mit dem oder der „Ex“ um?

Wie Sie „in Liebe loslassen“ und „im Herzen des Anderen“ bleiben

74

Diskussionsrunde mit Experten zur „gemeinsamen Obsorge“

Wo liegen die Stärken und Schwächen in der Praxis

82

Schauen Sie mal in Ihr „Ich“

Kolumne von Dipl. Psych. Jürgen Hampe

84

Serie: Scheidungsgeschichten aus der Antike

Kolumne von Mag.^a Kathrin Unterreiner und Dr.ⁱⁿ Sabine Fellner:

„Sex & Sitte & Scheidungen vor mehr als 100 Jahren?“

58 EINSAMKEIT

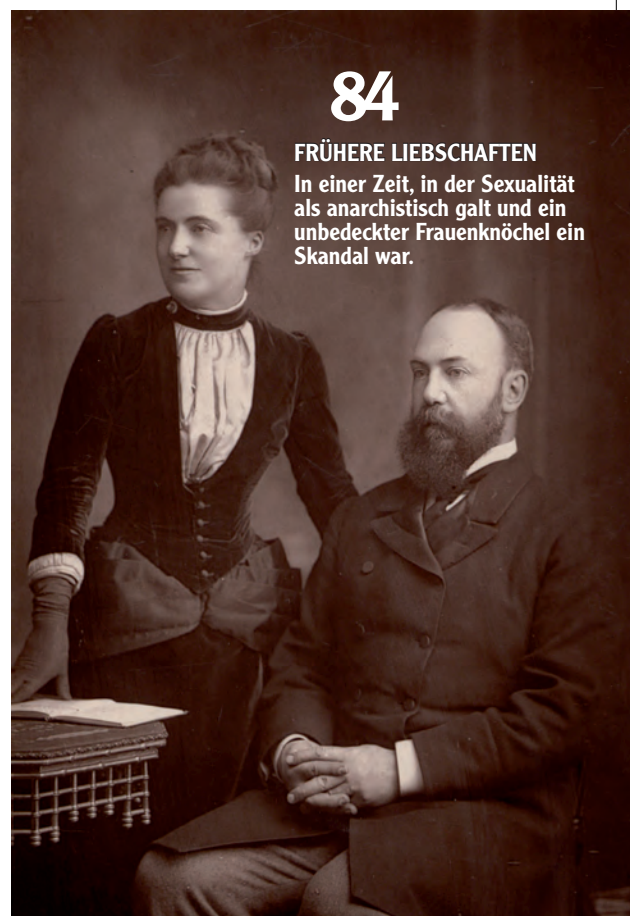
Zwischen Einsamkeit und „Alleinsein“ liegen Welten. Es liegt nur an der Perspektive!



84

FRÜHERE LIEBSCHAFTEN

In einer Zeit, in der Sexualität als anarchistisch galt und ein unbedeckter Frauenknöchel ein Skandal war.



EXTRAS

- 03** Editorial
 - 04** Inhalt
 - 06** Umfrage
 - 08** Betroffene berichten

 - 88** Typberatung | Dessous-Beratung
 - 92** Bücher
 - 94** Termine | Love Cooking
 - 96** Wichtige Adressen | Inserate | Vorschau
 - 98** Das Letzte Wort
- Kolumne von Schauspieler und Autor Gernot Kranner

- 01** Coverthemen
- Die farbig unterlegten Ziffern kennzeichnen die Coverthemen.

FOTOS THINKSTOCK

IMPRESSUM

Herausgeber: Österreichischer Agrarverlag Druck- und Verlagsges.m.b.H. Nfg. KG, Sturzgasse 1a, 1140 Wien, **Geschäftsführung:** VDir. DI Dr. Rainer J. Eder, **Redaktion:** CR Evelyn Huber, Manuela Waberer, Roswitha Samek **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Klaus Pittler, Dr.ⁱⁿ Barbara Stekl, Mag.^a Brigitte Zehetner, Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Astrid Deixler-Hübner, Mag.^a Doris Täubl-Weinreich, Dr. Karl Heinz Domig, Dr. Alfred Kriegler, Mag.^a Sylvia Neubauer, Dr. Max Josef Allmayr-Beck, Dkfm. Dipl. VOW Andreas Cipa, Susanne Strobach MSc, Roland Bösel, Dr.ⁱⁿ Sabine Bösel, Mag.^a Monika Aichhorn, Dr. Friedrich Schwarzingner, Dr.ⁱⁿ Rafaela Zenz-Zajc, Dipl.-Psych. Jürgen Hampe, Mag.^a Kathrin Unterreiner, Dr.ⁱⁿ Sabine Fellner, Kathrin Colditz, Gernot Kranner **Lektorat:** Brigitte Golderer **Druck:** Agensketterl Druckerei GmbH, Kreuzbrunn 19, 3001 Mauerbach, www.diedrucker.biz, **Coverbild:** Thinkstock, **Vertrieb/Zeitschriftenhandel:** Morawa Pressevertrieb GmbH & CoKG, **Jahresbezugspreis:** Inland € 29,-, Ausland € 44,-, Einzelheft € 8,90, Das Abonnement gilt um ein weiteres Jahr verlängert, falls nicht bis längstens acht Wochen vor Ablauf des Bezugszeitraums eine schriftliche Abbestellung vorliegt. **Abonnentenservice:** Simmeringer Hauptstraße 24, 1110 Wien, Fax: 01/740 40 78-13, Abo-Hotline: 01/740 40 78-17, **Die Wiederverwendung des Inhalts** ist nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags gestattet. Alle Rechte insbesondere die Übernahme von Beiträgen nach § 44 Abs. 1 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. Der Inhalt der veröffentlichten Anzeigen muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich die Kürzung von Beiträgen und Leserbriefen vor. Mit Namen gezeichnete Artikel stellen persönliche Meinungen dar. Alle Meldungen werden nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr veröffentlicht. **Medieninhaber und Redaktion:** Österreichischer Agrarverlag, Druck und Verlags Gesellschaft m.b.H. Nfg. KG, Sturzgasse 1a, 1140 Wien, www.agrarverlag.at.



Liebe Leser und Leserinnen!

Danke für Ihre Reaktionen auf die erste Ausgabe „scheidung“

Vielen Dank, dass Ihr mit Eurem neuen Magazin „scheidung“ und der Formulierung „Nachwuchs im Agrarverlag“ zur (un)freiwilligen Erheiterung unseres grauen Redaktionsalltags beigetragen habt. Die drei Ressorts - Ent-scheidung/Trennung/Neubeginn - sensationell auf den Punkt gebracht. Ihr habt wirklich eine Marktlücke entdeckt und sie konsequent gefüllt.

Erich Scharf, GF der SalzburgerWoche

Hallo, das Heft ist ja sehr schön aufgemacht und sieht sehr edel aus. Es ist sehr persönlich, Frau Huber schafft auch dadurch Vertrauen, dass sie von ihrer eigenen Erfahrung spricht, das ist glaubhaft! Das ist erste Frage: Scheidung ist für viele im Leben erst einmal nur eine einzige Lebensphase und negativ besetzt. Für solche negative Situationen benötigt man sicher professionelle Hilfe, die Frage ist nur, ob man die durch eine Zeitung braucht. Diese Zeitschrift kaufe ich nur einmal, und zwar in der akuten Situation. Würde ich ein Abo kaufen, dann würde ich zugeben und mir selbst eingestehen, dass Scheidung für mich ein Dauerthema ist. Alles in allem ist das Heft von den Themen sehr gut und nachvollziehbar aufgemacht. Ich wünsche dem Blatt von Herzen einen erfolgreichen Start, alles erdenklich Gute, vor allem aber Leser, die über einen langen Zeitraum an diesem Thema (außer Fachleuten) interessiert sind.

Dr. Michael Troesser

Anm. der Redaktion: Lieber Herr Dr. Troesser, auch Ihnen Dank für das Lob! Natürlich ist die Scheidung an sich nur eine Phase, aber jedes Monat werden durchschnittlich 1.500 Paare geschieden, das sind 3.000 Einzelpersonen, die sich schon im Vorfeld - der Phase der Ent-scheidung - informieren. In der eigentlichen Scheidungsphase bieten wir kompetenten Rat durch unsere Anwälte und Kolumnisten. Nach dieser nicht unwichtigen Phase kommt der Neubeginn - in der wir Ihnen helfen wieder Fuß in der Singlewelt zu fassen.

Sehr geehrte Damen und Herren,
ich habe soeben ein Mini-Abo der Zeitschrift „scheidung“ bestellt. Ich bin zwar kein Scheidungskandidat, muss Ihnen aber sagen, die Beiträge sind auch für Verheiratete wirklich interessant.

Mit freundlichen Grüßen
Johann TRUMMER

Sehr geehrtes Redaktionsteam!
Zunächst einmal herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Magazin „Scheidung“. Obwohl ich aus mehrerlei Sicht mit Eheerhaltung aber auch Trennung und Scheidung zu tun habe, war mir bisher nicht bewusst, wie nötig ein solch aktuelles Leseangebot ist. Ich bin Kommunikationstrainerin für Paare (EPL, KEK, KOMKOM, SPL) und erlebe dabei, wie groß die Not vieler Paare sowohl

in bestehenden Beziehungen als auch bei Trennung und Scheidung, wo ich die Paare als Rechtsanwältin oder Mediatorin begleite, oft ist. Eine Zeitschrift, die genau die spezifischen Fragestellungen aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet, die die Betroffenen in einer Konfliktsituation so „umtreiben“, entlastet schon allein dadurch, dass sie vermittelt, dass man nicht alleine vor diesen Problemen steht. Aus diesem Grund werde ich sicher meinen Teilnehmern, Medianten und Mandanten Ihre Zeitschrift ans Herz legen.

Mit ganz freundlichen Grüßen aus Nürnberg
und den besten Wünschen für viel Erfolg,
Renate H. Nordhardt
Rechtsanwältin, Mediatorin,
Kommunikationstrainerin

„Bella gerant alii, tu felix austria nube,“ - wer kennt nicht das geflügelte Wort zur Charakterisierung der habsburgischen Nutzung intimer zwischenmenschlicher Bindungen, um europäische Kriege zu verhindern - auch wenn dabei manchmal das, was individuelle Liebe genannt wird, auf der Strecke blieb. Nun sind wir auf europäischer Ebene dahin gekommen, dass sich umgekehrt Partnerschaften, ursprünglich auf individuelle Liebe gegründet zunehmend in Schlachtfelder verwandeln und wir - manchmal entsetzt - alltäglich erfahren, dass Liebe in zerstörerische Energie umschlägt und - wie Sie treffend schreiben - „auch in kümmerlichem Dasein



Hier einige Auszüge Ihrer
Zuschriften, danke für Ihre
Anregungen, Ihre Kritik und
Ihr Lob, die wir uns natürlich
zu Herzen nehmen.

und Grausamkeiten enden kann“. Oft enden diese miesen kleinen Kriege in den Minenfeldern des Geldes, jener letzten Methode der „Behandlung menschlicher Beziehungen“, über die Robert Musil schrieb: „Es ist vergeistigte Gewalt, eine geschmeidige, hochentwickelte und schöpferische Spezialform der Gewalt.“ (Der Mann ohne Eigenschaften, Roman 1, S. 508)

In der Tat brauchen wir mehr und bessere Kommunikation um nicht ins Niemandsland jenseits der Liebe zu gelangen. Wir brauchen Anwälte, die Familienrecht mit Verantwortung und einem Begriff von Humanität betreiben und erfahrene Therapeuten und Berater.

Mit den besten Wünschen für die Zukunft.
Dr. Kurt Wanner,
Philosoph und Betroffener

Liebe Evelyne Huber!

Als aufmerksame Leserin (an)erkenne ich in Ihrer neu erschienen Zeitschrift ein gut durchdachtes Konzept. Ihr Magazin hilft mit Sicherheit Menschen, die vor (oder nach) einer „Ent“cheidung stehen. Informativ, unaufdringlich, Denkmuster entkoppelnd. Die Beiträge sind anregend und neuen Handlungsmöglichkeiten zustimmend; einfach leichter machend, ENT-SCHIEDUNGEN zu treffen! Ich habe mich entschieden, mich von Ihrem neuen Magazin „scheidung“ (und meinem lieben Mann nach 38 Jahren) nicht zu trennen !

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Team viele Leser, die Ihrem Leben einen „entscheidenden“ Impuls geben wollen.

Roswitha Neubauer

Glückwunsch zu SCHEIDUNG! Gekonnt und kompetent. Wann bitte für den deutschen Markt geplant? Mit Hilfen für den dortigen Familienrechtswirrwarr? Danke für die praxisgerechten Beiträge, vor allem die Rechtstipps, Verhandlungshilfe in Beziehungen und den authentischen Bericht vom Speed Dating.

Mit freundlichen Grüßen
Katrin Heischkamp

Zum Magazin „scheidung“ kann ich sagen, dass hier ein komplexes Thema aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet wurde. Für Betroffene können möglicherweise neue Wege aus ihrer Situation aufgezeigt werden. Auch wenn man erst kurz vor einer Trennung steht, wird man durch die einzelnen Beiträge auch auf die eigentlichen Ursachen aufmerksam gemacht, die zu einer Trennung führen können. So kann man sich individuell mit seinen eigenen Problemen auseinandersetzen und seine eigene Situation noch einmal überdenken, möglicherweise sogar mit seinem Partner.

Mit freundlichen Grüßen
Beathe Prieb

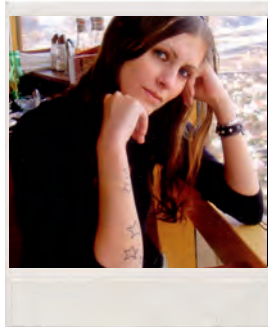
Anmerkungen aus unserer anonymen AV-Online Umfrage zum Thema „Auswirkungen von Trennungen und Scheidungen“

- › Man sollte den Menschen vor allem die Angst vor dem Schritt Scheidung nehmen. Egal in welchem Alter. Es gibt immer eine Chance, wenn man sie auch ernsthaft zulässt. Das Sprichwort sagt richtig: „Besser ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende!“
- › Tolle Idee, das Magazin kommt sicher gut an!
- › Dieses Magazin wird nicht wirklich jemand brauchen und wird eine „Bauchlandung“! Trotzdem viel Glück!
- › Jede mediale Manipulation ist wirksam und hat Einfluss auf die Lebensbilder betreffend des Zusammenleben von Menschen.
- › Ich denke man sollte weg vom Klischee. Ein Mann fürs Bett, einen für die Küche, einen fürs Ausgehen... usw. Männer sind im Gegenzug zu Frauen nicht multitaskingfähig, deshalb sollte man ihn jederzeit austauschen können ... ehrlich!
- › Gut, dass es ein Magazin zu diesem wichtigen Thema gibt! Bitte ein weniger reisserisches Cover.

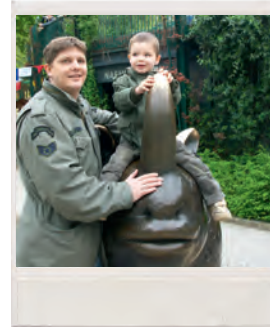
Was verbinden Sie spontan mit dem Begriff „Einsamkeit“?



Michael Bunkert, 46 :
„Glücksgefühle auf einem
Berggipfel.“



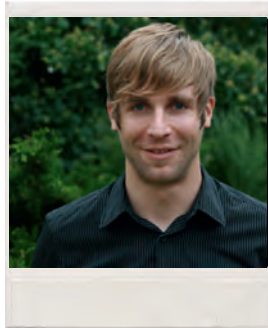
Melanie Mollnar, 28:
„Eine beklemmende Leere, ein
kaltes Herz und Angstgefühle“



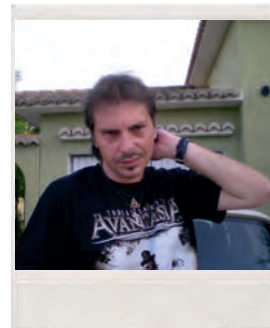
Michael Depisch, 38:
„Keine Freunde und keine
Familie zu haben.“



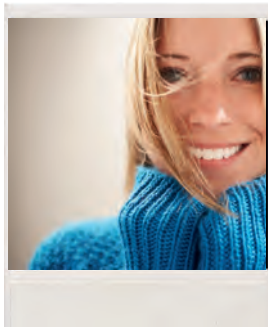
Katrin Demmer, 23:
„Traurigkeit“



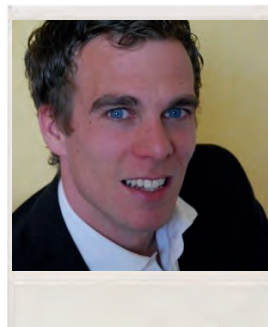
Oliver Neubauer, 34:
„Seelen“-Frieden“



Thomas Dürnstener, 43:
„Getrennt, abgeschieden, ver-
weilt und verbittert zu sein.“



Conny Habel, 27: „Grau in
grau, ein tiefes Loch, Angst,
alleine im Bett zu liegen - mit
dem Polster an der Rotznase...“



Alexander Pfeifer, 36:
„Zeit für mich zu haben, sinnbild-
lich auch für Naturerlebnisse in
einsamen Gegenden.“



Alexandra Ganster, 31:
„Atomisierte Menschen in der
Masse... da gibt's den schönen
Ausdruck „the lonely crowd“.

Was Sie vielleicht schon immer wissen wollten...

Wie lebten wir vor 50 Jahren?

Das Zusammenleben ohne Trauschein war damals verpönt. Seit den 70er-Jahren nimmt diese Lebensform aber immer mehr an Bedeutung zu. Im Zeitraum zwischen 1990 und 2000 stieg die Anzahl der Paare ohne Trauschein in Amerika dann gar um 71 Prozent.

Wo können Frauen sich am leichtesten trennen?

Bei den Schoschonen reichte es aus, wenn die scheidungswillige Frau die Kleider und Habseligkeiten ihres Mannes außerhalb des Tipis platzierte – und schon war die Scheidung „rechtskräftig“.

Wie klappt es mit der Partnerschaft?

Äußerlichkeiten sind nicht das Wichtigste: 80 Prozent der Befragten einer PARSHIP-Umfrage sind der Meinung, dass es auf die inneren Werte ankommt, wenn man in einer Partnerschaft dauerhaft glücklich sein will.

Wieviele Singles leben in Deutschland?

In Deutschland sind momentan etwa 24% der Bevölkerung Singles, also Partnerlose im mittleren Erwachsenenalter. Nur ungefähr ein Viertel davon hat sich bewusst für diese Lebensform entschieden und praktiziert sie freiwillig.

Wie kann man seine Partnerin auf dem schnellsten Weg vergraulen?

Die Online-Partnervermittlung ElitePartner.de fragte 2.444 Singlefrauen nach den Sätzen, die sie von Männern nie wieder hören möchten. Hier die Top 5:

1. „Ich bin gerade nicht bereit für eine Beziehung.“
2. „Du bist wie meine Mutter.“
3. Es liegt nicht an dir, es liegt an mir.“
4. „Lass uns Freunde bleiben.“
5. „Kannst du nicht schneller fahren?“

Welche modernen Hilfsmittel benützen Scheidungsanwälte?

Facebook entwickelt sich zu einer wichtigen Beweisquelle in Scheidungsfällen. Laut American Academy of Matrimonial Lawyers haben 81 Prozent der Anwälte schon mit Beweismitteln aus Social Networks zu tun gehabt. Darüber hinaus gibt es Berichte aus Großbritannien, wonach allein das Wort „Facebook“ im vergangenen Jahr in rund 20 Prozent aller Fälle vorgekommen ist.

Wie ließ man sich in Japan scheiden?

Im traditionellen Japan musste ein Mann lediglich in einer dreieinhalbzeiligen Mitteilung seinen Wunsch nach Scheidung formulieren, um diese zu vollziehen.

Wie schafft man 30 Jahre Ehe?

Als Winnetou ritt er über einsame Steppen, im wahren Leben gelingt ihm die Zweisamkeit schon seit über 29 Jahren: Der 81-jährige Schauspieler Pierre Brice ist hat ein ungewöhnliches Erfolgsrezept für seine langandauernde Ehe: „Getrennte Badezimmer!“ Sowohl er als auch seine Ehefrau Hella (60) sind mit dieser Regelung sehr zufrieden, denn „man hat eben seine Gewohnheiten.“ Wichtig in einer langen Partnerschaft sei auch der gegenseitige Respekt, so der Schauspieler.

Was ist Dogging?

Dogging ist eine Sexualpraktik und eine Spielart von Exhibitionismus, bei der sich Menschen zum Sex an öffentlichen Plätzen, etwa im Wald oder auf Parkplätzen, treffen. Der Begriff Dogging kam in den 1970er Jahren auf und bezeichnete damals Voyeure, die mit ihren Hunden im Park spazieren gingen, um Paaren beim Sex im Freien zuzusehen. Heute werden solche Sexualakte in der Öffentlichkeit vorab im Internet angekündigt, damit Voyeure das Treiben beobachten können.

OFFENLEGUNG DER BESITZVERHÄLTNISSE GEMÄß § 25 DES MEDIENGESETZES

Medieninhaber: Österreichischer Agrarverlag Druck- und Verlagsges.m.b.H. Nfg. KG, Sturzgasse 1a, A-1140 Wien

Herausgeber: Österreichischer Agrarverlag Druck- und Verlagsges.m.b.H. Nfg. KG, Sturzgasse 1a, 1140 Wien

Geschäftsführer: Vorstandsdirektor DI Dr. Rainer Eder

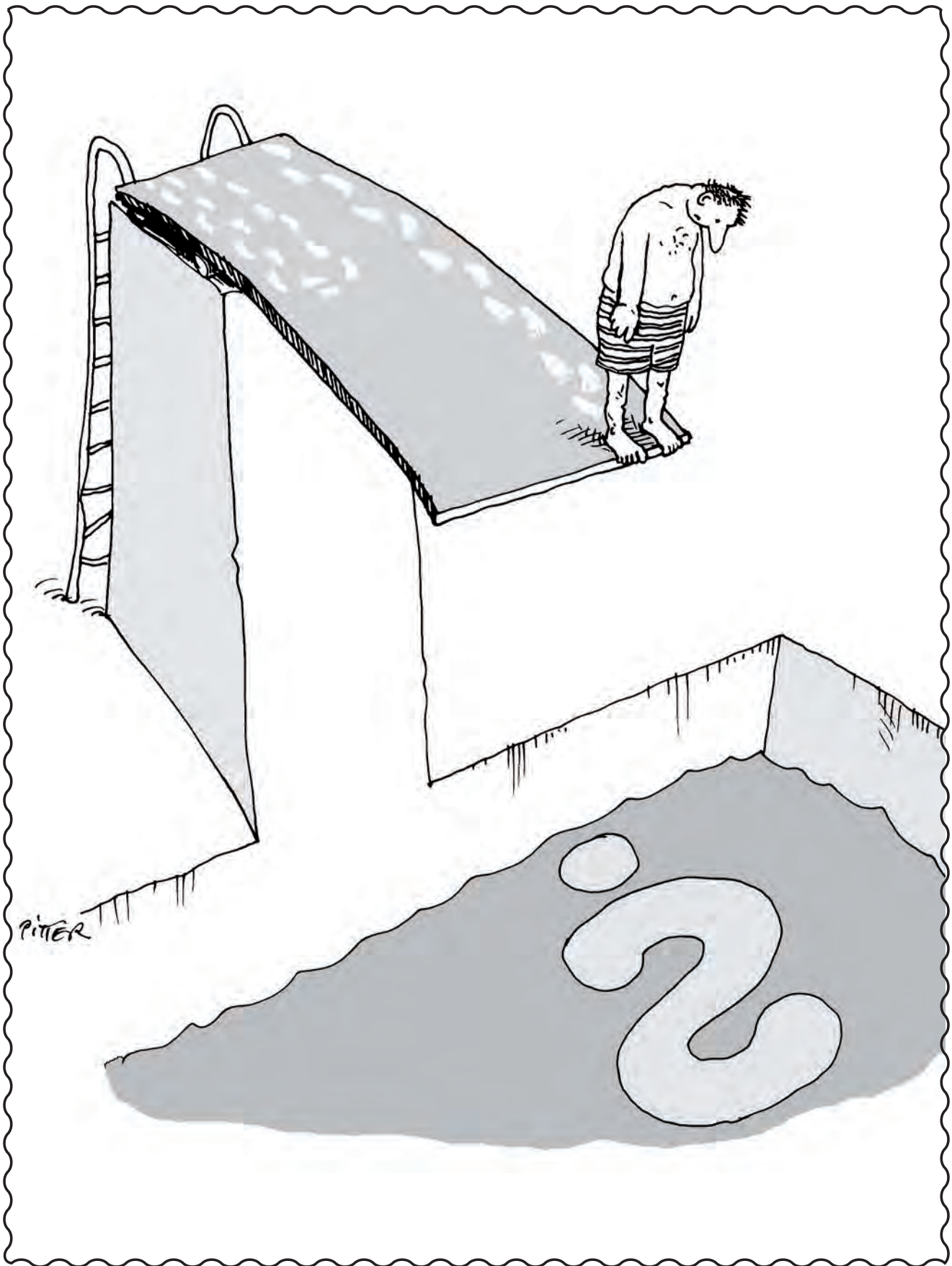
Die Österreichischer Agrarverlag Druck- und Verlagsges.m.b.H. Nfg. KG befindet sich zu 100 % im Besitz der AV-Holding GmbH, Sturzgasse 1a, A-1140 Wien.

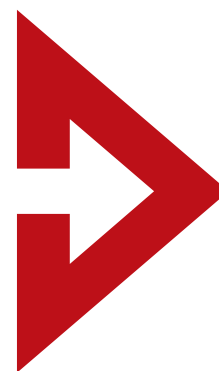
Verlagsort: A-1140 Wien

Betriebsgegenstand: Buch-, Zeitschriftenverlag

Grundlegende Richtung: Zeitschrift für Ent-scheidung, Trennung und Neubeginn







Ent-Scheidung

GEHEN ODER BLEIBEN?

- 12 **Vom „Wir“ zum „Ich“**
Juristin Dr.ⁱⁿ Barbara Stekl beleuchtet das heikle Beziehungsthema Geld und Vermögensaufteilung
- 18 **Bescheidenheit ist keine Zier**
Kolumne von Mag.^a Bettina Zehetner über unseren Umgang mit Geld und finanziellen Bedürfnissen
- 20 **Ruhiger Hafen oder „wilde Ehe“?**
Univ.-Prof. Dr.ⁱⁿ Astrid Dreixler-Hübner über gesetzliche Regelungen für die nicht eheliche Lebensgemeinschaft
- 28 **Ehebruch light**
Familienrichterin Mag.^a Täubel-Weinreich berichtet aus ihrem Bezirksgerichts-Alltag.
- 30 **„Trennungen passieren nicht aus den Gründen, die man vorgibt“**
Psychotherapeut Dr. Karl Heinz Domig im Interview über Familienschicksale und den Wurzeln von Verbindungen.

Vom „Wir“ zum „Ich“?

Was ist „MEIN“ und was ist „DEIN“? Was bedeutet Geld für Sie?
Welche Gefühle tauchen auf, wenn Sie daran denken?
Unbehagen? Schuldgefühle? Existenzängste? Gleichgültigkeit?
Und vor allem: Welche Rolle spielt Geld in Ihrer Beziehung?

Geld und Finanzen sind in Partnerschaften ein häufiger Zankapfel. Viele Paare geben Geldstreitigkeiten als häufigen Grund für das „Beziehungsauflösung“ an. Diese Konflikte setzen sich dann, so meine Erfahrungen, bei der Aufteilung des Vermögens fort. Die Verquickung von Geld und Gefühlen macht oft unfrei. Häufig glauben gerade Frauen, am Teilen ihres Geldes und seiner Schulden „schuldig“ zu sein. Sie teilen und unterschreiben aus Angst vor Gewalt, Liebesentzug, oder sonstigen Repressalien. Haben Sie vielleicht den Glaubenssatz: „Lieben heisst vor allem Teilen“?

IST GEBEN SELIGER DENN NEHMEN?

Dann willkommen im Club. Denn ein Großteil handelt aus dieser inneren Überzeugung heraus. Aber auch der Faktor „Angst“ spielt eine große Rolle und lässt fremd bestimmt agieren. So teilen und unterschreiben viele vor allem aus Angst vor Liebesentzug, Verlust ihrer Partnerschaft oder der Familie.

Dazu ein Beispiel aus meiner Beratungspraxis: Liane, 41 J. steht nach zehn Jahren Ehe vor der Scheidung. Sie bringt den Ehevertrag mit, den ihr Mann vor der Hochzeit aufsetzen wollte und dem sie zugestimmt hat. Was in diesem Papier schwarz auf weiss zu lesen ist, macht betroffen. Denn darin steht sinngemäß: Liane stellt im Scheidungsfall keinerlei Ansprüche in Bezug auf das Haus. Zur Erklärung: Liane's Mann hat den Grund

von seinen Eltern in die Ehe eingebracht. Während der Ehe wurde ein Haus gebaut, in dem Liane, ihr Mann und die beiden Kinder wohnen. Laut dem Notariatsakt hat Liane im Scheidungsfall keinerlei Ansprüche auf das Haus. Auch die Ersparnisse wollte der Ehemann vorab geregelt wissen: so steht außerdem in dem Papier, dass jeder während der Ehe selbst wirtschaftet und jedem seine Ersparnisse nach einer Scheidung bleiben und nicht aufgeteilt wird. Liane ist im Nachhinein unglücklich über diese Regelungen. Ihr war nicht bewusst, was sie da unterschrieben hat. Sie meint: „Ich wollte ihm mit meiner Unterschrift zeigen, dass ich ihn wirklich liebe und es mir nicht um sein Geld geht.“

Problematisch ist nun, dass sie einige Jahre bei den Kindern zu Hause war und in dieser Zeit im Gegensatz zu ihrem Ehemann nichts ansparen konnte.

AN DIE FOLGEN EINER UNTERSCHRIFT „AUS LIEBE“ DENKT KEINER

Ein weiteres Beispiel aus meiner Beratungspraxis: Anna, 32 J., ist seit 6 Jahren verheiratet und hat eine dreijährige Tochter. Ihr Mann ist Türke. Er wollte sich selbständig machen mit einem Kebabstand und überredete sie, dass die Gewerbeberechtigung auf sie lautet und auch der Kredit über sie läuft, da das bei Inländern leichter funktioniere, so seine Argumentation. Nun ist die Ehe am Ende und Anna finanziell auch. Ihr Mann hat

sich in sein Heimatland abgesetzt und sie sitzt auf einem Schuldenberg, obwohl sie nichts mit dem Geschäft zu tun hatte. Wenn Frauen Kredite aufnehmen oder Bürgschaften leisten, sprechen professionelle Berater gerne von „Beziehungsschulden“, die eingegangen werden um ▶

WELCHE EINSTELLUNG ZU FINANZEN HABE ICH?

- ▶ Ich bin es nicht wert Geld zu haben
- ▶ Über Geld redet man nicht
- ▶ Mein Partner ist tüchtiger als ich
- ▶ Er arbeitet, also steht ihm alles zu
- ▶ Ich bin schuld an der Trennung, also habe ich weniger Ansprüche
- ▶ Mein Partner soll bestimmen, was angeschafft wird

Machen Sie sich Ihre innere Haltung bewusst. Das hat einen Einfluß wie Sie auch in punkto Vermögensaufteilung reagieren.

Tipp: Es lohnt sich immer in erster Linie eine einvernehmliche Lösung anzustreben. Der Vorteil ist zum einen dabei Kosten zu sparen. Zum anderen ist jedes Gerichtsverfahren eine große seelische Belastung. Auch können Sie die Aufteilung so gestalten, wie Sie das möchten. Im Fall einer gerichtlichen Entscheidung entscheidet das Gericht und da ist es mehr als fraglich ob die gerichtliche Entscheidung für die Beteiligten stimmig ist.

Wie gehen Sie mit Geld um?

Ein Thema, das in vielen Paarbeziehungen zu lange tabuisiert wird, bemängeln Psychologen und Paartherapeuten. Viele Partner würden hoffen, dass sich alles von alleine regelt - das tut es aber nicht. Kein Weg führt an einem offenen Umgang vorbei.



FOTOS: THINKSTOCK



„Geld und Kinder werden sehr häufig als Machtinstrument in Beziehungen missbraucht. Derjenige, der am „Hebel“ sitzt, setzt diesen nicht selten als Mittel zur Kontrolle ein.“

► Juristin Dr.ⁱⁿ Barbara Stekl ◄

Partnern oder anderen Angehörigen zu helfen. Auch Bürgschaften werden immer wieder sehr leichtfertig unterschrieben.

Mein Tipp: Achtung beim Mithaften bei Krediten. Gut überlegen, ob Sie dieses Risiko tatsächlich eingehen wollen und können.

BIS DASS DAS GELD EUCH SCHEIDET

Der Bann des romantischen Liebesbegriffes, so schreibt Katharina Martin in ihrem Buch „Bis das Geld euch scheidet“, der Selbstaufopferung und Verzicht höher bewertet als die selbstbewusste Vertretung der eigenen, auch finanziellen Interessen in gleichberechtigten Partnerschaften, ist längst nicht gebrochen. Das hat seinen Grund. Denn egal ob Paare heiraten oder nicht, mit der Liebe verbinden die meisten Menschen den Wunsch, einander blind zu vertrauen.

Verona Feldbusch, heute Pooth, geschie-

dene von Dieter Bohlen, ist ein prominentes Beispiel, wenn sie bezüglich ihres zweiten Gatten erklärt: „Ich kann Franjo nicht in die Augen schauen und sagen: Du wir müssen einen Vertrag machen. Er ist so lieb, wenn wir uns trennen würden, würden wir uns bestimmt nicht über Finanzen streiten.“ Aus ihren Worten sprechen Liebe, Hoffnung und Vertrauen und dazu die Unsicherheit und Scheu mit einem geliebten Menschen über Geld zu verhandeln. Das ist auch ganz normal. Liebesbeziehungen lassen sich nun mal nicht mit Geschäftsbeziehungen vergleichen.

ICH DREH DIR DEN GELDHAHN AB!

Geld wird sehr häufig als Machtinstrument in Beziehungen missbraucht. Derjenige, und das ist in den meisten Fällen der Mann, der am „Geldhebel“ sitzt, setzt diesen nicht selten als Mittel zur Kontrolle ein. Da wird finanzielle Abhängigkeit ausgenutzt, indem der andere über die Zuteilung oder Nichtzuteilung der Ressourcen unter Druck gesetzt wird. Das Ziel dahinter ist, bei der Partnerin seine Interessen durchzusetzen, sie über die Finanzen in Schach zu halten. Da wird Geld als Strafe und auch Belohnung eingesetzt, um manipulativ seine Wünsche durchzusetzen.

Dazu ein weiteres Beispiel aus meiner Beratungspraxis: Susanne, 43 J., zwei Kinder 11 J. und 8 J., erzählt Folgendes: „Ich bin seit der Geburt unserer Kinder zu Hause. Immer wieder kracht es bei uns, was das Finanzielle betrifft. Mein Mann gibt mir kaum Haushaltsgeld, so € 150,- in der Woche. Das reicht niemals aus für eine vierköpfige Familie. Ich muss ihn ständig bitten, dass er mir Geld gibt. Auch wenn die Kinder etwas für die Schule brau-

chen, ist das immer ein Problem. Wenn ich etwas zusätzlich für mich benötige, unlängst einen Wintermantel, muss ich das lange begründen und selbst dann gibt er mir nicht immer Geld dafür. Wenn wir gestritten haben, bekomme ich gar nichts. Dann gehe ich zu meiner Mutter und bitte sie um Geld. Dabei gibt er für sich selbst viel aus. Er kauft ständig neue Elektrogeräte.“ Susanne muss auch ein Buch mit den Ausgaben führen, und ihm dieses regelmäßig „vorlegen.“ Nun hat sie genug und will sich scheiden lassen. Sie befürchtet aber, wohl nicht zu Unrecht, dass es schwierig wird mit ihrem Mann für eine Scheidung finanziell etwas auszuhandeln.

Immer wieder erlebe ich solche Situationen in der Beratungspraxis. Auch kommt in diesem Zusammenhang nicht selten vor, dass Frauen überhaupt keinen Einblick in die Finanzen ihrer Männer haben. Sie wissen nicht, was der Ehegatte verdient, geschweige denn, ob und welche Ersparnisse vorhanden sind. Es gibt aber auch Frauen, die die Verantwortung abgeben und meinen, der Ehemann werde sich schon um alles kümmern. Dieser hat dann die ganze Finanzgebarung, was sich nicht günstig auswirkt, da die Frauen keine Ahnung von der finanziellen Situation haben.

ERKUNDIGEN SIE SICH ÜBER DIE EINKOMMS- UND VERMÖGENSLAGE IHRES PARTNERS

Sie haben ein Recht darauf das zu wissen! Machen Sie, besonders wenn die Ehe in der Krise ist, Kopien von sämtlichen Unterlagen, die Sie finden können. Schauen Sie auch zu Kontoauszügen zu kommen, um zu erfahren, was der Ehegatte verdient. Das ist sehr wichtig für ►

ICH LIEBE DICH, EGAL WAS ES KOSTET

Traditionell sind Frauen weniger geschult als Männer, ihre finanziellen Interessen selbstbewusst zu vertreten. Weder im Berufsleben und schon gar nicht im Beziehungsleben. Kommt es zu Konflikten in Sachen Geld, geben sie lieber nach als zu streiten.

Berthold Brecht benennt das Dilemma, in das Liebende beim Thema Geld leicht rutschen, präzise in einem seiner Gedichte:

**Ich will mit dem gehen, den ich liebe.
Ich will nicht ausrechnen, was es kostet.
Ich will nicht nachdenken, ob es gut ist.
Ich will nicht wissen, ob er mich liebt.
Ich will mit ihm gehen, den ich liebe.**

Die gemeinsamen Finanzen haben ein besonderes Potential, eine Beziehung zu ruinieren. Denn Geld ist das Streitthema Nummer eins, egal ob Paare verlobt, jung vermählt oder 25 Jahre verheiratet sind.

etwaige Unterhaltsansprüche und für die Vermögensaufteilung. Denn die von vielen Männern mit einer großen Selbstverständlichkeit vertretene Meinung: „Ich

bringe das Geld nach Hause, also gehört alles mir.“ ist nicht haltbar und entspricht nicht der Rechtslage. Rechtlich gesehen, besteht ein Recht darauf zu wissen, was

der andere verdient und wie die Vermögensverhältnisse sind.

Oft ist es aber auch den Herren der Schöpfung nicht so unrecht, wenn die ei-

WO WIRD NICHT AUFGETEILT?

► In die Ehe eingebrachte, von dritten Personen geschenkte oder von Todes wegen erworbene Sachen. Ein Beispiel aus der Beratungspraxis: Marianne, 46 J., steht vor einer Scheidung. Es besteht Uneinigkeit wegen der Vermögensaufteilung. Ihr Mann hat vor 8 Jahren von seinen Eltern ein Wochenendhaus am Attersee geerbt. Er hat die Liegenschaft zwei Jahre später verkauft, da er in Wien ein Haus kaufen wollte. Dieses Haus, eine alte Villa, wurde vor sechs Jahren angeschafft. Marianne's Mann bezahlte den Kaufpreis von € 200.000,- aus dem Verkaufserlös. Das Haus musste jedoch renoviert werden. Nach einjähriger Renovierungszeit erstrahlte es in neuem Glanz. Auf meine Frage, wieviel Marianne meint, dass es nun wert sei, meint sie: „Ich denke, dass es nach all den Investitionen, um die € 450.000,- wert ist.“ Für die Aufteilung bedeutet das, dass die zweihunderttausend, die ihr Mann eingebracht hat, vom Wert des Hauses abgezogen werden müssen. Der Rest wird je zur Hälfte geteilt.

► Wenn Ehegatten zuerst eine Lebensgemeinschaft hatten und erst einige Jahre später heirateten, dann gelten die Gegenstände aus der Lebensgemeinschaft als eingebracht. Stichtag für das gemeinsame Wirtschaften ist der Tag der Eheschließung. Wesentlich ist demnach, wer Eigentümer der vorher angeschafften Gegenstände war. Diesbezüglich können noch vorhandene Rechnungen, die auf einen alleine ausgestellt sind, weiterhelfen. Erträge dieser Sachen unterliegen grundsätzlich der Aufteilung. Das trifft besonders auf Wertsteigerungen zu. Nur Schenkungen von dritter Seite an einen Ehegatten sind

von der Aufteilung ausgenommen. Wenn nicht zu erkennen ist, ob die Sache einem oder beiden geschenkt wurde, dann geht die Rechtsprechung davon aus, dass bei Geschenken fremder Personen, im Zweifel die Sache beiden geschenkt wurde. Bei Geschenken von Angehörigen ist das anders. Da wird davon ausgegangen, dass die Sache demjenigen geschenkt wurde, zu dem die Angehörigeneigenschaft besteht. Ein interessantes Beispiel aus der Judikatur dazu: der Ehemann schenkt seiner Ehefrau die Hälfte einer von ihm in die Ehe eingebrachten Liegenschaft. Wer nun meint, dass im Zuge einer Scheidung „halbe halbe“ aufgeteilt wird, irrt. Der oberste Gerichtshof sieht das anders: es wird vielmehr angenommen, dass der Ehegatte die Schenkung getätigt hat in der Erwartung, dass die Ehe bestehen bleibt. So wurde entschieden, dass nur die Wertsteigerung unter den Ehegatten aufgeteilt wird. Die Hälfte fiel wieder an den Ehemann zurück.

► Ausgenommen von der Aufteilung sind auch Gegenstände, die dem persönlichen Gebrauch oder der Berufsausübung nur eines Ehegatten gedient haben. Die Videoausrüstung, mit der der Ehemann seinem Hobby dem Filmen nachgegangen ist, wird beispielsweise nicht aufgeteilt.

► Nicht der Aufteilung unterliegen auch Sachen, die zu einem Unternehmen gehören und Unternehmensanteile, wenn es sich nicht um eine bloße Wertanlage handelt. Unternehmen als solches sind als Ganzes von der Aufteilung ausgenommen. Wenn ein Unternehmen Gewinn macht, dann unterliegt dieser der

Aufteilung, wenn der Gewinn herausgenommen und für unternehmensfremde Zwecke verwendet wird. Das muss allerdings vom Ehegatten, der die Aufteilung fordert, bewiesen werden.

► Gegenausnahmen sind Hausrat und die eheliche Wohnung. Es besteht auch die Möglichkeit, dass sie aufgeteilt werden, wenn sie zwar als in die Ehe eingebracht gelten, aber der andere Ehegatte existentiell auf die Weiterbenützung angewiesen ist. Auch ist die eingebrachte Ehwohnung in die Aufteilung miteinzubeziehen, wenn ein gemeinsames Kind an der Weiterbenützung einen berücksichtigungswürdigen Bedarf hat. Aus meiner Beratungspraxis: Andrea, 42J. kommt zu mir in die Beratung, da sie mit ihrem Mann keine Lösung für die Aufteilung finden kann. Andrea erzählt, dass sie eine fünfjährige Tochter hat und seit der Geburt des Kindes im Haushalt tätig ist. Die Familie lebt in einem kleinen Häuschen in Niederösterreich. Ihr Mann hat das Haus von seiner Großmutter geerbt. Sie meint zu mir: „Mein Mann möchte, dass ich ausziehe. Aber ich möchte das meiner Tochter nicht antun. Sie hat hier den Kindergarten und alle Freunde. Was soll ich tun?“ Ich erkläre ihr, dass, würde es zu einem Aufteilungsverfahren kommen, vermutlich das Haus berücksichtigt würde, obwohl es als von ihrem Mann eingebracht gilt. Es soll nämlich dem Kind möglichst sein soziales Umfeld bewahrt werden. Das Kind hätte also in diesem Fall einen berücksichtigungswürdigen Bedarf. Es könnte also angeordnet werden, dass er das Haus seiner geschiedenen Frau vorübergehend, bis die Tochter größer ist, überlassen muss.



„Die Ehe ist nun mal auch eine Wirtschaftsgemeinschaft, daher muss bei einer Scheidung das Materielle auseinanderdividiert werden. Das Gesamte bezeichnet man als „Aufteilungsmasse.“

► Juristin Dr.ⁱⁿ Barbara Stekl ◄

gene Frau nicht arbeiten geht. Dahinter stecken nicht selten Ängste, sie könnte andere Männer kennenlernen.

Als Beispiel aus meiner Beratungspraxis: Carmen, 34 J. ist Brasilianerin. Sie lernte ihren Mann in ihrer Heimat kennen. Er nahm sie nach Österreich mit und sie sind seit zwei Jahren verheiratet. Ihr Mann ist 62 J. und seit einem halben Jahr in Pension. Mit der Übersiedelung nach Österreich haben für Carmen die Probleme begonnen. Ihr Mann erweist sich als sehr geizig, gibt ihr kaum Geld. Außerdem überwacht er sie auf Schritt und Tritt. Wenn Sie Freundinnen treffen möchte, macht er jedesmal eine Szene. Auch ihr Handy kontrolliert er. Carmen spricht ganz gut deutsch und möchte auch hier arbeiten gehen, sich einen Job suchen. Ihr Mann verbietet ihr das mit dem Ar-

gument er habe genug Einkommen. Sie hält diese Einengungen, den Druck und Terror nicht mehr aus. Seit seiner Pensionierung ist es noch schlimmer geworden. Nun denkt Carmen an Scheidung.

WAS IST MEIN UND WAS IST DEIN?

Die Ehe ist nun mal auch eine Wirtschaftsgemeinschaft und so ist es notwendig im Zuge einer Scheidung das Materielle auseinander zu dividieren. Deshalb sind das eheliche Gebrauchsvermögen und die ehelichen Ersparnisse zu teilen. Das Gesamte bezeichnet man als die Aufteilungsmasse. Darunter fallen alle Sachen, die während aufrechter ehelicher Lebensgemeinschaft erworben wurden und dem Gebrauch beider Ehegatten gedient haben.

Dazu gehören vor allem die eheliche Wohnung und der gesamte Hausrat. Aber auch alle sonstigen Gegenstände, die der Lebensführung beider gedient haben, zählen dazu: also auch grundsätzlich das Wochenendhaus am Land, ein Auto, Möbel und sonstige Einrichtungsgegenstände.

Weiters unterliegen der Aufteilung die ehelichen Ersparnisse. Das sind Wertanlagen, die die Ehegatten während der ehelichen Lebensgemeinschaft angesammelt haben: Bargeld, Sparbücher, Wertpapiere, Lebensversicherungen, vermietete Liegenschaften. Dieses eheliche Gebrauchsvermögen und die ehelichen Ersparnisse, die zum Zeitpunkt der Aufhebung der ehelichen Lebensgemeinschaft vorhanden sind, sind grundsätzlich zu teilen. Das bedeutet, dass der Zeitpunkt der Aufhebung der ehelichen Lebensgemeinschaft eine wesentliche Rolle spielt. Was nämlich nach der Aufhebung erworben und erwirtschaftet wird, das fällt nicht mehr

unter die Aufteilung. Wenn beispielsweise ein Paar zwei Jahre getrennt lebt und es erst dann zur Scheidung kommt, so wird das in den beiden Jahren erworbene Vermögen nicht mehr aufgeteilt.

EINSTWEILIGE VERFÜGUNG ZUR SICHERUNG DES EHELICHEN VERMÖGENS

Eine solche Maßnahme hat den Zweck, die Benützung oder Sicherung des ehelichen Gebrauchsvermögens oder der ehelichen Ersparnisse. Das bedeutet, dass bis zur endgültigen Entscheidung über die Aufteilung des Vermögens Sicherungsmaßnahmen beantragt werden können. Die Voraussetzungen - nämlich ein dringendes Benützungsbedürfnis und ein Benützungshindernis - muss der Antragsteller bescheinigen. Wenn also ein Ehepartner einseitig Änderungen der Vermögenslage vornehmen will, dann kann der andere mit der einstweiligen Verfügung darauf reagieren.

Dazu ein Beispiel aus meiner Beratungspraxis: Karin, 37 J. wohnt mit ihrem Mann und den 4-jährigen Zwillingen in Wien Umgebung. Sie bringt jeden Tag die Zwillinge mit dem Auto in den Kindergarten. Der Kindergarten ist vom Haus aus nur mit dem Auto erreichbar. Sie erzählt, dass vor einigen Tagen im Zuge ihrer Ehekrise ihr Mann ihr die Autoschlüssel wegge-

WIE WIRD AUFGETEILT?

Es gibt keinen starren Schlüssel. Vielmehr wird nach Billigkeitskriterien aufgeteilt. Berücksichtigt werden:

- Gewicht und Umfang des Beitrages jedes Ehegatten zum Vermögenserwerb. So gilt auch die Haushaltsführung als gleichwertiger Beitrag zum Familieneinkommen.
- Das Kindeswohl
- Schulden
- Der Grundsatz des „Wohlbestehens“: das bedeutet, dass jeder der beiden möglichst gut nach der Scheidung weiterleben kann.
- Die Lebenskreise der geschiedenen Partner sollen sich so wenig als möglich berühren. Das Verschulden ist grundsätzlich kein Kriterium bei der Aufteilung des Vermögens. Der schuldlose Teil hat lediglich ein Wahlrecht bei der Aufteilung von Gegenständen.

BUCHTIPP:

- „Bis das Geld euch scheidet“ von Katharina Martin, Verlag Orlanda, 2005
- „Scheidung kompakt“ von Dr. Astrid Deixler-Hübner und Dr. Ursula Xell-Skreiner, Verlag LexisNexis, 2. Aufl. 2010

Eine Einigung muss für jedes Paar maßgeschneidert sein und einen fairen Interessenausgleich zwischen den Partnern herbeiführen.

nommen hat, mit der Begründung, es sei sein Auto. Karin hat nun, da sie ein dringendes Benützungsbedürfnis am Auto hat, die Möglichkeit, eine einstweilige Verfügung beim Bezirksgericht einzubringen, um wieder das Auto benutzen zu können. Auch in Bezug auf eheliche Ersparnisse gibt es diese Möglichkeit.

Ein weiteres Beispiel aus meiner Beratungspraxis: Martina, 42 J. erzählt mir, dass ihr Mann eine Freundin habe. Nun plant er aus der Ehewohnung auszuziehen. Er teilt Martina mit, dass er die Ersparnisse auflösen werde um für sich eine Eigentumswohnung anzuschaffen. Martina fragt was sie tun kann, da es doch das gemeinsam Ersparte sei.

Martina kann eine einstweilige Verfügung auf Sicherung der ehelichen Ersparnisse beantragen. Sie muss nachweisen, dass das Geld während der Ehe angespart wurde. Martina's Mann kann im Zuge einer einstweiligen Verfügung aufgetragen werden, dass er die Sparbücher vorläufig bei Gericht zu hinterlegen hat.

WAS TUN, WENN DER EHE-PARTNER VERMÖGEN „ABZWEIGT“?

Aufteilungsmasse ist, wie gesagt, was zur Zeit der Aufhebung der ehelichen Gemeinschaft vorhanden ist. Es kommt aber auch vor, dass ein Ehegatte darauf „hinarbeitet“, dass nicht so viel zu diesem Zeitpunkt (mehr) vorhanden ist.

Aus meiner Beratungspraxis: Helga, 55 J., erzählt, dass die Diskussionen über eine anstehende Scheidung, die mehr von Helga als von ihrem Mann ausgeht, sich schon über zwei Jahre dahin zieht. Helga's Mann hat eine gutgehende Firma und es sind ein gemeinsames Haus aber auch einiges an Ersparnissen vorhanden. Nun berichtet mir Helga, dass einige Monate bevor ihr Mann

ausgezogen ist, dieser ein Wertpapierdepot, das einen Wert von etwa € 120.000,- hatte, aufgelöst hat. Er finanzierte damit für sich eine Luxusreise und ein teures Auto. Helga ist empört und fragt, wie die Rechtslage ist und was sie tun kann um zu ihrem ihr zustehenden Anteil zu kommen. Dazu sagt das Gesetz folgendes: Wenn ein Ehegatte ohne Zustimmung des anderen, frühestens zwei Jahre vor Erhebung der Scheidungsklage oder Aufhebung der ehelichen Lebensgemeinschaft, das Vermögen im Widerspruch zur bisherigen Lebensgestaltung der Ehegatten verringert, dann ist der sogenannte „Wert des Fehlenden“ fiktiv in die Aufteilungsmasse einzubeziehen. Das bedeutet, es wird so getan als wäre der Vermögenswert noch vorhanden. In unserem Beispiel heißt das: Kann sich Helga nicht mit ihrem Mann einigen, so könnte sie ihre Hälfte an den vor der Auflösung vorhandenen € 120.000,- einklagen. Aber Achtung:

Sie müsste aber beweisen, dass dieses Wertpapierdepot tatsächlich existiert hat.

DIE EHELICHE WOHNUNG

Diese hat einen gewissen „Sonderstatus.“ Die Ehewohnung und der Hausrat sind auch dann in die Aufteilung mit einzubeziehen, obwohl sie eingebracht wurde, wenn der andere auf die Weiterbenützung zur Sicherung seiner Lebensbedürfnisse angewiesen ist. Für die Wohnung gilt das auch, wenn ein gemeinsames Kind einen berücksichtigungswürdigen Bedarf an der Weiterbenützung hat. Der existentielle Bedarf wird von der Rechtsprechung bereits verneint, wenn der betreffende Ehegatte eine zur Beschaffung einer Wohnung entsprechende Ausgleichszahlung erhält.

Autorin Dr. Barbara Stekl ist Juristin, Beraterin beim „Verein Frauen beraten Frauen“.

DAS FAMILIENRECHTSÄNDERUNGSGESETZ AUS 2009: WAS IST NEU?

- › Der vermögensrechtliche Gestaltungsspielraum der Ehegatten wurde ausgeweitet. Ehegatten haben die Möglichkeit eine sogenannte „Vorausverfügung“ zu machen. Darunter versteht man jede Regelung der Ehegatten über die künftige Aufteilung des ehelichen Gebrauchsvermögens und der ehelichen Ersparnisse nach einer Scheidung.
- › Über eheliche Ersparnisse oder die Ehewohnung in Form eines Notariatsakts und das übrige Gebrauchsvermögen (z.B. Auto, Wochenendhaus) in einfacher Schriftform. Inhalt und Bindung des Gerichts
- › Nach der neuen Rechtslage kann das Gericht nun von einer im Voraus geschlossenen Vereinbarung über die Aufteilung der ehelichen

Ersparnisse und des ehelichen Gebrauchsvermögens – mit Ausnahme der Ehewohnung – nur abweichen, wenn ein Teil unbillig benachteiligt sein würde. Dass ist dann der Fall, wenn die Ziele der Aufteilung vorweggenommen würden und ein Teil mit Almosen abgefertigt würde.

- › Neu ist auch, dass vorab die unbedingte Einbeziehung der Ehewohnung in die Aufteilung ausdrücklich vereinbart werden kann (§ 82 Abs 2 EheG). Die Ehegatten können aber auch regeln, dass bei einer in die Aufteilung einzubeziehenden Ehewohnung die Übertragung des Eigentums oder eines anderen dinglichen Rechts an der Ehewohnung für die nacheheliche Aufteilung ausgeschlossen wird (§ 87 Abs 1 EheG)

Bescheidenheit ist keine Zier

Viele Frauen haben in ihrer Sozialisation gelernt, die Bedürfnisse anderer zu erfüllen und sich selbst gegenüber in Bescheidenheit zu üben. Solche verinnerlichten Glaubenssätze stehen einem guten Verhandlungsergebnis, auf das Sie Ihre Zukunft nach einer Scheidung aufbauen können, entgegen. Mag.^a Zehetner beleuchtet Trennungsprozesse aus Sicht frauenspezifischer Beratung.

Wie wurde in Ihrer Ehe über Geld gesprochen? Sachlich? Emotional? Ein häufiges Streitthema oder ein Tabu, das nicht angesprochen werden durfte? Welche Botschaften und Werthaltungen zum Thema Geld im Zusammenhang mit Frau- und Mann-Sein haben Sie mitgenommen aus Ihrer Herkunftsfamilie? Wichtig ist, sich diese bewusst zu machen, um dann entscheiden zu können:

Will ich diese so weiterführen oder meinen Umgang mit Geld anders gestalten?

Befreien Sie sich ganz bewusst – bei Bedarf mit Unterstützung durch Beratung – von Sätzen wie „Ich darf nichts fordern“ (sei es aus Schuldgefühl oder Konfliktscheu). Legen Sie solche inneren Verbote vor dem Verhandeln um eine existenzsichernde Lösung im Zuge einer Trennung ab und konzentrieren Sie sich auf die Sachebene. Für ein gutes Ergebnis entkoppeln Sie Geld und Gefühle. Geld ist ein Mittel zur Existenzsicherung, keine emotionale Währung. Ein weniger emotional besetztes Bild wie eine Betriebsauflösung kann helfen, auf der rationalen Ebene zu bleiben.

Innerhalb der Ehe haben Sie ein Recht darauf zu wissen, was Ihr Ehepartner verdient

Die „Geheimhaltung“ oder Verschleierung des realen Einkommens und der daraus resultierende fehlende angemessene Beitrag zum gemeinsamen Haushalt sind Scheidungsgründe. Die Offenlegung muss spätestens im Zuge der Scheidung geschehen. Geld ist heute Gegenstand von Aushandlungsprozessen und oft ein Machtmittel, mit dem Vorstellungen von Individualität und Gemeinsamkeit innerhalb

einer Beziehung durchgesetzt werden sollen. Anzustreben ist eine gerechte Verteilung des Geldes, der Zahlungslasten sowie der bezahlten und unbezahlten Arbeit. Die Kosten des gemeinsamen Lebens sind im Verhältnis zum eigenen Einkommen zwischen den Ehepartnern aufzuteilen – zahlt eine Frau beispielsweise die Hälfte der Miete, verdient jedoch aufgrund ihrer unbezahlten Kindererziehungs-, Haus- und Pflegearbeit nur ein Viertel von dem, was ihr Mann verdient, ist dies aufgrund des in der Relation zum eigenen Einkommen weitaus größeren Anteils keine gerechte Lösung.

Geld und Leben: Verhandeln tut gut

Beim Verhandeln um eine einvernehmliche Lösung ist es sinnvoll, mit den eigenen Vorschlägen und Forderungen zum Einstieg höher anzusetzen und sich mit dem Gegenüber in der Mitte zu treffen. Viele Männer haben gelernt, gut zu verhandeln und diese Strategie ist für sie selbstverständlich. Viele sind gewohnt, gut auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten und ihre Interessen durchzusetzen. Davon können Frauen lernen. Viele Frauen beginnen in Verhandlungsgesprächen (aus Bescheidenheit, aus Schuldgefühl oder Angst vor Konfrontation) mit dem allerniedrigsten Minimumbetrag, den sie unbedingt brauchen, um über die Runden zu kommen und sind dann erstaunt und gekränkt, wenn der Partner versucht, sie herunter zu handeln – in seinem Verständnis logischerweise. Dabei ist es ganz verständlich, dass jeder der beiden Verhandlungspartner gut aussteigen möchte und nicht gleich das erste Angebot des anderen annehmen will. Eine psychosoziale Beratung kann hier den Selbstwert und die Verhandlungsfähigkeit stärken und helfen, realistische Forderungen zu stellen.

Ein guter Ausstieg aus einem Vertrag, der die Ehe ja ist, gelingt nicht mit der Haltung „Ich will gar

nichts von dir“. Jeder ist in diesem Aushandlungsprozess für sich selbst verantwortlich. Auch für eine eventuelle Mediation ist die Klarheit darüber, was ich will und brauche, entscheidend. Eine vernünftige Strategie ist daher wesentlich für den Neustart nach der Trennung.

Bereiten Sie sich auf Gespräche gut vor!

Wählen Sie Zeitpunkt und Ort so, dass Sie in möglichst ruhiger und konstruktiver Atmosphäre verhandeln können. Bitte nicht zwischen Tür und Angel und nicht an einem ohnehin schon stark emotional belasteten Ort. Holen Sie sich bei Bedarf vorher Beratung und listen Sie Ihre wichtigsten Punkte und Argumente schriftlich auf, um möglichst nicht davon abzuweichen.

Lassen Sie sich im Rahmen eines solchen lösungsorientierten Gesprächs nicht in neuerliche Streitigkeiten verstricken. Ein Verhandlungsgespräch ist keine Beziehungsaufarbeitung sondern ein Versuch zu einer für beide akzeptablen Lösung zu kommen, es ist nicht vergangenheits- sondern zukunftsorientiert.

Trennen Sie die Sachebene von der Gefühlsebene!

Die Sachebene von der Gefühlsebene zu trennen ist die Bedingung für ein konstruktives Ergebnis in den Verhandlungsgesprächen mit Ihrem Partner. Diskussionen um Unterhalt und Vermögensaufteilung sind der falsche Ort für das Aufarbeiten alter Kränkungen. Sagen Sie sich ganz bewusst: Ich steige jetzt nicht auf die Achterbahn der Gefühle. Lassen Sie sich nicht provozieren, bleiben Sie gelassen und bei sich („Ich“-Aussagen) und vertreten Sie Ihr Anliegen. Für die Aufarbeitung von Verletzungen, Wut und Konflikten gibt es andere Räume – Einzel- und Paarberatung sowie Psychotherapie.

Dieses Jahr feiert die erste österreichische Frauenberatungsstelle „Frauen beraten Frauen“ ihr 30-jähriges Jubiläum.

Zu diesem Anlass haben sich die vier Beraterinnen und Psychotherapeutinnen Bettina Zehetner, Traude Ebermann, Julia Fritz und Karin Macke zusammengetan und einen Sammelband konzipiert, der die Gegenwart und Vergangenheit feministischer Theorie und Praxis genauer beleuchtet.



„In Anerkennung der Differenz“ Feministische Beratung und Psychotherapie

Frauen beraten Frauen (Hg.),
Psychosozial Verlag, 2010

Lassen Sie sich nicht einschüchtern!

Haben Sie Mut zur klaren Kommunikation, lassen Sie sich nicht einschüchtern. Ihr Mann verdient auch deswegen mehr, weil Sie ihm das durch Ihre unbezahlte Haus- und Kinderbetreuungsarbeit ermöglichen. Verlangen Sie das, was Sie zu Ihrer Existenzsicherung brauchen. Holen Sie selbst Informationen und Beratung ein, überprüfen Sie die erhaltenen Informationen und trauen Sie keinen Gerüchten wie z.B. „Ehebruch ist nicht mehr strafbar“, oder „Hausarbeit ist Sache der Frau“ Lassen Sie sich nicht verunsichern und verbieten Sie sich eine Woche lang den Satz „Aber mein Mann sagt...“, um zu Ihrer eigenen Perspektive zurückzufinden. Sie sind für sich selbst verantwortlich. Geben Sie diese Verantwortung an niemand anderen ab.

Am sinnvollsten ist es logischerweise, sich vor dem Eingehen einer Ehe oder Lebensgemeinschaft über Konsequenzen, Rechte und Pflichten zu informieren. Ebenso ist es bei einer Scheidung wichtig, nicht dem Druck nach schneller Lösung nachzugeben, sich gut informieren und beraten zu lassen, um eine gute Entscheidung treffen zu können. Wenn die Initiative zur Scheidung primär von Ihrem Partner ausgeht, lassen Sie ihn ein gutes Angebot machen, auf das Sie dann reagieren können. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie für diese wichtige Entscheidungsfindung brauchen! Es geht um langfristig wirksame Konsequenzen.

Sie müssen nicht alles allein durchstehen.

Es gibt Beratung und Gesprächsgruppen, die Sie in diesem Prozess unterstützen können. Frauenspezifische Beratung hilft, den Selbstwert zu stärken, das oft durch jahrelange Entwertung geschwächte Vertrauen in die eigene Wahrnehmung wiederzufinden.

Aus Mangel wird Freiraum

Die Bewältigung einer Trennung bietet – so schmerzlich die Trennung selbst auch sein kann – die Chance, mehr Klarheit über die eigenen Ziele, Bedürfnisse und Grenzen zu gewinnen und den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern. Die Erkenntnis des eigenen Anteils an der Paardynamik ermöglicht einen neuen Umgang mit zukünftigen Beziehungen und die Auflösung von einschränkenden, destruktiven Mustern und Glaubenssätzen wie „wahre Liebe muss alles ertragen, darf nie nein sagen, darf anderen keine Grenzen setzen“. Anstatt die Rolle der Dulderin oder Retterin, die sich selbst überfordert, zu erfüllen, können Sie Ihre eigenen Kompetenzen aktivieren, neue Rollen ausprobieren, das tun, was Sie gern tun – mit dem Ziel, selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu leben. Jede Trennung ermöglicht neben dem Abschied von Vertrautem neue Perspektiven. Aus dem Mangel kann ein Freiraum werden.

Abschied von solchen Realitäts-Killern

Das Ideal der harmonischen, märchenhaft konfliktfreien Beziehung, in der gegenseitig die Wünsche von den Augen abgelesen und ohne Worte erfüllt werden, ist eine Fiktion. Diese zu entsorgen entlastet. Der Abschied von solchen Realitäts-Killer-Idealen erhöht die Wahrscheinlichkeit zukünftiger, realistisch glücklicher Beziehungen.

Wichtig in der Phase des Neubeginns

Mildern Sie den strengen Blick auf sich selbst und ersetzen Sie ihn durch einen wohlwollenden, sich selbst anerkennenden Blick. Verabschieden Sie sich vom Anspruch, gleich perfekt in der neuen Rolle funktionieren zu müssen. Hilfreich ist eine Perspektive des Schritt-für-Schritt-Hineinwachsens in die neuen Herausforderungen, auch Etappenziele wollen belohnt und gefeiert werden.

„Das Ideal der harmonischen, märchenhaft konfliktfreien Beziehung, in der gegenseitig die Wünsche von den Augen abgelesen und ohne Worte erfüllt werden, ist eine Fiktion.“



► Mag.^a Bettina Zehetner ist psychosoziale Beraterin im Einzel- und Gruppensetting in der Beratungsstelle des Vereins „Frauen beraten Frauen“ mit den Schwerpunkten „Scheidungsbegleitung“ und „Onlineberatung“ (www.frauenberatenfrauen.at). Initiatorin und Leiterin der interdisziplinären Fortbildungen „Frauenzentrierte Beratung bei Trennung und Scheidung“ und „Psychosoziale Onlineberatung“ am Institut für frauenspezifische Sozialforschung.

Lehrbeauftragte des Instituts für Soziologie an der Universität Wien mit den Schwerpunkten Gendersensibilisierung und Gewalt. ◀

„Ruhiger Hafen“ oder „wilde Ehe“?

Für alle heterosexuelle Paare, die nicht heiraten aber dennoch ihre familienrechtlichen Verhältnisse regeln wollen, wurde letztes Jahr erstmals das „Lebenspartnerschaftsgesetz“ geschaffen. Wie zielführend ist dieses Gesetz denn nun wirklich in der Praxis?

Dr.ⁱⁿ Astrid Deixler-Hübner vom Institut für Europäisches und Österreichisches Zivilverfahrensrecht der Universität Linz gibt Aufschluss.

Heirat oder nicht Heirat? Also eine wilde, offene und unregelte Ehe? Nein, so ungeordnet sieht es heute nicht mehr aus. Ganz so unregelt muss eine nicht eheliche Lebensgemeinschaft nun wieder auch nicht sein. Denn es gibt eine neue, allumfassende gesetzliche Regelung, die im Jahr 2009 erstmals für gleichgeschlechtliche Paare geschaffen wurde:

DAS LEBENSPARTNERSCHAFTSGESETZ

Aber was genau beinhaltet dieses junge Gesetz und wie sehr schafft es für die Le-

benspartner Sicherheit? Die Verfasserin zahlreicher Publikationen auf dem Gebiet des Zivilverfahrens- und Familienrechts **Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Astrid Deixler-Hübner** gibt darüber genau Auskunft:

GESETZ LEHNT SICH ENG AN DIE EHERECHTS-BESTIMMUNGEN AN

Aber während sowohl die Eheschließung, als auch die Rechte und Pflichten in der Ehe sowie die Eheauflösung und deren Folgen genau gesetzlich normiert sind, und vor allem den Schutz des sozial schwächeren Partners sicherstellen, hat die nichteheliche Lebensgemeinschaft sozusagen als „familienrechtliches Verhältnis minder Art“ kaum gesetzlichen Niederschlag gefunden. Für diese Lebensform bestehen nur marginale Regelungen. Diese zumeist im sozialversicherungs- und steuerrechtlichen Bereich oder im Verfahrensrecht. Auf zivilrechtlicher Ebene bestehen derzeit – außer im Wohnrecht – hingegen kaum Vorschriften.

ES FEHLEN JEDOCH DIE UNTERHALTS- UND ERBANSPRÜCHE

Vor allem fehlen gesetzliche Regelungen zu einem Unterhaltsanspruch der (haushaltsführenden) Lebensgefährten und auch für gegenseitige Erbansprüche. Mit diesem Regelungsmanko befindet sich Österreich im Vergleich zu anderen EU-

Staaten nunmehr bereits im Schlussbereich. Obwohl der Oberste Gerichtshof die nichteheliche Lebensgemeinschaft bereits zum verfassungsrechtlichen Persönlichkeitsrecht erklärt hat, fehlt bislang noch eine gesetzliche Definition dieses Begriffs.

„EHE AUF PROBE“ ODER „LEBENSABSCHNITTPARTNER“?

Eine exakte Begriffsdefinition scheitert aber auch an den äußerst heterogenen Formen des nichtehelichen Zusammenlebens: Von jüngeren Paaren wird die Lebensgemeinschaft mitunter als Vorstufe zur Ehe, somit als „Ehe auf Probe“ angesehen, manche Paare bezeichnen ihre Gemeinschaft mitunter wenig romantisch als Lebensabschnittspartnerschaft und ältere Paare nehmen oft vom Eingehen einer Ehe aus sozialversicherungsrechtlichen Gründen Abstand – etwa um die Witwenpension nicht zu verlieren. Einige gesetzliche Normen bieten allerdings Anhaltspunkte für eine Begriffsbestimmung. So spricht etwa § 14 MRG von einer „in wirtschaftlicher Hinsicht gleich einer Ehe eingerichteten Haushaltsgemeinschaft“ und auch in den Erklärungen zu § 2 Abs. 1 Fortpflanzungsmedizin-Gesetz, der die künstliche Befruchtung im Rahmen einer nichtehelichen Lebensgemeinschaft regelt, wird die „*eheähnliche Lebensgemeinschaft*“ ▶

WILDE EHE

Die nichteheliche Lebensgemeinschaft erfährt in unserer heutigen Gesellschaft – ganz im Gegensatz zur Ehe – zunehmende Bedeutung. Viele Paare ziehen es vor, ohne Trauschein zusammen zu leben. Das traditionelle Familienbild hat sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt und die nichteheliche Lebensgemeinschaft – auch als „Ehe ohne Trauschein“ oder als „wilde Ehe“ bezeichnet – erfährt immer mehr an gesellschaftlicher Akzeptanz. Gerade umgekehrt verhält es sich jedoch im Hinblick auf die gesetzliche Regelung. In der österreichischen Rechtsordnung kommt die heterosexuelle Lebensgemeinschaft kaum vor.

Wilde Ehe?

Als wilde Ehe bezeichnete man früher die Beziehung von Paaren, die unverheiratet unter einem Dach zusammenlebten. Diese Form des Zusammenlebens wurde bis in die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts hinein als Verstoß gegen die guten Sitten angesehen.



FOTOS: THINKSTOCK



„Nicht nur die materielle Seite einer Partnerschaft ist ausschlaggebend, sondern auch die immaterielle. Das heißt, ob die beiden Partner Freude und Leid miteinander teilen und einander Beistand und Dienste leisten“

► Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Astrid Deixler-Hübner ◀

MITVERSICHERUNG DES PARTNERS

Bis zum Jahr 2006 zählte der Gesetzgeber in § 123 ASVG etwa nur eine „nicht verwandte, andersgeschlechtliche, in Haushaltsgemeinschaft mit dem Versicherten lebende Person“ zum Kreis der Anspruchsberechtigten, die mit dem Partner in der Krankenversicherung mitversichert werden konnten.

Das Wort „Andersgeschlechtlichkeit“ wurde jedoch mit Entscheidung des VfGH vom 10.11.2005 als verfassungswidrig aufgehoben und die Gesetzeslage wurde seit August 2006 dahingehend geändert, dass nun auch gleichgeschlechtliche Partner unter bestimmten Voraussetzungen in der Krankenversicherung mitversichert werden können.

Auch nach dem Tod des Lebensgefährten wird nach jüngerer Rechtsprechung nun auch gleichgeschlechtlichen Partnern ein Eintrittsrecht in den Mietvertrag gem. § 14 MRG gewährt.

In diesem Zusammenhang wurde Österreich im Fall „Kamer“ vom Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte verurteilt, diese Rechtslage auch für gleichgeschlechtliche Paare zugänglich zu machen, was bislang jedoch noch nicht geschehen ist. Die Judikatur verlangt, dass die Partnerschaft dem äußeren Erscheinungsbild einer Ehe entspricht.

Als Kriterien für das Vorliegen einer nichtehelichen Lebensgemeinschaft zieht der Oberste Gerichtshof daher stets die drei Elemente „Wohn-, Wirtschafts- und Geschlechtsgemeinschaft“ heran.

Diese typischen Merkmale sollen zwar möglichst gleichzeitig vorliegen, doch schadet es im Einzelfall nicht, wenn ein Charakteristikum weniger ausgeprägt ist oder sogar ganz fehlt.

als „eine auf Dauer angelegte, umfassende Beziehung zweier Personen verschiedenen Geschlechts“ umschrieben. Weil diese Normen an den Begriff „*eheähnliches Zusammenleben*“ anknüpfen, wurden auch von der Rechtsprechung bislang stets nur jene Formen des Zusammenlebens dem Begriff der nichtehelichen Lebensgemeinschaft untergeordnet, die den Bedingungen einer formellen Ehe entsprechen. Sowohl gleichgeschlechtliche Partnerschaften als auch verwandtschaftliche Beziehungen schieden daher in jedem Fall aus.

AUSSCHLAGGEBEND IST DER GEMEINSAME LEBENSMITTELPUNKT

Wann stellt die gemeinsame Wohnung eine „Wohngemeinschaft“ und wann eine „Wirtschaftsgemeinschaft“ dar? Eine wichtiger Anhaltspunkt zur Beantwortung dieser Frage ist, dass die Partner in einer Wohnung leben, die ihr „gemeinsamer Lebensmittelpunkt“ ist. Fallweises Übernachten in der Wohnung des Partners oder gemeinsame Ausflüge aber auch regelmäßige Treffen lassen nicht auf eine Wohngemeinschaft schließen. Die gemeinsame Wohnung stellt aber nicht ein unabdingbares Merkmal einer Lebensgemeinschaft dar, weil es auch in der Ehe möglich ist, dass die einzelnen Partner – meist aus beruflichen Gründen – ihre jeweiligen Wohnungen behalten.

WIRTSCHAFTSGEMEINSCHAFT

Eine Wirtschaftsgemeinschaft liegt hingegen dann vor, wenn die Lebensgefährten dann die Bedürfnisse des täglichen Lebens – also die Lebenshaltungskosten – weitgehend gemeinsam tragen oder ein

Partner für den Lebensunterhalt des anderen aufkommt.

Von einer Wirtschaftsgemeinschaft wird man dann ausgehen können, wenn sozusagen „aus einem Topf gewirtschaftet wird“, ohne dass es strenge gegenseitige Verrechnungen gibt. Jedoch ist nicht nur die materielle Seite der Partnerschaft ausschlaggebend, sondern auch die immaterielle. Darunter versteht die Judikatur „... dass die beiden Partner Freude und Leid miteinander teilen und einander Beistand und Dienste leisten“.

SEELISCHE GEMEINSCHAFT ZÄHLT

Obwohl diese Äußerlichkeiten starke Indizien für das Vorliegen einer Lebensgemeinschaft darstellen, ist für die Rechtsprechung aber besonders das Bestehen einer seelischen Gemeinschaft und das Zusammengehörigkeitsgefühl zwischen den Partnern bedeutsam. Außerdem stellt die Judikatur auch auf einen länger andauernden Zustand des Zusammenlebens ab. Von der Ehe unterscheidet sich die Lebensgemeinschaft jedoch durch ihre jederzeitige Lösbarkeit. Praktische Konsequenz dieser Judikatur ist aber meist eine für Lebensgefährten nicht gerade günstige: Wird von den Gerichten nämlich eine solche Partnerschaft bejaht, so muss der geschiedene Ehemann (bzw. in Ausnahmefällen auch die Ehefrau) keinen Unterhalt während des Bestehens dieser Gemeinschaft leisten.

Die meisten Rechtsstreitigkeiten ergeben sich daher erst nach Scheitern einer Lebensgemeinschaft, wenn es um den Ausgleich für erbrachte Leistungen geht. Weil diese rechtlich unverbindliche Gemeinschaft im Gegensatz zum ehelichen Zusammenleben eben jederzeit auflösbar



„Obwohl Äußerlichkeiten starke Indizien für das Vorliegen einer Lebensgemeinschaft darstellen, ist das Bestehen einer seelischen Gemeinschaft und das Zusammengehörigkeitsgefühl zwischen Partnern bedeutsam.“

► Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Astrid Deixler-Hübner ◄

ist und daraus in der Regel auch kein Verschulden abgeleitet werden kann, müssen die vormaligen Liebenden, die dem anderen mitunter auch beträchtliche Zuwendungen erbracht haben, nun vor Gericht ihr Heil in bestimmten Rechtskonstruktionen suchen.

STREIT BEI AUFLÖSUNG EINER LEBENSGEMEINSCHAFT

Die beste Ausgangslage hat man, wenn man mit seinem Partner anlässlich einer Geldzuwendung einen ausdrücklichen Vertrag geschlossen hat – etwa einen Darlehensvertrag – in dem die genaue Höhe des eingeräumten Geldbetrags und die Rückzahlungsmodalitäten festgehalten sind. Andererseits können die Lebensgefährten auch sonstige Rückforderungs- oder Ersatzansprüche für den Fall der Auflösung ihrer Beziehung vereinbaren. Formelle Verträge sind in der Praxis aber selten anzutreffen, weil die Lebensgefährten ja vom Weiterbestand ihrer Beziehung ausgegangen sind und deshalb

eine vertragliche Regelung oft für unnötig hielten – oft ein folgenschwerer Irrtum! Ein Vertrag kann aber auch formlos zu Stande kommen; notwendig sind nur übereinstimmende Willenserklärungen der beiden Partner.

MITARBEIT IM UNTERNEHMEN DES PARTNERS

Hat man dem anderen Partner aber außergewöhnliche Leistungen erbracht – etwa im Rahmen der Mitarbeit im Unternehmen des Partners –, so kann sich der Zuwendende z.B. darauf berufen, dass zwischen den Lebensgefährten eine – auch stillschweigend – abgeschlossene Gesellschaft bürgerlichen Rechts (GesBR) zu Stande gekommen ist. Eine solche GesBR ist nicht nur im Rahmen des Betreibens eines gemeinsamen Unternehmens, sondern auch eines anderen Projekts – etwa gemeinsamer Hausbau – möglich. Die Rechtsprechung nimmt das Vorliegen einer GesBR allerdings nur dann an, wenn eine gemeinsame Wirtschaftsorganisation besteht und bestimmte, bindende Organisationsabsprachen zwischen den Lebensgefährten getroffen worden sind – etwa eine Vereinbarung, wer wofür zuständig ist. Beiden Partnern müssen überdies gewisse Mitwirkungs- und Einwirkungsrechte bei der Organisation zustehen. Praktische Konsequenz dieser Rechtskonstruktion ist, dass bei Auflösung der Lebensgemeinschaft das gesamte „Gesellschaftsvermögen“ zu teilen ist, wobei grundsätzlich eine Gewinnverteilung im Verhältnis der erbrachten Kapitaleinlagen – also was jeder der Partner an Sachmittel investiert hat – stattfindet. Im Zweifel sind diese als gleich groß anzusehen. Kommt hinsichtlich der Auf-

teilung des geschaffenen Vermögens kein Einvernehmen zu Stande, so findet eine gerichtliche Teilung statt.

WER WAS GELEISTET HAT, MUSS RÜCKABGEWICKELT WERDEN.

Ist aber zwischen den ehemaligen Lebensgefährten keinerlei vertragliche

WANN MÜSSEN GESCHENKE ZURÜCKGEGEBEN WERDEN?

Schenkungen unterliegen dann nicht der Notariatspflicht, wenn die Sache dem Beschenkten bereits übergeben wurde. Voraussetzung für die Schenkung ist allerdings, dass die Zuwendung nach dem Willen des Schenkenden unentgeltlich – also ohne Erwartung einer Gegenleistung – geschieht. Ist eine solche Zuwendung daher aus reiner Freigebigkeit erfolgt, so kann sie wegen Vorliegens eines gültigen Vertragsverhältnisses nach Scheitern der Beziehung grundsätzlich nicht zurückgefordert werden. Ein Schenkungswiderruf wegen groben Undanks kommt nur dann in Betracht, wenn der Beschenkte gegen den Geschenkgeber eine Straftat gegen Leib und Leben, Ehre, Freiheit oder Vermögen verübt hat. Ein in der Praxis wohl seltener Fall! Auch eine Schenkungsanfechtung wegen Motivirrtums führt in der gerichtlichen Praxis selten zum Erfolg, weil an diesem Kausalitätsnachweis äußerst strenge Anforderungen gelegt werden.

WIE WICHTIG IST GEMEINSAMER SEX?

Die Geschlechtsgemeinschaft – also sexuelle Beziehungen – stellt zwar ein wichtiges Kriterium dar, ist jedoch im Vergleich zu den anderen Merkmalen nicht vorrangig. Die Geschlechtsgemeinschaft kann aus Altersgründen – wie auch in einer Ehe – aufgehoben sein, ohne dass die Lebensgemeinschaft beendet ist. Umgekehrt reicht aber ein rein auf sexueller Basis beruhendes Verhältnis nicht aus, um eine Lebensgemeinschaft im Sinn der Judikatur annehmen zu können.



„Können sich getrennte Lebensgefährten nicht über das Schicksal der Eigentumswohnung einigen, so bleibt ihnen eine Aufhebungsklage nicht erspart.“

► Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Astrid Deixler-Hübner ◀

Ausgestaltung ihrer Gemeinschaft erfolgt, so findet in letzter Konsequenz die Rückabwicklung der Leistung nach bereicherungsrechtlichen Grundsätzen statt. Die Abgeltung dieser sogenannten „zweckverfehlenden Leistungen“ kann nur dann erreicht werden, wenn der Leis-

tende nachweist, dass die Zuwendung nur in Erwartung einer (stillschweigenden) Gegenleistung erbracht wurde – etwa des künftigen gemeinsamen Wohnens, des Weiterbestehens der Lebensgemeinschaft bzw. einer späteren Eheschließung oder sonstigen finanziellen Absicherung,

dieser Leistungszweck dem anderen erkennbar war, und dem Leistenden der Nichteintritt des Erfolgs nicht von vornherein bekannt war – etwa weil der andere Partner stets von einer unverbindlichen Beziehung ausgegangen ist. Auch wenn dieser Nachweis gelingen sollte,

WAS PASSIERT MIT DER GEMEINSAMEN WOHNUNG BEI TRENNUNG ODER TOD?

Obwohl die Lebensgemeinschaft im österreichischen Recht nur äußerst dürftig geregelt ist, wurde die Rechtsentwicklung besonders im Wohnrecht vorangetrieben, weil ja dort wichtige Fragen der Existenz auf dem Spiel stehen. In diesem Zusammenhang werden immer wieder folgende Fragen aufgeworfen: Was passiert mit der Miet- bzw Eigentumswohnung nach dem Tod meines Partners? Wer behält das Wohnrecht nach einer allfälligen Trennung? Kann man einen gewalttätigen Lebensgefährten aus der gemeinsamen Wohnung wegweisen lassen?

Seit der Wohnrechtsnovelle 2002 ist auch für Lebensgefährten ein gemeinsamer Kauf einer Eigentumswohnung gesetzlich möglich; bis dahin konnten das nur Ehegatten tun! Damit werden die Lebensgefährten sogenannte Eigentumspartner. Stirbt ein Partner, so wächst dem anderen der Anteil des Verstorbenen an der Wohnung unmittelbar auf Grund des Gesetzes zu. Sind Erben vorhanden – etwa Kinder des verstorbenen Lebensgefährten –, so ist an diese ein Übernahmepreis für diesen Wohnungsanteil zu bezahlen. Es ist ratsam, für diesen Fall aber noch zu Lebzeiten des Partners erbrechtliche Vorsorge zu treffen und dort bereits die Frage des Übernahmepreises zu klären!

Trennen sich die Lebensgefährten und können sich über das Schicksal der Eigentumswohnung nicht einigen, so bleibt ihnen eine Aufhebungs-

klage nicht erspart. In diesem Fall wird einem Ex-Lebensgefährten vom Gericht gegen Ausgleichszahlung das Alleineigentum eingeräumt. Kann keiner eine solche Zahlung aufbringen, so wird die Wohnung verkauft bzw. versteigert und der Erlös geteilt. Auch für den Fall einer Trennung ist eine vertragliche Vorsorge dringend anzuraten! Dabei könnte etwa für die ersten drei Jahre ab Eintragung der Wohnungseigentümerpartnerschaft im Grundbuch eine solche Aufhebungsklage vertraglich ausgeschlossen werden. War ein Lebensgefährte Hauptmieter einer Wohnung, so kann nach seinem Tod der – nach der jüngeren Entscheidung des OGH auch gleichgeschlechtliche – überlebende Lebensgefährte in den Mietvertrag eintreten, wenn er ein dringendes Wohnbedürfnis an dieser Wohnung hat, und mit dem Mieter bereits drei Jahre im gemeinsamen Haushalt gelebt bzw. die Mietwohnung mit diesem bezogen hat. Ein solches Eintrittsrecht gilt auch für Genossenschaftswohnungen. Waren beide Lebensgefährten Mitmieter der Wohnung, so setzt der überlebende Lebenspartner das Mietverhältnis nun allein fort. Auch dann, wenn man eine Wohnung gemeinsam anmietet, sollte man für den Trennungsfall vertragliche Vereinbarungen treffen. Kann man sich nämlich über das Schicksal der gemeinsamen Mietwohnung nicht einigen, so entscheidet das Gericht über die Wohnungsbenützung unter Abwägung

der gegenseitigen Interessenslage, wobei insbesondere auf den persönlichen Bedarf oder das Wohl von gemeinsamen Kindern abgestellt wird. Ist nur ein Lebensgefährte Alleinmieter der Wohnung, so kann der andere unter Umständen mit der Räumungsklage der Wohnung verwiesen werden.

Doch kann auch der in die Wohnung aufgenommene Lebensgefährte, trotz der Tatsache, dass der andere formell Alleinmieter der Wohnung ist, eventuell zum Mitmieter werden. Ein solches „stillschweigendes“ Mietverhältnis nimmt die Rechtssprechung etwa dann an, wenn der in die Wohnung aufgenommene Partner dem Vermieter aus eigenen Mitteln den Mietzins überweist. Darauf sollte man sich aber nicht verlassen! Sind beide Lebensgefährten Mitmieter einer Wohnung, und verwehrt der eine dem anderen den Zutritt zur gemeinsamen Wohnung – insbesondere durch Anbringung eines neuen Türschlosses –, so stellt eine solche Handlung eine Besitzstörung dar. Das berechtigt den Partner, dem der Zutritt verwehrt wird, innerhalb einer 30-tägigen Klagfrist eine Besitzstörungsklage beim Bezirksgericht des Wohnorts einzubringen. Ist nur ein Lebensgefährte Alleinmieter der Wohnung und verschafft sich der Ex-Lebensgefährte unbefugt Zutritt zur Wohnung, so wird auch der Straftatbestand des Hausfriedensbruchs gem. § 109 StGB erfüllt sein.



„Damit man bei Auflösung einer Lebensgemeinschaft nicht mit leeren Händen dasteht, könnte man mit einem Partnerschaftsvertrag vorsorgen.“

► Univ.-Prof. Dr. Astrid Deixler-Hübner ◀

sind nach der Rechtsprechung nur außergewöhnliche Leistungen rückforderbar. Dies auch nur dann, wenn es sich um Dauerinvestitionen gehandelt hat. Der Bereicherungsanspruch ist dann auf den Restnutzen beschränkt. Ist z.B. die Frau in das Haus ihres Lebensgefährten gezogen und hat dort aus ihren Mitteln Einrichtungsgegenstände angeschafft, die bei Auflösung der Beziehung dort verbleiben, so kann sie nur jenen Geldbetrag

zurückverlangen, der dem Zeitwert dieser Möbel entspricht, weil sie ja diese Gegenstände bis dahin gemeinsam mit ihrem Partner benutzt hat. Ebenso sind z.B. Arbeitsleistungen beim Hausbau oder bei einer Wohnungsrenovierung abzugelten. Nach der Rechtsprechung können aber jedenfalls Gefälligkeitsleistungen oder Aufwendungen des täglichen Lebens nicht nach bereicherungsrechtlichen Grundsätzen zurückgefordert werden,

weil diese als unentgeltlich vereinbart oder zumindest gewollt anzusehen sind.

PARTNERSCHAFTSVERTRAG

Damit man bei Auflösung der Lebensgemeinschaft auf Grund der vielen rechtlichen Unabwägbarkeiten bzw. der oft unsicheren Beweislage nicht letzten Endes mit leeren Händen dasteht, könnte man mit einem Partnerschaftsvertrag vorsorgen, der in Österreich freilich selten ►

Boarding House OrchideenPark



www.ig-boardinghouse.at



Wohnen auf Zeit in Wien mit Top-Services wie im Hotel

- Elegant möblierte Wohnungen mit Concierge
- Outdoor Pool, Wellness, Sauna, Fitness Center
- Ideal für Geschäftsreisen und Verwandtenbesuche



Boarding House OrchideenPark
Püchlgasse 1A-1D, 1190 Wien-Döbling
Tel. (01) 29 88 502
concierge@orchideenpark.at

OrchideenPark

Ein Projekt der IG Immobilien Unternehmensgruppe



„Regelbedarf bestünde meines Erachtens vor allem im Erb-, Unterhalts- und Kindschaftsrecht. Hier wird man freilich noch länger auf eine Initiative des Gesetzgebers warten müssen“

► Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Astrid Deixler-Hübner ◄

GEWALT IN EINER LEBENSGEMEINSCHAFT

Seit dem Gewaltschutzgesetz 1997 ist es auch möglich, einen Lebensgefährten bei häuslicher Gewalt aus der gemeinsamen Wohnung ausweisen zu lassen. Bei einem unmittelbaren, gefährlichen Angriff auf das Leben, die Gesundheit oder die Freiheit des anderen Partners, kann es auch im Vorfeld zu einer sicherheitspolizeilichen Wegweisung kommen. Dieses Betretungsverbot endet – seit der Novelle zum Gewaltschutzgesetzes 2009 – mit Ablauf von zwei Wochen ab seiner Anordnung, wenn nicht zuvor ein gerichtliches Verfahren eingeleitet wird. In diesem Fall endet das Betretungsverbot mit Entscheidung des Gerichts, spätestens aber nach vier Wochen. Voraussetzung für den Erlass einer (gerichtlichen) einstweiligen Verfügung ist es, dass der Lebensgefährte den anderen durch einen körperlichen Angriff, eine Drohung mit einem solchen oder durch massiven Psychoterror das weitere Zusammenleben unzumutbar macht. Weiters wird das dringende Wohnbedürfnis des beeinträchtigten Partners geprüft. Befindet das Gericht, dass ein weiteres Zusammenleben mit dem Gewalttäter unzumutbar ist, so trägt es diesem auf, die Wohnung zu verlassen und verbietet ihm die Rückkehr. Wird in der Folge aber kein Verfahren zur Klärung der Benützungsberechtigung der Wohnung eingeleitet, so darf die Frist für diese einstweilige Verfügung sechs Monate nicht übersteigen. Hält die Gefährdung allerdings an – etwa indem der Lebensgefährte weitere Gewalttätigkeiten gesetzt bzw. angekündigt hat, oder sich gewaltsam Zutritt zur Wohnung verschaffen wollte – so kann vom Gericht auch eine Fristverlängerung bzw. neue einstweilige Verfügung gewährt werden.

anzutreffen ist. Darin können wichtige Fragen – wie Unterhalt, Wohnrecht, Miteigentum, aber auch die Mitarbeit im Gewerbebetrieb des anderen Lebensgefährten oder die Abgeltung der Haushaltstätigkeit, – geregelt werden.

In einem Partnerschaftsvertrag können sich die Lebensgefährten aber auch gegenseitige Vollmachten für Geschäfte des täglichen Lebens einräumen oder auch eine Post- bzw. Bankvollmacht ausstellen. Empfehlenswert sind auch Vollmachten für medizinische Notfälle oder für den Fall der Pflegebedürftigkeit. Hat der Partner nämlich nicht mit einer Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht vorgesorgt, so sind Ärzte im Einzelfall nicht verpflichtet, den Lebensgefährten der erkrankten Person zu verständigen und ihn im Fall der Einsichtsunfähigkeit zur Abgabe von Erklärungen zu Heilbehandlungen aufzufordern.

Auch sind Ärzte nicht verpflichtet, dem Lebensgefährten Informationen über den Gesundheitszustand seines Partners zu geben. Im neuen Sachwalterrecht wurde eine gesetzliche Vertretungsbefugnis nächster Angehöriger geschaffen, die auch für jene Lebensgefährten gilt, die mit der vertretenen pflegebedürftigen Person seit mindestens drei Jahren im gemeinsamen Haushalt leben. Diese gesetzliche Vertretungsvollmacht gilt für Rechtsgeschäfte des täglichen Lebens und zur Deckung des Pflegebedarfs sowie Geltendmachung von Ansprüchen, die aus Anlass dieser Behinderung zustehen

GEMEINSAME KREDITVERBINDLICHKEITEN

Vertraglich sollte auch festgelegt werden, wer die Verbindlichkeiten im Innenverhältnis im Fall der Trennung übernimmt.

Eine solche interne Schuldenübernahme berührt freilich das Außenverhältnis der Kreditverbindlichkeit nicht. Die Möglichkeit der gerichtlichen Haftungsentlassung dem Kreditnehmer gegenüber besteht für Lebensgefährten im Gegensatz zu Ehegatten nicht. Im Hinblick auf diese Tatsache ist der mittellose bzw. finanziell schlechter gestellte Lebenspartner dringend vor einem Schuldbeitritt bzw. der Übernahme einer Bürgschaft zu warnen! Bei Fälligkeit des Kredits bleibt es dem Kreditnehmer nämlich unbenommen, in einem solchen Fall denjenigen Solidarschuldner zu belangen, der leichter greifbar ist.

Seit einer Grundsatzentscheidung des OGH im Jahr 1995 kann eine solche Haftungsübernahme im Familienkreis zwar im Fall einer massiven Schutzwürdigkeit des Solidarschuldners oder Bürgen als sittenwidrig qualifiziert werden, doch hängt eine solche Nichtigkeit von den jeweiligen Umständen des Einzelfalls ab.

GEMEINSAME KINDER IN EINER LEBENSGEMEINSCHAFT

Haben die Lebensgefährten gemeinsame Kinder, so steht die Obsorge grundsätzlich von Gesetzes wegen der Mutter allein zu. Leben die Eltern mit ihrem Kind im gemeinsamen Haushalt, so kann ihnen allerdings auf gemeinsamen Antrag auch die gemeinsame Obsorge über die Kinder übertragen werden. Im Fall der Trennung der nicht ehelichen Eltern gelten dann die für geschiedene Eltern bezüglichen Bestimmungen. Sie müssen sich daher – nach der noch aktuellen Gesetzeslage – darauf einigen, ob in Zukunft nur ein Elternteil allein mit der Obsorge betraut

sein soll, oder ob die Obsorge auch nach der Trennung noch gemeinsam ausgeübt werden soll.

WO SOLL DAS KIND WOHNEN?

Wenn die Obsorge gemeinsam ausgeübt werden soll, müssen sich die Eltern zusätzlich darauf einigen, bei welchem Elternteil der hauptsächliche Aufenthaltsort des Kindes sein soll. Dieser Elternteil hat nach der Judikatur auch das Aufenthaltsbestimmungsrecht über die Kinder, kann daher – in der Regel auch ohne Einverständnis des anderen – den Wohnort – zumindest innerhalb Österreichs – wechseln.

Die Tatsache, dass der hauptsächliche Aufenthaltsort nur bei einem Elternteil bestimmt werden kann, hat auch unterhaltsrechtliche Konsequenzen, weil dieser Elternteil dann namens des Kindes vom anderen Elternteil Geldunterhalt beanspruchen kann, der nach der Judikatur – in eingeschränktem Ausmaß – bei Teilhabe an der Betreuung auch reduziert werden kann. Dem anderen Elternteil, der mit dem Kind nicht mehr im gemeinsamen Haushalt lebt, sind nach der Trennung – wie auch ehelichen Elternteilen – das Besuchsrecht sowie die Informations- und Äußerungsrechte zu wichtigen, das Kind betreffenden Angelegenheiten – wie schwere Erkrankungen oder ein Schulwechsel – eingeräumt. Dieser gesamte Themenbereich soll aber in nächster Zeit gesetzlich reformiert werden. Konkrete Lösungen sind allerdings noch nicht in Sicht. Hinsichtlich des Unterhalts- und Erbrechts bestehen keinerlei Unterschiede zwischen ehelichen und unehelichen Kindern.

WAS HAT DAS FAMILIENRECHTS-ÄNDERUNGS GESETZ 2009 GEBRACHT

Mit dem FamRÄG 2009 hat sich die Rechtslage für Lebenspartner kaum verändert. Allein im Kindschaftsrecht wurde eine Schutzverpflichtung zu Lasten von volljährigen Personen geschaffen, die mit den Kindern eines Elternteils in gemeinsamer Haushaltsgemeinschaft leben und mit diesem in einem familiären Verhältnis stehen. Diese Schutzverpflichtung bezieht sich zwar vor allem auf den nichtehelichen Lebenspartner, kann aber auch z.B. Verwandte oder erwachsene Stiefkinder des Elternteils betreffen. Diese Norm verpflichtet den Lebensgefährten des Elternteils dann einzuschreiten, wenn das Kindeswohl – sei es durch andere Haushaltsangehörige oder durch Dritte – gefährdet wird. Diese Schutzpflicht besteht z.B. bei physischer oder sexueller Gewalt gegen das Kind, aber auch etwa bei einem Mobbing durch andere Personen. Eine Unterstützungspflicht in der Erziehung der Kinder des Partners sowie ein Vertretungsrecht in Angelegenheiten des täglichen Lebens wurden hingegen nur für den verheirateten Stiefelternteil neu normiert. Obwohl teilweise rechtliche Regelungen für Lebenspartner bestehen und man auch mit einem Partnerschaftsvertrag für den „Ernstfall“ vorsorgen kann, lassen sich viele Fälle aber besser mit Hilfe des Gesetzgebers regeln.

Der Wunsch an den Gesetzgeber wäre, wichtige Fragen der Existenzsicherung zu normieren, ohne aber Lebensgefährten durch eine gerade nicht gewünschte Überreglementierung Rechtspositionen aufzuzwingen, die sie eben durch Nichteingehen einer Ehe bewusst ausklammern wollten.

**Den Termin
sollten Sie sich
merken!**

**14. Jänner 2011
19.00 Uhr**

**Präsentation
des zweiten Magazins**

scheidung www.ent-scheidung.at
Ent-scheidung • Trennung • Neubeginn

und 4 Experten-Vorträge

Wie sieht mein Recht aus?
„Ruhige Hafen“ Ehevertrag?
Konflikte konstruktiv beilegen
Familienaufstellungen als Lösung

Im Anschluss laden wir zum

Clubbing
unter dem Motto „Staying alive“
Beginn: 21.00 Uhr

EINTRITT FREI

Verbindliche Anmeldung unter
u.schibl@avsolutions.at
www.ent-scheidung.at

„Zum Rattenfänger“
Rathaus Korneuburg,
Hauptplatz 39

**Raiffeisen
Meine Bank** 

 **RAIFFEISENBANK
KORNEUBURG**
www.raiffeisenbank-korneuburg.at

 **UNIQA**

 **MTR**
Veranstaltungstechnik
www.mtr-pro.com

 **Radio
media**

Ehebruch light ...

... oder wie Harry zu Sally sagte: „Freundschaften zwischen Mann und Frau sind einfach nicht möglich.“

Der Fall liegt schon länger zurück, die Rechtsmeinung der Gerichte hat sich aber seither nicht verändert!

Andrea und Hubert heirateten im Jahr 1987. Seit 1990 verbrachte die Ehefrau den Großteil des Jahres als Geschäftsfrau berufsbedingt im Ausland, der Ehemann lebte weiterhin in Österreich und erledigte auch unterschiedliche Dinge für seine Ehefrau und ihr Geschäft. Anfang der 1990er lernte er eine andere Frau kennen, die ihm ermöglichte, in ihrem Haus im Burgenland zu wohnen, wobei auch sie fallweise dieses Haus bewohnte. Als Gegenleistung betreute der Ehemann den Garten der Frau, sie wiederum unterstützte ihn unentgeltlich bei seiner beruflichen Tätigkeit. Die beiden pflegten regelmäßigen Kontakt. Die Ehefrau wusste nichts davon.

Zwischen den Ehepartnern lief im Bett schon lange nichts mehr – oder wie Juristen sagen: „Die geschlechtliche Gemeinschaft war schon seit Jahren aufgehoben.“

Ab 1996 kam es immer wieder zu Streitereien, wobei das Ehepaar im Jahr 1997 übereinstimmend eine Scheidung wollte, da man über die Aufteilung der ehelichen Ersparnisse nicht sofort eine Einigung fand und beide beruflich im Stress waren, wurde die Scheidung nicht weiter betrieben. 1997 eröffnete der Ehemann auch ein Geschäft im Burgenland. Im Frühjahr 1998 beauftragte die Ehefrau

einen Detektiv, der ihren Ehemann beobachten sollte, um eine von ihr vermutete Affäre des Ehemanns zu einer anderen Frau zu beweisen. Das kostete sie knapp 150.000,- Schilling. Eine intime Beziehung zwischen dem Ehemann und der anderen Frau konnte nicht festgestellt werden, es konnten nur Beweise gesammelt werden, dass er mehrfach Kontakte mit dieser anderen Frau hatte.

1998 brachte die Ehefrau die Scheidungsklage ein und verlangte außerdem 150.000,- Schilling als Ersatz für die Detektivkosten. Sie habe einen Detektiv einschalten müssen, um sich angesichts ihres Verdachts auf eine ehewidrige oder ehebrecherische Beziehung Gewissheit zu verschaffen, der Detektivbericht habe ihren Verdacht bestätigt.

Der Ehemann wendete ein, dass die Ehe schon seit 1991 zerrüttet gewesen sei und dass ohnehin bereits 1997 Einvernehmen über eine Scheidung bestanden habe. Der Ersatz der Detektivkosten sei daher schikanöse Rechtsausübung. Zudem habe der Detektivbericht nicht das Ergebnis einer ehebrecherischen Beziehung gebracht.

Was meinen Sie, hat der Ehemann die Detektivkosten zu zahlen?

§ 1295 Abs 1 ABGB lautet:

„Jedermann ist berechtigt, von dem Beschädiger den Ersatz des Schadens, welchen dieser ihm

aus Verschulden zugefügt hat, zu fordern; der Schaden mag durch Übertretung einer Vertragspflicht oder ohne Beziehung auf einen Vertrag verursacht worden sein.“

Das Bezirksgericht sprach aus, dass der Anspruch auf Ersatz der Detektivkosten dem Grunde nach zu Recht bestehe. Es kann zwar keine intime Beziehung des Ehemanns mit der anderen Frau festgestellt werden, es sei jedoch nicht ausschließbar, dass der Ehemann auch eine Nacht in der Wohnung dieser anderen Frau verbracht habe.

Die gemeinsame Ehwohnung sei von beiden Streitparteien bis Ende Mai 1998 benützt worden, zudem habe der Ehemann bis dahin auch einen von der Ehefrau geleasteten PKW benützt.

Der Ehemann habe gegen seine Pflichten aus der ehelichen Gemeinschaft verstoßen und sich somit rechtswidrig verhalten, der Schaden sei wegen der Verletzung des Ehevertrags zu ersetzen.

Erst durch die Detektei habe die Ehefrau davon erfahren, dass der Ehemann auch im Haus der anderen Frau wohne und er ihr auch den häu-

Rechtlich - ganz unromantisch - ist die Ehe ein Vertrag, nicht nur die unter der Bezeichnung „Ehevertrag“ weitläufig bekannten Ehepakete!



figen privaten Kontakt mit dieser anderen Frau verheimlicht habe. Die Ehefrau habe somit ein berechtigtes Informationsinteresse gehabt. Obwohl die Ehe bereits zerrüttet gewesen sei, habe noch ein Rest von Ehegemeinschaft bestanden. Das Landesgericht als Berufungsgericht bestätigte diese Entscheidung. Eine Schadenersatzpflicht auslösende Eheverfehlung sei auch dort gegeben, wo ein Ehegatte den anderen nicht von sich aus über engere, wenn auch die Grenzen einer Freundschaft nicht übersteigende Kontakte zu einer Person des anderen Geschlechts informiert.

Der Fall ging bis zum Obersten Gerichtshof (1 Ob 224/01z).

Der OGH versteht unter der „ehelichen Treuepflicht“ auch die Pflicht, jegliches Verhalten zu unterlassen, das den objektiven Anschein ehewidriger Beziehungen zu erwecken geeignet ist. Zwar stellt an sich ein freundschaftlicher, jedoch harmloser Verkehr mit Personen des anderen Geschlechts keine schwere Eheverfehlung nach § 49 EheG dar, wenn er sich „im Rahmen der Sitte und des Anstands“ hält.

Dem Ehemann sei jedoch der Vorwurf zu machen, dass er den Umgang mit einer anderen Frau wählte, der objektiv den Schein einer ehewidrigen Beziehung erwecken musste. Außerdem folge aus dem Grundgedanken einer gleichberechtigten und partnerschaftlichen Be-

ziehung, dass die Ehegatten auch für die Aufrechterhaltung des dafür erforderlichen Vertrauensverhältnisses verpflichtet sind.

Dazu gehört auch, sich gegenseitig Einblick in die privaten und beruflichen Tätigkeiten zu gewähren bzw. den anderen davon nicht grundlos auszuschließen. Es besteht daher die Pflicht des Ehegatten, den anderen über seine Freizeitgestaltung zu informieren, wenn er die Freizeit nicht gemeinsam mit dem anderen Ehegatten verbringt.

Ganz heikel aber in der Praxis besonders wichtig:

Wann darf Mann/Frau eine neue Beziehung eingehen, ohne dass diese als Eheverfehlung gewertet wird?

Viele denken, nach einem Auszug aus der Ehescheidung ist alles klar und man kann auch eine Beziehung „ausleben“.

Aufpassen! Oft kommt das Gericht viele Monate (Jahre) später zu dem Schluss, dass erst durch das Eingehen der neuen Beziehung die eheliche Gemeinschaft endgültig unheilbar zerrüttet wurde. Vor allem dann, wenn der Partner mit dem Auszug nicht einverstanden ist, ist hier besondere Vorsicht geboten. Oft wird dann nämlich argumentiert, dass der Auszug nur wegen des neuen Partners erfolgte und schon ist die neue Beziehung Thema im Scheidungsverfahren....

„Verstößt einer der beiden Ehepartner gegen seine Pflichten aus der ehelichen Gemeinschaft, verhält sich also rechtswidrig, so ist der Schaden wegen Verletzung des Ehevertrags zu ersetzen“

► Familienrichterin
Mag.^a Doris Täubel-Weinreich
ist seit 12 Jahren am
Bezirksgericht Innere Stadt Wien tätig ◄

FOTOS THINKSTOCK

„Trennungen passieren nicht aus den Gründen, die man vorgibt“

Als Psychotherapeut, Facharzt für Psychiatrie und Kinder- und Jugendpsychiatrie hat **Dr. Karl Heinz Domig** in seiner, mehr als 20 Jahre langen Erfahrung, jede Menge wirkliche, jedoch unbewusste Gründe für Trennungen kennengelernt. Nicht selten liegen Muster dahinter, die man von der Herkunftsfamilie mit in eine neue Familie bringt.

Herr Dr. Domig, wenn es zu einer Trennung kommt, ist das ein ziemlich großer Schritt. Viele beginnen in dieser Phase nachzudenken: „Was ist da eigentlich passiert? Was hat nicht gepasst?“

Meiner Erfahrung nach schaut es psychologisch ganz anders aus, als es in der öffentlichen Meinung wahrgenommen wird. Denn Trennungen passieren psychologisch betrachtet nicht aus den Gründen, die man einander vorwirft, sondern da stecken immer andere Sachen auch dahinter und zwar viele andere Sachen. Zum Beispiel jemand erwartet vom Partner etwas, was der einfach nicht bringt, oder er fühlt sich zu wenig wahrgenommen, dann beginnt er natürlich Gründe zu suchen. Was ist da los? Aber logischerweise sucht man dann beim anderen und nicht bei sich selber. Und eine häufige Erfahrung im psychologischen Bereich ist, dass einer der beiden noch stark an jemand anderen gebunden ist. Zum Beispiel an eine frühere Partnerschaft, die noch nicht wirklich abgeschlossen ist.

Wie erkennt man, ob man noch an jemand anderen gebunden ist?

Vermeintlich ist die Trennung zwar schon abgeschlossen, aber emotional - das heißt auf einer tieferen Schicht - ist sie es noch nicht. Das kann eine frühere Partnerschaft, aber auch eine noch zu starke Bindung an das Elternhaus sein. Wenn man die Menschen direkt darauf ansprechen würde, würden sie es verneinen, denn diese Vorgänge sind unbewusst. Sie sind durch Erfahrung

und durch therapeutische Methoden wahrnehmbar beziehungsweise können sie wahrnehmbar gemacht werden.

Was sind somit die Gründe für Trennungen Ihrer Meinung nach?

Was ich jetzt antworte, läuft wirklich völlig unbewusst bei den Betroffenen ab: Sehr viele Trennungen erfolgen - provokativ gesagt - aus Liebe. Zum Beispiel jemand stammt aus einer belasteten Ursprungsfamilie. Und um die eigenen Kinder von seiner Belastung nicht weiter zu belasten, trennt er sich von der Partnerin, denn die Kinder bleiben ja in aller Regel bei der Mutter. Die Wahrnehmung sieht dann so aus: Ich bin eine Belastung, also ist die Trennung für die Kinder das Beste. Manchmal ist die Wahrnehmung sogar soweit, dass es auch für die Partnerin das Beste ist, wenn ich mich trenne. Das sehe ich in meiner Praxis häufiger bei Männern, als bei Frauen. Ganz logisch, weil die Kinder eben in der Regel eher bei der Mutter bleiben.

Wie können wir uns dies in der Praxis vorstellen?

Ein einfaches Beispiel: Ein Mann ist Alkoholiker und die Frau sagt: „Du musst einen Entzug machen, sonst lasse ich mich scheiden!“ Er macht einen Entzug, wird dann aber wieder rückfällig, was ja sehr häufig vorkommt, und probiert es aber dann nicht noch einmal, trocken zu werden. Er weiß somit, dass das die Scheidung zur Folge hat

und es kommt tatsächlich zur Scheidung. Die Kinder werden der Mutter zugesprochen und er bekommt das Besuchsrecht. Dieses Besuchsrecht nimmt er wahr. Beim vierten oder vielleicht fünften Mal kommt er schon angeheitert zur Mutter um die Kinder abzuholen. Daraufhin geht die Mutter zum Jugendamt und meldet: „Ich kann meinem Ex-Mann die Kinder nicht mehr mitgeben, das ist zu gefährlich.“

Das weiß der Mann natürlich, aber er treibt es so weit, bis er das Besuchsrecht größtenteils verwirkt hat. Oder ein Besuchsrecht nur noch im Beisein eines Dritten möglich ist. Im Vordergrund ist also die Wahrnehmung, „auf den ist kein Verlass - er ist eben ein Alkoholiker“.

Und was ist hier der Hintergrund?

Der Hintergrund aber ist, - und das nimmt er bewusst auch nicht so wahr - dass er ein schlechtes Vorbild für die Kinder ist. Wenn er die Kinder bzw. die Kinder ihn weniger oft sehen, sind alle weniger belastet. Hier erkennt man klar einen vordergründigen, bewussten Teil und den unbewussten Hintergrund. Wenn man ihm das ins Gesicht sagen würde, wäre seine Antwort: „Nein, so ist das sicher nicht.“ Man muss also klar unterscheiden was Betroffene bewusst wahrnehmen und was eine Schicht tiefer abläuft. Dazu fällt mir ein Fall ein, bei dem die Mutter psychisch sehr belastet war, in Richtung einer Psychose. Die Kinder wurden dem Vater zugesprochen und sie hatte ein Be-



Familienschicksale

wiederholen sich immer wieder, denn Störungen in den verborgenen „Symmetrien der Liebe“ führen zu einem so genannten „Erbe von Verstrickungen“. Es zählt sich aus, auf die Wurzeln dieser schicksalhaften Verbindungen zu blicken.



„Häufig ist einer der beiden noch stark an etwas anderes gebunden ist. Das kann zum Beispiel eine frühere Partnerschaft oder aber auch eine noch zu starke Bindung an das Elternhaus sein. Vermeintlich kann diese schon abgeschlossen sein, aber emotional - das heisst auf einer tieferen Schicht - noch nicht.“

▷ Psychotherapeut Dr. Heinz Domig ◁

suchsrecht. Jedes Mal, wenn sie die Kinder hat, führt sie sich so verrückt auf, dass sie das Besuchsrecht zu verlieren droht. Damit schützt sie die Kinder vor ihrer eigenen negativen Beeinflussung. An der Oberfläche ist sie natürlich enttäuscht, dass sie die Kinder nicht mehr haben darf und kämpft darum, um sie wieder zu bekommen. Aber darunter ist das unbewusste „Wissen“: Wenn ich die Kinder nicht mehr haben darf, sind sie geschützt. Das sind die psychologische Aspekte, die fast gegensätzlich laufen zu dem, was gesagt oder gemeint wird.

Welche weiteren Gründe gibt es, die zu einer Trennung führen können?

Sehr viele Partnerschaften werden getrennt, weil irgendein Punkt vertragsmäßig in der Ehe nicht eingehalten wird. Ab dem Zeitpunkt an dem einer sich nicht mehr an die Abmachungen hält, fühlt sich der andere auch nicht mehr veranlasst das seine beizutragen. Ein Beispiel wäre: Eine Partnerin merkt: „Mein Mann nimmt mich nicht wirklich ernst, ich werde zu wenig wertgeschätzt,...“ Die äußeren Zeichen sagen hier: Die Wahrnehmung des Mannes ist, er nimmt die Frau zu wenig wahr. Er ist ein Sportler und geht zweimal die Woche am Abend ins Training und am Wochenende zum Match. In dieser Zeit ist er für die Frau nicht da. Und für die Kinder eben so wenig. Und dann kommt für sie natürlich der Punkt an dem sie sagt: „Auf diese Art brauche ich keinen Mann. Da kann ich mich eigentlich auch gleich trennen, wenn ich sowieso so wenig mit ihm zu tun habe, und er mit den Kindern genauso wenig macht.“ Das heißt nun nicht, dass sie einander nicht lieben oder dass sie ihm wirklich egal ist, sondern häufig nur, dass er kein anderes Muster kennt.

Um welche Muster geht es hier?

Das sind Muster, die man von Zuhause mitbringt. Ich habe in meiner therapeutischen Tätigkeit oft gehört, dass Frauen sich beklagen, weil ihre Männer diesem oder ähnlichen Mustern entsprechen. Sie kümmern sich beispielsweise zu wenig, sie sind zu viel in ihrem Club, sie sind in einem Bubenmilieu, einem Milieu, das für 15- oder 16-jährige gut geeignet wäre. Aber für erwachsene Männer muss das irgendwann aufhören.

Warum muss das aufhören?

Weil irgendwann die Familie Vorrang vor solchen Milieus bekommen muss. Diese Männer bleiben jedoch in diesen Milieus. Daher frage ich die Frauen dann, wie der Mann aufgewachsen ist. An dieser Stelle höre ich eigentlich immer dasselbe: Überbeschützt und überbehütet. Er war immer der Prinz bei der Mama. Er liebt seine Frau schon, aber wichtig ist eigentlich nur die Mutter. Alle anderen Frauen sind nicht wichtig. Deswegen bleibt er sehr häufig in einem Milieu, das für Jugendliche ok ist. Aber für erwachsene Männer - die Kinder haben - nicht mehr. Also sind das Menschen, die den Entwicklungsschritt vom Jugendlichen zum Erwachsenen nicht vorgenommen haben. Das ist ein häufiges Phänomen. Um der Mutter nicht untreu zu werden. Denn die Nummer eins ist und bleibt die Mutter.

Hätten Sie dazu noch ein anderes Beispiel?

Eine junge Frau erzählte mir: „Mein Mann ist eigentlich ein sehr netter Mensch wir mögen einander und verstehen uns gut, aber wenn wir seine Mutter besuchen, behandelt er mich wie den letzten Dreck. Warum tut er das?“ Damit vermittelt er seiner Mutter: „Eigentlich bist du immer

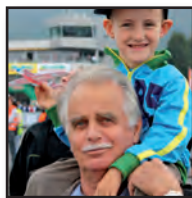
noch die Bessere.“ Vorher hat er der Mutter vermittelt: „Du bist jetzt nicht mehr die Nummer eins, jetzt hab ich eine andere Frau, die für mich wichtig ist.“ Das lässt seine kindliche Treue aber nicht ganz zu. Somit gibt er der Mutter, wenn er auf Besuch kommt, wieder zu verstehen: „Du bist es! Du bist es, immer noch und du wirst es auch bleiben!“ Natürlich reicht es der Frau in solchen Fällen dann auch einmal. Dann betreibt sie wahrscheinlich die Trennung oder die Scheidung. Das sind Hintergründe, die man an der Oberfläche logischerweise nicht sieht. Meistens kommen diese Gründe, meiner Erfahrung nach, auch in Befragungen nicht an die Oberfläche. Es dreht sich genau um die Schicht darunter. Der Arbeitsbereich eines Psychiaters ist eben diese Schicht und nicht die Kognitive. Wenn wir auf die Familienaufstellung zu sprechen kommen: Hier kommt dann komplett diese Schicht zu Tage.

Wie wichtig ist die Geschichte unserer Familie für jeden von uns?

Die Geschichte der Familie ist für jeden logischerweise wichtig. Nicht nur das, was von der Geburt an bis jetzt passiert ist, sondern auch das was davor schon war. Auch all das, was meinen Eltern passiert ist. Die Geschichte der Familie, also vor der Zeugung bereits. Wenn dort schon belastende Ereignisse passiert sind, so wirkt sich das bis zur jetzigen Zeit aus.

Wie kann sich die Familiengeschichte von Großeltern auf uns auswirken?

Zum Beispiel wenn ein uneheliches Kind des Großvaters verschwiegen wurde und sozusagen aus dem familiären Kontext - also familiensystemisch - ausgeschlossen



„Meiner Erfahrung nach kommen die wirklichen Gründe auch in Befragungen nicht an die Oberfläche. Denn es dreht sich genau um die Schicht darunter. Der Arbeitsbereich eines Psychiaters ist eben diese Schicht und nicht die Kongitive.“

►Psychotherapeut Dr. Heinz Domig◄

ist. Das heißt: Das Familiensystem lässt nicht zu, dass jemand einfach ausgeschlossen wird. Vom Verstand her geht das natürlich schon. Da denkt jeder: „Reden wir nicht mehr drüber.“ Damit ist die Fassade gewahrt. Aber die Familie als ganzes - man nennt es dann auch Familienseele - lässt es nicht zu, dass einer ausgeschlossen wird.

Wie wirkt sich der Ausgeschlossene in der Familienseele aus?

Jemand aus der nächsten Generation vertritt dann den Ausgeschlossenen. Für einen Nachfolger dieser Familie bedeutet das: In unserer Familie gibt es etwas, das nicht in Ordnung ist. Und das ist belastend und belastet sogar Personen, die unschuldig sind. Ich verdeutliche Ihnen das an einem einfachen Beispiel, wo man das sieht: Nehmen wir eine Tochter, die zirka 16 Jahre alt ist. Sie beginnt immer schwieriger zu werden, insbesondere zur Mutter. Sie provoziert sie und somit wird jede Kleinigkeit ein Risikofaktor. Sosehr sich die Mutter bemüht, aber die Tochter tut so, als könnte sie die Mutter unterdrücken. Die Tochter unterdrückt die Mutter - nicht die Mutter die Tochter. Die Mutter kämpft mit der Tochter auf derselben Ebene oder gar darunter. Denn die Mutter kämpft sozusagen so, als ob sie von der Gnade der Tochter abhängig wäre.

Wie wäre hier die Erklärung dafür?

Die allgemeine Erklärung wäre: „Gut - ist halt eine schwierige Pubertät.“ Psychologisch gesehen erklärt das nichts. Aber diese Tochter hat vielleicht eine - wieder völlig unbewusste - Beziehung zu einer früheren, damals aber wichtigen Person. In der Regel in solchen Fällen zum Beispiel zu einer

früheren Beziehung des Vaters. Der Vater hatte vielleicht eine längere Beziehung zu einer Frau. Diese Beziehung hat er dann sein gelassen und ist eben mit einer anderen Frau zusammen gekommen, die er dann geheiratet hat. Damit hat er aber eine frühere Frau verletzt. Dadurch dass diese frühere Frau dem Vater eine Zeit wichtig war, gehört sie in der inneren Wahrnehmung dazu. Sie gehört zum Vater und damit natürlich auch zur gesamten Familie dazu. Wird diese aber geleugnet, ignoriert, oder sogar abgewertet, dann vertritt die Tochter aus der Ehe diese frühere Frau des Vaters.

Woher weiß man, dass das wirklich so ist?

Natürlich kann man jetzt sagen, das ist eine Behauptung oder Interpretation. Aber es ist die Erfahrung. Wenn man lange genug systemisch arbeitet, macht man sie immer wieder, und das zeigt sich, ob man es erklären kann oder nicht. Und was meint hier „systemisch“?: es geht dabei immer nur um den Blick auf das Ganze: auf den Klienten oder Patienten, aber eben auch auf seine Familie und deren Geschichte, bis zu den Großeltern (und in seltenen Fällen auch noch weiter zurück). Ereignisse wirken also oft als Belastung für die nächste Generation, aber genauso auch fördernd und schützend (nur mit diesen Anteilen kommt niemand zur Therapie oder Beratung). Heftig kann es werden, wenn ein Kind verschwiegen wird. Also zum Beispiel: Ein Mann hat irgendwo ein uneheliches Kind und sagt es nicht, auch nicht seiner eigenen Frau. Er geht also eine Ehe/Partnerschaft ein mit diesem Geheimnis, oder er weiß es vielleicht selber auch nicht (das war z.B. in der Kriegszeit öfter der Fall, heute wohl eher durch Samenspenden).

Welche Auswirkung kann dieses verschwiegene Kind auf die Ehe haben?

Hier kann man so zu sagen „Gift drauf nehmen“, dass das eine Wirkung auf die Kinder hat, die jetzt noch nachkommen. Irgendeine Wirkung hat es bestimmt. Dazu ein Beispiel. Ein Vater hat ein verschwiegenes voreheliches Kind. Dieser heiratet und bekommt ein weiteres Kind, anderen Geschlechts. Das erste war ein Bub und das jetzige ist also ein Mädchen. Dann kann es sein, dass dieses Mädchen männliche Eigenschaften annimmt, weil sie verbunden ist mit dem Halbbruder vor der Ehe. So lassen sich mädchenhafte Buben und burschikose Mädchen auch systemisch erklären. Man unterscheidet dann auch ein bisschen genauer: Einmal ist es eine Verstrickung, einmal ist es eine Identifikation die über das andere Geschlecht geht.

Wann ist es eine Verstrickung und wann eine Identifikation?

Ein Beispiel dazu: Ein häufiges Phänomen unserer Zeit ist ja eigentlich manchmal eine relativ rasche Scheidung. Eine Mutter trennt sich aus einer weltanschaulichen Überzeugung heraus vom Mann. Sie hat zwei Töchter. Die eine Tochter ist zu dieser Zeit gerade 16 und ist in derselben Woche, in der sich auch die Eltern getrennt haben, magersüchtig geworden. Jahrelange Therapieversuche haben bei diesem Mädchen nichts genutzt. Das ist eine Verstrickung: die Betroffene ist zwar nach wie vor sie selber, nimmt aber Eigenschaften an, die sie zu einer anderen Person (hier zum Vater) in eine loyale Verbindung bringen. Eine Identifizierung geht darüber weit hinaus: hier nimmt der/die Betroffene Wesenszüge des Anderen an, die der eigenen Person ge-



„Die meisten Ehen scheitern an Aufgaben, die die Betroffenen noch woanders zu erledigen haben. Klingt vielleicht völlig unglaubwürdig, ist aber so. Wie übriggebliebene Verpflichtungen am eigenen Elternhaus, nicht abgeschlossene frühere Beziehungen oder manchmal auch so etwas wie Schuld.“

► Psychotherapeut Dr. Heinz Domig ◄

radezu wesensfremd sind - natürlich wieder ohne, dass es bewusst wird (aber bewusst gemacht werden kann) z.B. sagte eine junge Patientin: „Manchmal bin ich in einem anderen Körper“. Natürlich gibt es zu diesen Erscheinungsformen psychologische und psychiatrische Klassifizierungen.

Was ist mit dieser Tochter passiert?

Sie hat wahrgenommen: „Jetzt hat Papa keinen Platz mehr für uns“. Oder „er ist nichts mehr wert und hat kein Gewicht mehr und muss verschwinden“. Das deutet ja die Magersucht an: „Ich habe auch kein Gewicht mehr. Ich verschwinde auch.“ Wenn man so mit Menschen arbeitet, ist Magersucht immer eine Treue zu einer Person, die ausgeschlossen wird. Es muss nicht immer aus der Ehe der Eltern stammen, es kann auch was anderes sein. Wie zum Beispiel die Großmutter sagt zu ihrer Tochter: „Ich kann nicht mehr alleine leben. Kann ich bei dir in deinem Haushalt leben?“ Die Tochter hätte die Möglichkeit, lehnt es aber ab und bringt die Mutter in ein Altersheim. Davon haben die eigenen Kinder zunächst nichts erfahren. Sie wohnen auch in einer anderen Stadt, aber zur selben Zeit wird die Tochter der Tochter magersüchtig, und hat angefangen freiwillig Sozialdienst in einem Altersheim zu leisten und trägt von da an auch nur mehr schwarze Kleider. Sie stellt hier sozusagen eine Identifikation mit der abgeschobenen Oma dar. „Wenn die Oma verschwinden muss will ich auch verschwinden.“

Jetzt aber zurück zu Scheidungen. Können solche Themen zu Scheidungen führen?

Natürlich führen solche Themen häufig zu Scheidungen. Weil es ja ganz anders inter-

pretiert wird. Zum Beispiel wird interpretiert: Die Tochter lehnt die Mutter ab, weil die Mutter so dominant ist. Solche Sprüche kommen dann. Die Mutter bemüht sich aber intensiv, ja nicht dominant zu sein, aber es hilft nicht. Weil eben die Dynamik dahinter eine andere ist. Irgendwann kommen dann auch Schuldzuweisungen, die aber eigentlich nur eine Interpretation sind und nicht den Hintergrund treffen. Diese Phänome, wie auch wenn ein Kind verschwiegen wird, sind sehr häufige Scheidungsgründe. Im Vordergrund stehen natürlich andere Themen, wie beispielsweise: „Du bist zu wenig nett.“

Wie lässt sich durch dieses Wissen eine Scheidung oder Trennung vermeiden?

Wenn sich die Betroffenen sagen lassen „Da sehe ich die Zusammenhänge und da sehe ich die Folgen“ kann man mit ihnen gemeinsam Lösungsschritte ermitteln. Was kannst du tun, damit es für dich, deine Kinder, deine Partnerschaft wieder ins Rollen kommt? Oder: wo kommt das Problem wirklich her? - Also eben: meist **nicht** von der Partnerschaft und dementsprechen muss im Interesse einer Lösung das Augenmerk auch in eine andere Richtung gelenkt werden.

Jeder hat doch offene Familienthemen, wo es einfach nicht passt. Wieso klappt es dann bei einem Paar und bei einem anderen wiederum nicht?

Ich muss bei meiner Arbeit meistens nicht auf alle Einzelheiten eingehen. Lassen Sie mir dazu wieder ein Beispiel geben: Angenommen ich habe eine Klientin, die mir erzählt: „Mein Mann verletzt mich auf diese und jene Art.“ Ich leuchte ihr dann

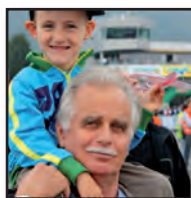
ganz andere Hintergründe aus. Damit haben dann in der Regel diese vordergründigen Aussagen weniger Gewicht. Wenn ich dann zum Beispiel der Frau sage: „Ihr Mann wertet Sie vor seiner Mutter ab, weil er vor seiner Mutter Schuldgefühle hat, sie verlassen hat und jetzt zu Ihnen steht“, hat das eine andere Gewichtung. Natürlich ist es auch sinnvoll, dass der Mann selbst auch etwas tut und das auch einmal hört. Und dann tauchen Fragen auf wie etwa: „Was ist im Interesse des Lebens und des Weiterlebens vorrangig? Die Interessen deiner Mutter? Oder die deiner Frau oder Kinder?“

Welche Antworten hören Sie dann auf diese Fragen von den Betroffenen?

Ich höre oft Dinge, wie „Einerseits sollte ich doch für die Oma oder Mutter da sein, andererseits stört das aber wieder meine Familie.“ Ich gebe Ihnen ein anderes konstruiertes Beispiel: Die Mutter will bei der Tochter wohnen, aber die Mutter mag den Schwiegersohn nicht. Die Tochter sagt daraufhin: „Nein Mama! Du darfst nicht bei mir wohnen“ Dann hat sie Schuldgefühle gegenüber ihrer Mutter. Wenn sie aber sagen würde: „Ja, Du darfst bei mir wohnen“, produziert sie wahrscheinlich einen Dauerkonflikt zwischen der Mutter und ihrem Ehemann. So muss sie sich nun an dieser Stelle fragen, ob sie im Interesse der Mutter oder im Interesse der Familie handelt?

Fällt ihr durch diese Abklärung die Entscheidung dann leichter?

Also wenn man auf diese Art die Abstufungen vornimmt und eins gegen das andere abwägt, dann braucht man sich um die Einzelheiten nicht mehr kümmern. Diese wären: „Warum ist sie böse auf mei-



„Wenn Leute meinen, es genügt, wenn Erwachsene und Kinder in einem Haushalt leben, wo einige Elternfunktionen übernehmen und andere eben die Kinder sind, dann ist das allein noch nicht Familie. Eine Familie kann durchaus auch eine zusammengesetzte Familie sein. Wenn die Achtung da ist.“

►Psychotherapeut Dr. Heinz Domig◄

nen Mann?“ Oder „Warum mag er seine Schwiegermutter nicht?“

Ein anderes Beispiel: Eine circa 35-jährige Frau sagt zu mir: „Mir bleibt kein Mann. Jede Partnerschaft, die ich eingehe, scheitert nach einer gewissen Zeit.“ Dann erzählt sie mir unter anderem, sie ist von Beruf Krankenschwester aus einer Familie in einem Bergdorf. Sie sind sieben Kinder. Aber zu ihr haben die Eltern gesagt - vielleicht weil sie Krankenschwester ist: „Wenn wir alt sind, musst du uns pflegen. Dafür bekommst du das alte Bauernhaus.“ Und ich soll ihr erklären, warum ihr keine Partnerschaft gelingt?

Was haben Sie dieser Krankenschwester geraten?

Ich habe ihr gesagt, wenn sie macht, was ihre Eltern von ihr verlangen, sind die Eltern schuldig daran, dass sie kein eigenes Leben führen kann. Eigenes Leben, im Sinne von Familie gründen. Wenn sie sagt: „Nein, das mache ich nicht. Wir teilen uns unter den Geschwistern diese Aufgabe auf.“ Dann sind die Eltern unschuldig. Das heißt also, wenn sie den Auftrag der Eltern ablehnt, gilt das in der Gesellschaft vielleicht als böse. Es dient jedoch auch den Eltern selber. Das ist eine so genannte „existenzielle Schuld“: Sprich, sie kann in Wirklichkeit gar nichts dafür, es wirkt aber, als ob sie schuld wäre.

Wie definieren Sie denn den Begriff Familie?

Ich tue mir leichter, wenn ich damit anfangen, was Familie nicht ist. Wenn Leute meinen, es genügt, wenn Erwachsene und Kinder in einem Haushalt leben, wo einige Elternfunktionen übernehmen und andere eben die Kinder sind, dann ist das allein

noch nicht Familie. Von der Warte des Kindes aus sind die leiblichen Eltern ideal, aber durch verschiedene Ereignisse sind es oft Stiefeltern.

Und wenn das eine Patchworkfamilie ist?

Dann ist es wichtig, dass der Stiefvater oder die Stiefmutter ihre Rollen kennen. Von der Wahrnehmung der Kinder aus, ist der Stiefelternteil eben kein leibliches Elternteil und wird es auch nie werden. Das heißt nicht, dass die Beziehung zum Kind schlechter ist, sie kann auch viel besser sein. Aber es funktioniert meiner Erfahrung nach nur dann, wenn der/die Stiefvater/-mutter den/die leibliche/n Vater/Mutter nicht abwertet.

Oft ist es ja nicht der Stiefelternteil, sondern der leibliche Elternteil, der in irgendeiner Form versucht, den neuen Partner abzuwerten. Auch aufgrund des Konfliktes, der noch von der Trennung herrührt?

Auch wenn der leibliche Elternteil weit weg ist, muss er geachtet werden. Nur so kann es gut gehen. So kann eine gute Beziehung zum Stiefelternteil aufgebaut werden. Noch idealer wäre es, wenn die leiblichen Eltern mit den Stiefeltern auch eine gute Beziehung zu einander haben. Das kommt zwar selten vor, ist aber möglich. Dass gegenseitig anerkannt wird, was wer macht. Das macht man in einer Familienaufstellung dann auch, dass man den leiblichen Vater sagen lässt: „Ich danke dir für alles, was du für meine Kinder tust, was ich nun nicht mehr tue“

Wie steht es um das Phänomen der bösen Stiefmütter und Stiefväter?

Wir kennen alle dieses aus dem Märchen. Entstanden sind sie dadurch, dass ja früher

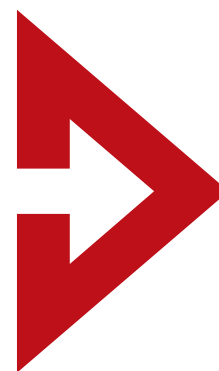
sehr viele Frauen zum Beispiel am Kindbettfieber gestorben sind. Der Mann hatte somit Kinder, aber keine Frau. Die brauchte er jedoch zum Versorgen der Kinder. Da stand nun nicht so sehr die Erotik im Vordergrund, sondern die Versorgung. Er hat dann häufig eine deutlich jüngere Frau geheiratet. Für viele Frauen war es damals wichtig, durch Heirat versorgt zu sein. Aber sie war eben die Stiefmutter. Wenn das nicht geachtet wird, auch oft nicht vom Mann, dann wird sie natürlich verbittert und wirklich böse. Denn die Stiefmutter nimmt wahr: „Mein Bemühen wird gar nicht geschätzt.“ Heute ist das häufiger bei den Stiefvätern der Fall. Es geht so weit, dass wenn ein 16-jähriger etwas angestellt hat und er dafür vor Gericht kommt, der Verteidiger als Milderungsgrund nennen kann, dass er mit einem Stiefvater aufgewachsen ist. Also das Wort „Stiefvater“ ist schon der Garant dafür, dass es dem Buben schlecht geht. Wenn der Stiefvater jetzt ein Bösewicht in dem Sinn ist, ist er dies ja auch nicht von vornherein. Genauso wenig wie eine Frau die einen Mann mit Kindern heiratet von einem Moment auf den anderen eine böse Frau wird. Es ist die Entwicklung, die dahin führt - primär durch nicht wertschätzen. Das ist halt meistens die Dynamik die dahinter steckt.

Danke für das Gespräch! (CR Evelyn Huber)

ZUR PERSON

Dr. med. Karl Heinz Domig
E-Mail: domig@domig.net
Homepage: www.domig.net
Frankenweg 10
A-6830 Rankweil (Vorarlberg)
Telefon: 05522/76744 oder 05522/43970





Trennung

MITEINANDER AUSEINANDER

- 38 **Das eheliche Vermögen am Schneidebrett ?**
Rechtsanwalt Dr. Alfred Kriegler berichtet aus seiner Kanzleierfahrung, wo bei einer Scheidung das Messer beim gemeinsamen Besitz angesetzt wird.
- 42 **Der Streit um das Kind im Außerstreitverfahren**
Familienrichterin Mag.^a Täubel-Weinreich berichtet aus ihrem Bezirksgerichts-Alltag.
- 44 **Liebe bis es weh tut**
Manchmal wird aus Liebe und Vertrautheit eine zwanghafte Besessenheit. Wege aus einer emotionalen Abhängigkeit.
- 50 **Trouble Shooter Mediation?**
Mediator Dr. Max Allmayer-Beck berichtet über Mediation, als möglichen „schmerzfreien“ Ausstieg aus einem Scheidungsstreit
- 54 **Woher kommt der Geistesblitz?**
Kolumne von Dkfm. Dipl.VOW. Andreas Cipa über Kreativität.
- 58 **Einsamkeit lässt sich nur von innen öffnen**
Den Ursachen auf der Spur, warum und wann wir uns einsam fühlen und Schritte aus dieser Lebensphase

Das eheliche Vermögen am Schneidebrett?

Haben die Ehegatten erst einmal die Scheidung hinter sich gebracht, denken viele, dass es damit erledigt ist. Weit gefehlt! Denn mit der Scheidung wurde lediglich die Ehe beendet. Nun steht noch die Aufteilung des ehelichen Vermögens aus. Wo das Messer bei der Ehwohnung, dem Hausrat, den Möbeln, dem Wochenendhaus, den Wertpapieren, Lebensversicherungen, Sparguthaben, Giro- und Gehaltskonten, Bausparverträgen und Ähnlichem angesetzt wird, hat uns Rechtsanwalt **Dr. Alfred Kriegler** verraten.

Dieser Artikel wäre gar nicht notwendig, wenn ein Ehepaar sich bei der Scheidung ruhig an einen Tisch setzen würde und Stück für Stück ihrer gemeinsam erworbenen Torte gerecht aufteilen würde. Die Praxis sieht jedoch meist anders aus: Am Tisch gesessen wird schon, doch dort wird das Schneidebrett und das Messer gezückt und dann wird geschnitten, gestritten und verletzt, was

das Zeug hält. Wie kann der Gesetzgeber helfen, wenn sich ein Scheidungspaar nicht über die Aufteilung des vorhandenen Besitzes einigen kann? Rechtsanwalt Dr. Alfred Kriegler verrät dazu aus seiner 25-jährigen Anwaltserfahrung viele nützliche Informationen.

365 TAGE ZEIT ZUM NACHDENKEN

Können sich die Ehegatten nicht außer-

gerichtlich über die Aufteilung des ehelichen Gebrauchsvermögens und der ehelichen Ersparnisse einigen, so hat jeder Ehegatte die Möglichkeit binnen einer Frist von einem Jahr nach der rechtskräftigen Ehescheidung darüber das Gericht anzurufen und einen Aufteilungsantrag zu stellen. Wird ein solcher Antrag nicht gestellt, so erlischt der Anspruch auf Aufteilung des Ehevermögens. Nicht übersehen werden darf, dass diese Frist mit Rechtskraft der Scheidung beginnt. Oft wird über das Verschulden noch weiter gestritten. Diese Jahresfrist zu übersehen ist ein klassischer Kunstfehler, der jedenfalls vermieden werden muss!

SCH(N)EIDERICHTUNG OHNE VERLETZUNGSGEFAHR

- Das eheliche Vermögen (= alles, was während der Ehe angeschafft wurde) ist grundsätzlich „nach Billigkeit“ aufzuteilen, in der Praxis bedeutet das meist eine Aufteilung 1:1.
- Aufzuteilen ist der gesamte gemeinsame Besitz, das sind das eheliche Gebrauchsvermögen und die ehelichen Ersparnisse.
- Eheliches Gebrauchsvermögen sind der Hausrat (das sind die Einrichtungsgegenstände, Möbel), gemeinsam benutzte Fahrzeuge oder die Ehwohnung und das Wochenendhaus. Eheliche Ersparnisse sind vor allem Bargeld, Wertpapiere, Lebensversicherungen, Spareinlagen, Giro- und Gehaltskonten, Bausparverträge, Kunstgegenstände und Ähnliches mehr.
- Für Sachen, die nicht geteilt werden können (z. B. Ehwohnung), muss eine entsprechende Ausgleichszahlung geleistet werden. Die Ehegatten können jedoch auch einvernehmlich eine

andere Aufteilung festlegen.

- Bei der Aufteilung sind die Schulden, die mit den ehelichen Ersparnissen in einem direkten Zusammenhang stehen, zu berücksichtigen. Macht ein Ehegatte alleine Schulden, haftet der andere dafür nicht.
- Nicht einzubeziehen sind Sachen, die ein/e Ehepartner/in in die Ehe eingebracht, geerbt oder von Dritten geschenkt bekommen hat; davon ausgenommen ist die Ehwohnung bei dringendem Wohnbedarf des anderen bzw. der Kinder.
- Nicht einzubeziehen sind auch Sachen des persönlichen Gebrauchs oder die zur Ausübung eines Berufes dienen (z. B. Lesebrille, eine Hobbyausrüstung, Werkzeug eines Handwerkes).
- Unternehmen werden bei der Scheidung grundsätzlich nicht aufgeteilt.

AB NUN HAT JEDER SEIN EIGENES SCHNEIDEBRETT

Grundgedanke des Aufteilungsverfahrens ist, dass das während der Ehe erworbene Vermögen und ebenso die Schulden gerecht auf die Ehegatten verteilt werden sollen, wobei die Aufteilung so vorgenommen werden soll, dass sich die Lebensbereiche der geschiedenen Ehegatten künftig möglichst wenig berühren. Das ist sehr sinnvoll und wurde auch ausdrücklich vom Gesetzgeber vorgesehen. Das Ehevermögen und die damit zusammenhängenden Schulden werden vom Gericht nach Billigkeit aufgeteilt, wobei das Gericht dabei den Umfang der ▶



Geld am Schneidebrett?

Hat dort im Grunde nichts verloren. Damit es nicht so weit kommt, gehört das Vermögen mittels eines Rechtsanwaltes abgeklärt, was, wo, wem und wann gehören soll.



„Im Gegensatz zum Ehegattenunterhalt, ist die Vermögensaufteilung verschuldensunabhängig und erfolgt diese je zur Hälfte - von dem was aufzuteilen ist“

► Rechtsanwalt Dr. Alfred Kriegler ◄

Beiträge der Ehegatten, – die Führung des gemeinsamen Haushaltes und die Pflege und Erziehung gemeinsamer Kinder wird dabei den finanziellen Beiträgen des verdienenden Ehegatten gleichgestellt – das Kindeswohl und den Umstand, dass beide Ehegatten ihre bisherigen Lebensgrundlagen möglichst beibehalten sollen, zu berücksichtigen hat.

Das Verschulden an der Scheidung spielt im Aufteilungsverfahren nur insofern eine Rolle, als der schuldlos Geschiedene lediglich bei der Auswahl zwischen Wohnung oder Geld eher bevorzugt wird.

WEM GEHÖRT WAS - UND WANN?

Maßgeblicher Zeitpunkt für die Beurteilung der Zugehörigkeit einer Sache zum aufzuteilenden Vermögen ist auf der einen Seite der Zeitpunkt der Eheschließung, da nur dasjenige Vermögen, das während aufrechter Ehe gemeinsam geschaffen wurde, aufzuteilen ist, und auf der anderen Seite der Zeitpunkt der Auflösung der ehelichen Lebensgemeinschaft. Alles, was ein Ehegatte nach der Aufhebung der Lebensgemeinschaft erwirtschaftet, wird ihm daher alleine zugerechnet und fällt nicht in die Aufteilung. Stichtag für die Bewertung der aufzuteilenden Gegenstände ist der Zeitpunkt der Entscheidung erster Instanz, welcher auch Jahre nach der Trennung oder Scheidung liegen kann. Haben die Ehegatten bereits vor der Ehe zusammengelebt und gemeinsames Vermögen geschaffen, so ist dieses dennoch nicht in die Aufteilung einzubeziehen, sondern müsste dessen Aufteilung in einem anderen Verfahren geltend gemacht werden. Selbstverständlich bleibt es den Ehegatten unbenommen im Zuge einer einvernehmlichen Einigung auch die vorehelich gemeinsam

geschaffenen Vermögenswerte in die Aufteilung mit einzubeziehen.

Die vorehelichen Vermögenswerte sind schwer aufzuteilen, da dies nur nach bereicherungsrechtlichen Vorschriften möglich ist. In der Regel wird nur der tatsächlich aktuelle Wert ersetzt, was sehr wenig sein kann. Mangels Einigung in einem eigenen Verfahren.

Seit 01.01.2010 ist es möglich, in Eheverträgen voreheliche Wohnungen in die Aufteilung einzubeziehen. Das ist aber ein Thema für all diejenigen, die sich verhelichen wollen oder noch glücklich verheiratet sind.

DEINE, MEINE ODER UNSERE SCHULDEN?

Oft haften beide Ehegatten gemeinsam für einen Kredit bzw. haftet der Partner als Bürge. Nach der Trennung soll jedoch zumeist der Kredit nur noch von einem Ehegatten alleine zurückgezahlt werden. Das Gericht kann in diesem Fall auf Antrag beschließen, dass ein Ehegatte Hauptschuldner und der andere Ausfallsbürge wird. Dies bedeutet, dass die Bank zuerst auf den Hauptschuldner und dessen Vermögen greift und sich erst, wenn vom Hauptschuldner nichts mehr zu holen ist, an den Ausfallsbürgen wendet.

Das bedeutet in der Praxis, wenn z.B. das mit einer Hypothek belastete Haus genug wert ist der Ausfallsbürge praktisch nie in Anspruch genommen wird, weil vorher das Haus verwertet werden muss. Es ist dabei aber nicht zu übersehen, dass formell auch der Ausfallsbürge weiterhin Schuldner bleibt und daher der Kredit bei der Neuaufnahme von Fremdmitteln ein Problem darstellen kann.

Nicht der Aufteilung unterliegen Sachen, die ein Ehegatte in die Ehe eingebracht,

geerbt oder von einem Dritten geschenkt erhalten hat, persönliche Gegenstände eines Ehegatten oder solche, die seiner Berufsausübung dienen, sowie Gegenstände, die zu einem Unternehmen gehören oder Anteile an einem Unternehmen, außer es handelt sich dabei um bloße Wertanlagen.

WEM GEHÖRT DIE WOHNUNG, DIE URSPRÜNGLICH GEEBT WURDE?

Die Ehewohnung, die ein Ehegatte in die Ehe eingebracht, geerbt oder die ihm ein Dritter geschenkt hat, ist in die Aufteilung dann einzubeziehen, wenn dies durch die Ehegatten vereinbart wurde oder wenn der andere Ehegatte oder ein gemeinsames Kind auf ihre Weiterbenutzung angewiesen ist.

Das gleiche gilt für den Hausrat, also Möbel oder andere Haushaltsgegenstände, wenn der andere Ehegatte auf seine Weiterbenutzung angewiesen ist. Das bedeutet, dass z.B. ein Haus, in dem der neue Ehepartner zugezogen ist, auch wenn alles von einer Seite stammt, aufzuteilen ist. Das bedeutet nicht, dass der neue Ehepartner dann den halben Wert bekommt, weil sehr wohl zu berücksichtigen ist, woher die Vermögenswerte stammen. Trotzdem ist wirtschaftlich ein Preis dafür zu bezahlen, dass der andere Ehepartner auszieht. Im schlimmsten Fall kann aber auch ein derartiges Haus an den anderen Partner übertragen werden, aber nur gegen einen entsprechenden Wertausgleich.

DARF ICH GESCHENKE BEHALTEN?

Geschenke von Angehörigen sind nach jüngster Rechtsprechung bei nicht ausdrücklicher Widmung nur jenem Ehegatten zuzurechnen, zu dem der Leistende



„Stichtag für die Bewertung der aufzuteilenden Gegenstände bei einer Scheidung ist der Zeitpunkt der Entscheidung erster Instanz. Dieser kann daher auch Jahre nach der Trennung oder Scheidung liegen!“

► Rechtsanwalt Dr. Alfred Kriegler ◄

in verwandtschaftlicher Beziehung steht. Geschenke eines Ehegatten an den anderen fallen entgegen Geschenken von dritter Seite schon in die Aufteilung. Werden eingebrachte, geschenkte oder geerbte Gegenstände verkauft und damit andere Vermögenswerte geschaffen bzw. der Verkaufserlös beispielsweise auf ein Sparbuch gelegt, bleibt das Äquivalent weiterhin von der Aufteilung ausgeschlossen, wenn es klar abgrenzbar ist. Noch ein häufig vorkommender Sonderfall: Ein Ehegatte verkauft seine voreheliche Wohnung und zieht mit Eheschließung zum anderen Ehegatten. Den Erlös investiert er jedoch in die Eheschließung. Das eingebrachte Geld ist sodann bei der Aufteilung wertmäßig zu berücksichtigen.

WAS TUN, WENN DAS VERMÖGEN PLÖTZLICH „VERSCHWUNDEN“ IST?

Hat ein Ehegatte ohne die Zustimmung des anderen das eheliche Vermögen in den letzten zwei Jahren vor Aufhebung der ehelichen Gemeinschaft bzw. vor Einbringung der Scheidungsklage großzügig ausgegeben oder ist das Vermögen überhaupt „verschwunden“, so ist der Wert des Fehlenden in die Aufteilung fiktiv einzubeziehen. Dies gilt ebenso, wenn eheliches Vermögen in ein Unternehmen eines oder beider Ehegatten eingebracht wurde oder für dieses verwendet wurde. Dadurch sollen Nachteile für einen Ehegatten durch manipulative Verschiebungen des ehelichen Vermögens durch den anderen Ehegatten ausgeschlossen werden. Dann kann z.B. der Ehemann nicht sagen, dass er kein Geld mehr hat, weil er seiner Freundin einen Porsche gekauft hat. Prinzipiell sollen die Vermögensgegen-

stände auf beide Ehegatten aufgeteilt werden, wobei das Gericht dazu auch die Übertragung von Eigentum und sonstigen Rechten von einem auf den anderen Ehegatten anordnen kann.

Steht das eheliche Gebrauchsvermögen im Eigentum eines Dritten, so bedarf es für die Übertragung von Rechten und Pflichten, die sich auf die Sache beziehen, dessen Zustimmung. Auch eheliche Ersparnisse können über Anordnung des Gerichtes von einem Ehegatten auf den anderen übertragen werden. Kann die

Aufteilung nicht anders erzielt werden, hat das Gericht einem Ehegatten eine billige Ausgleichszahlung an den anderen aufzuerlegen.

Jedenfalls ist die Vermögensaufteilung eine sehr komplexe Angelegenheit, vor allem ist es derjenige Familienbereich, der wertmäßig am bedeutendsten ist. Deshalb rate ich dringendst an, sich qualifiziert anwaltlich beraten, ja sogar vertreten zu lassen.

Ihr RA Dr. Alfred Kriegler ■

VERSICHERUNGEN UND SCHEIDUNG?

„Kündigen Sie eine Versicherung bei einer Scheidung nicht vorschnell“, rät AK Konsumentenschützer Christian Prantner. „Denn eine vorzeitige Kündigung kann teuer werden. Und daran denkt man nicht gleich im ersten Moment. So müssen Sie mitunter Dauerrabatte zurückzahlen, die Ihnen für eine lange Bindungsdauer gewährt wurden.“

► Wählen Sie die Laufzeit des Vertrages bewusst aus. Bei zu lange gewählten Laufzeiten kann es sein, dass Verträge gekündigt werden müssen aufgrund geänderter Lebensumstände wie Scheidung oder Arbeitslosigkeit. Das betrifft vor allem Lebensversicherungsverträge, die immer häufiger mit langen Laufzeiten (40 Jahre und mehr!) angeboten werden.

► Die Grundlaufzeit der meisten Versicherungsverträge beträgt drei Jahre. Ausnahmen sind insbesondere die Kfz-Haftpflichtversicherung (ein Jahr) und in der Praxis Lebensversicherungsverträge (mit Kapitalbildung) mit meist Laufzeiten von mehr als zehn Jahren. Die Kündigung von kapitalbildenden Lebensversicherungen ist fast immer ein Verlustgeschäft. Der Rückkaufswert ist häufig geringer als die Summe an einbezahlten Prämien.

► Länger als drei Jahre laufende Verträge haben häufig einen Dauerrabatt für Ihre freiwillige längere Bindung. Bei vorzeitiger Auflösung des Vertrages ist der Dauerrabatt zurückzuzahlen. Prüfen Sie daher die Dauerrabatt-Klausel vor Vertragsabschluss.

► Ihre Kündigungsrechte können Sie im Vertrag nachlesen. Die Kündigungsfristen betragen - je nach Vertragstypus und Kündigungsgrund - ein oder drei Monate.

► Kündigen Sie schriftlich. Für eine wirksame Kündigung ist das Einlangen eines Schreibens beim Versicherer maßgeblich.

► Eine Kündigung ist nicht gleich ein Rücktritt. Beim Rücktritt treten Sie vom Vertragsabschluss zurück (weil etwa Formvorschriften des Vertrags nicht eingehalten werden). Bei der Kündigung lösen Sie einen bestehenden Vertrag auf - entweder ordentlich (zum Beispiel jährlich zur Hauptfälligkeit) oder aus einem besonderen (außerordentlichen) Grund (wie Kündigung im Schadensfall).

(Quelle: AK Wien, <http://wien.arbeiterkammer.at>)

Der Streit um das Kind im Außerstreitverfahren

Gedanken einer Familienrichterin

Vielleicht ist es Ihnen ja schon ein Begriff – das Verfahren nach dem Außerstreitgesetz. (AußStrG)

Dieses Gesetz heißt wirklich so und zwar schon seit 1854 – allerdings behaupten böse Zungen, dass nirgends soviel gestritten wird wie im Außerstreitverfahren. Nach mehreren kleinen Anpassungen wurde das Gesetz im Jahr 2003 grundlegend reformiert, sodass mit 1.1.2005 das Außerstreitgesetz 2005 in Kraft getreten ist.

Während sonstige Zivilprozesse – z.B. die strittige Scheidung – nach der Zivilprozessordnung verhandelt werden, gibt es also für bestimmte Verfahren, z.B. Obsorge-, Besuchsrechts-, Unterhaltsverfahren aber auch die Aufteilung der ehelichen Ersparnisse nach einer Scheidung ein besonderes Verfahrensrecht.

Hintergrund ist, dass im Zivilprozess sehr viel vom sogenannten „Vorbringen der Streitteile“ abhängt, d.h. der/ die Richter(in) prüft, welche Behauptungen aufgestellt werden und welche Beweise vorgelegt werden. Eine Recherche von Amtswegen hätte hier keinen Platz, d.h. eine Berücksichtigung der Bedürfnisse des Kindes könnte nur soweit erfolgen, als die Eltern dies zum Thema machen.

Das Außerstreitverfahren ist wesentlich formfreier, z.B. § 9 „Der Antrag muss kein bestimmtes Begehren enthalten jedoch hinreichend erkennen lassen, welche Entscheidung der Antragsteller anstrebt und aus welchem Sachverhalt er dies ableitet.“

Aber auch die einzelnen Schritte, die der Richter/ die Richterin setzt, sind nicht in einem streng vorgesehenen Ablauf vorgegeben, sondern § 13 „Das Gericht hat von Amtswegen für den Fortgang des Verfahrens zu sorgen und

dieses so zu gestalten, dass eine erschöpfende Erörterung und gründliche Beurteilung des Verfahrensgegenstandes und eine möglichst kurze Verfahrensdauer gewährleistet sind. „

Was ist kurz?

Viele Leute, die sich an das Gericht wenden haben eine völlig falsche Erwartungshaltung, wie schnell das Gericht eine Entscheidung treffen kann. Nehmen wir einen ganz normalen Besuchsrechtsantrag her: Das Besuchsrecht funktioniert schon seit längerem nicht gut, zunächst wartet der Besuchsberechtigte ab, ob sich das Problem von alleine bessert. Leider werden immer häufiger Termine verschoben, verkürzt oder ganz abgesagt. Die Kommunikation mit dem/der Ex verschlechtert sich zunehmend. Der Weg zu Gericht erscheint unvermeidlich. Viele nutzen die Möglichkeit des Amtstages, wo man seinen Antrag mündlich zu Protokoll geben kann und dafür seit 1.7.2009 € 116.- pro Kind zahlen muss.

Der Antrag muss natürlich begründet werden, und oft kommt dann in diesen Anträgen der aufgestaute Frust deutlich zum Ausdruck. Genau dieser Antrag wird aber dann der Gegenseite – dem hauptbetreuenden Elternteil – zur Äußerung durch das Gericht zugestellt. Allein die Tatsache, dass jemand vom Gericht einen eingeschriebenen Brief erhält mit Vorwürfen des/ der Ex und der Aufforderung sich zu äußern, bedeutet fast immer einen Schritt höher in der Eskalationsphase. **Wer erwartet, dass nach einem Besuchsrechtsantrag in maximal ein bis zwei Monaten das Kind wieder gut gelaunt zu Besuch kommt, wird höchstwahrscheinlich enttäuscht.**

Nachdem sich der andere Elternteil nun seinerseits geäußert hat, entscheidet der Richter/ die Richterin wie es weitergeht. Oft wird das Jugendamt eingeschaltet, was bedeutet, die

zuständige Sozialarbeiterin (selten der zuständige Sozialarbeiter) lädt beide Eltern nochmals vor und spricht vor allem auch mit dem Kind – sofern dies vom Alter des Kindes her möglich ist (ca. ab 5 Jahren). Manchmal kommt es im gemeinsamen Gespräch vor dem **Jugendamt** zu einer Lösung, z.B. dass eine bestimmte Besuchsrechtsregelung eine zeitlang ausprobiert werden soll. Bis der Akt mit der Stellungnahme des Jugendamtes zu Gericht zurückkommt vergehen mindestens 3 Monate, denn auch dort müssen Eltern und Kinder zu bestimmten Terminen geladen werden und dies braucht Zeit.

Gibt es keine Lösung, werden die Eltern meist zu einem gemeinsamen Termin bei Gericht geladen, natürlich erhalten sie auch die schriftliche Stellungnahme des Jugendamtes. Fast immer steht darin zu lesen: beide Elternteile sind an sich um das Kind sehr bemüht, das Kind steckt in einem massiven Loyalitätskonflikt, die Spannungen zwischen den Elternteilen führen oft bereits zu psychosomatischen Erkrankungen des Kindes... Oft gelingt es dem Gericht in der gemeinsamen Tagsatzung nicht, die verhärteten Fronten zu einem Kompromiss zu bewegen, dann geht das Verfahren weiter mit einem **Sachverständigengutachten**. Diese dauern wiederum mehrere Monate, beschreiben dafür aber dann sehr ausführlich die Psyche von Mutter, Vater und Kind(ern). Viele Elternteile sind mit der Beschreibung ihrer Person durch den/ die Sachverständige aber nicht einverstanden und stellen diverse Anträge, z.B. Ablehnung des/der Sachverständigen(s) etc.... Die Zeit vergeht und das ist vor allem schlimm für das Kind! Es wird immer verunsicherter: warum gibt es keine (regelmäßigen) Besuche mehr? Hat mich der andere nicht mehr lieb?

Wenn das Verfahren besonders eskaliert, kann



das Kind seit 1.7.2010 einen Kinderbeistand bekommen, das ist eine psychologisch geschulte Person, die dem Kind erklärt, wie das Verfahren abläuft und versucht, es in dieser Zeit psychologisch zu stützen... eine sehr gute Sache – noch viel besser ist aber: man braucht den Kinderbeistand gar nicht!

Wenn das Gericht dann einen Beschluss über das Besuchsrecht fasst, ist in diesen hochstrittigen Fällen oft ein Jahr vergangen. Nachdem es in der Zwischenzeit schon zu einer massiven Entfremdung gekommen ist, werden dann in der Regel zunächst **begleitete Besuchskontakte** angeordnet, denn aus Sicht des Kindes werde ein unvorbereitetes Zusammentreffen mit dem anderen Elternteil oft zu belastend.

Ich weiß, dass Väter oft die Ansicht vertreten, sie brauchen/ wollen das nicht, und Mütter oft auch dann eine Besuchsbegleitung fordern, wenn die Besuche deshalb nicht funktionieren, weil die Eltern streiten und das Kind aus diesem Grund ein auffälliges Verhalten zeigt. Aber ein Jahr lang ein Besuchsrechtsverfahren zu führen, wo dann am Ende das rauskommt, was man gleich bei der ersten Tagsatzung „friedlich“ vereinbaren hätte können, ist nicht sinnvoll.

In Obsorgeverfahren geht es wirklich um alles – wo soll das Kind aufwachsen?

Gerade die Fälle, wo sich beide Elternteile während aufrechter Beziehung intensiv um das Kind kümmern, sind am schwierigsten zu entscheiden. Hier sollen oft Kleinigkeiten zum Entscheidungskriterium werden, wer war wann mit dem Kind beim Arzt? Wer ist beim Kindergartenfest zu spät gekommen? Und wer war so betrunken, dass er am Morgen nach einer Party das Kind nicht von den Großeltern abholen konnte? Haschischrauchen im jugendlichen Alter? Die

Liste lässt sich beliebig fortsetzen...Wichtiger als die Vergangenheit ist aber die persönliche Bindung des Kindes zum jeweiligen Elternteil! Ohne Sachverständigengutachten ist hier meist keine Entscheidung möglich...

Das klingt jetzt desillusionierend? Sie wollen Ihrem Kind – und sich selbst – das nicht antun?

Die Eltern, die ich als Richterin kennengelernt habe, woll(t)en das auch nicht! Aber die Umstände der Trennung, Verletzungen während aufrechter Beziehung oder unterschiedliche Lebensplanungen nach der Trennung führen dazu, dass immer mehr Elternteile mit aller Vehemenz kämpfen. Ich habe leider auch Fälle erlebt, wo die Auseinandersetzung mit dem/der Ex das einzige Ziel war, z.B. Väter, die mit viel Energie für ein Besuchsrecht kämpfen, es nach dem Sieg aber gar nicht regelmäßig ausüben. Ich habe auch Mütter erlebt, die um die Obsorge kämpfen und nach deren Zuspruch das Kind zu den Großeltern geben.

Derzeit wird viel von Deeskalation und Wohlverhaltensgebot von getrennt lebenden Eltern gesprochen, aber kein Gesetz kann dies verpflichtend anordnen.

Es geht vielmehr darum, eine Bewusstseinsänderung bei den Eltern herbeizuführen, damit jedem Kind nach der Trennung in ganz individuellem Maß beide Elternteile erhalten bleiben.

§ 13 Außerstreitgesetz: „Das Gericht hat in jeder Phase des Verfahrens auf eine einvernehmliche Regelung zwischen den Parteien hinzuwirken.“

Noch besser ist allerdings, wenn das Verfahren erst gar nicht beginnt.

„Seit 1.7.2010 ist es möglich dem Kind einen psychologisch geschulten Kinderbeistand zur Seite zu stellen – besonders dann wichtig, wenn das Verfahren eskaliert“



Familienrichterin
Mag.^a Doris Täubel-Weinreich
ist seit 12 Jahren am
Bezirksgericht Innere Stadt Wien tätig

DIE AUTORIN LEGT WERT AUF DIE FESTSTELLUNG, DASS ES SICH BEI DER KOLUMNE UM IHRE SUBJEKTIVE MEINUNG HANDELT UND ANDERE RICHTERINNEN ANDERER ANSICHT SEIN KÖNNEN.

FOTOS THINKSTOCK, PRIVAT

„Ohne Dich kann ich nicht sein“

Die deutsche Band „Müncher Freiheit“ brachte es im Jahr 1986 mit Ihrem Lied „Ohne Dich“ auf den Punkt und stand damit wochenlang in den deutschen Top 10 und kletterte in der Schweiz und Österreich sogar an die Spitze der Charts: **„Ohne dich schlaf‘ ich heut‘ Nacht nicht ein, ohne dich fahr‘ ich heut‘ Nacht nicht heim, ohne dich komm‘ ich heut‘ nicht zur Ruh‘. Das, was ich will, bist du!**

Wo hört jedoch die Liebe auf und wo fängt die selbstzerstörerische Fixiertheit auf den Partner - auch „Du-Sucht“ oder Co-Abhängigkeit - an?

Noch vor ein paar Jahren, wurde eine Co-Abhängigkeit in erster Linie mit der Alkoholsucht in Verbindung gebracht. Dabei übernehmen co-abhängige Partner und Bezugspersonen die Pflichten, ja gar die völlige Verantwortung für den alkoholkranken Menschen an ihrer Seite. Die Co-Abhängigkeit bezieht sich zum einen auf das Verhalten, das sich im Entsorgen und Verstecken von Alkoholflaschen, sowie im Verleugern und in der Realitätsverzerrung vor Freunden und Arbeitskollegen zeigt. Zum anderen gilt das „Schönreden“ einer an sich krankhaften Situation, als charakteristisches Merkmal. Beide Kognitionen sind gleichermaßen Selbstschutz, als auch Teil einer Überlebensstrategie. Mittlerweile wurde der Begriff der Co-Abhängigkeit ausgeweitet, um eine persönliche, in jedem Fall aber destruktive Beziehung zu einer nahestehenden Person zu beschreiben. „Co-Abhängigkeit entsteht, wenn ein Mensch über längere Zeit starren Regeln ausgesetzt ist und sie befolgt. Regeln, die seine Gefühle unterdrücken und eine offene Kommunikation verhindern.“, bringt es **Irmgard Punz**, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin aus Oberösterreich auf den Punkt. Eine Co-Abhängigkeit muss also nicht immer

in zwingendem Kontext mit einer Suchterkrankung auftreten. Der Nährboden für eine Co-Abhängigkeit wird vielmehr überall dort gesät, wo krankhafte Beziehungsmuster zu finden sind. co-abhängige Menschen erlauben und gestatten „beziehungsfeindliche“ Verhaltensweisen ihrer Partner. Zudem finden sie immer Entschuldigungen, die sie in ihrer verzerrten Sichtweise bestärken. Bei genauer Betrachtung könnte man meinen, Co-Abhängige sind nur dann glücklich, wenn andere sie „glücklich sein lassen.“...

BEZIEHUNGSSUCHT UND CO-ABHÄNGIGKEIT SIND ZWEI ENGE VERTRAUTE

Treffender Weise, wird eine Co-Abhängigkeit gerne auch als „Du-Sucht“ bezeichnet. Das bedeutet, ein Co-Abhängiger definiert sich selbst und seinen Wert über andere Menschen. Er orientiert sich in seinem Handeln an anderen. Damit gibt er die Macht, über sein Leben selbstverantwortlich zu bestimmen, nach außen hin ab. Die deutsche Psychotherapeutin und Autorin **Dr.ⁱⁿ Bärbel Wardetzki**, kleidet das Selbstwertdefizit co-abhängiger Menschen in Worte. Ihr zufolge handeln Co-Abhängige - oft unbewusst - nach dem Motto: „Lieber helfe ich anderen und bin die Starke. So muss ich mir

nicht eingestehen, dass ich Unterstützung brauche.“ Der Schritt von der Co-Abhängigkeit in die Beziehungsabhängigkeit sei klein, respektive ineinander übergehend. Wardetzki: „Ich frage mich, ob nicht das was lange Zeit Co-Abhängigkeit genannt wurde, eigentlich Beziehungssucht ist.“ Es stellt sich die spannende Frage, wo nun die Unterschiede zwischen einer „normalen“, gesunden Beziehung und einer krankhaften Beziehungssucht liegen. Wo hört die Liebe auf, wo fängt die selbst zerstörerische Fixiertheit auf den Partner an?

HARMONISCHE PARTNERSCHAFTEN ZEIGEN VERTRAUEN

Eine harmonische Partnerschaft zeichnet sich in erster Linie durch beidseitiges Vertrauen aus. Beide Partner respektieren die Grenzen des anderen und sind sich der Liebe dessen sicher. Es besteht ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen. Anders bei der Beziehungssucht: Eine Beziehung kippt dann ins Destruktive, wenn aus dem Nähebedürfnis eine Besessenheit wird, wenn sich die Betroffenen nur im Beisein ihres Partners vollständig fühlen. Alleine die Vorstellung, ohne den Partner leben zu müssen, versetzt diese Menschen in ▶



„Ich kann mich nicht trennen“

Abhängigkeitsverhältnisse und Trennungsängste liegen oft ganz eng beieinander. Trennungsangst entsteht einerseits durch die panische Angst, den eigenen Partner zu verlieren. Andererseits, wenn man dem Partner zuliebe an einer längst erloschenen Liebe festhält. In beiden Fällen, ist die Trennungsangst hinderlich und einschränkend. Denn oft ist eine Trennung die einzige Lösung für ein destruktives, gestörtes Beziehungsgefüge.

FOTOS: THINKSTOCK



„Co-Abhängigkeit entsteht, wenn ein Mensch über längere Zeit starre Regeln ausgesetzt ist und sie befolgt. Regeln, die seine Gefühle unterdrücken und offene Kommunikation verhindern.“

► Irmgard Punz, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin ◄

eine regelrechte Panik. Betroffene sehen im Partner das alleinige Lebenselixier und richten ihr ganzes Leben einzig und allein auf seine Bedürfnisse aus. Mitunter geschieht das zu einem hohen Preis. Die Kehrseite der Medaille, besteht nicht selten aus Demütigungen, körperliche Gewalt und sexueller Ohnmacht. Obwohl die Betroffenen im Innersten wissen, dass es besser wäre, die Beziehung zu beenden, sind sie unfähig, diesen Schritt auch wirklich in die Tat umzusetzen. Stattdessen betrügen sie sich selbst und verdrehen Tatsachen, um tiefer liegende Gründe zu verdrängen.

WO ENTSTEHEN ABHÄNGIGKEITS-VERHÄLTNISSE?

Beziehungen, die auf ein- oder beidseitiger Abhängigkeit basieren, werden auch unter dem Begriffssynonym „Hörigkeit“ gehandhabt. Langläufig heißt es dann: „Er oder sie ist ihrem Partner hörig“. Außenstehende können die krankhaft anmutende Beziehung, die frei von jeder herzlichen Zuneigung ist, oftmals nicht nachvollziehen. Für sie stellt sich die Frage: Was hält diese Paare zusammen? Und was fast noch bedeutungsvoller erscheint: „Woher kommt der unbändige Hunger nach vermeintlicher Zuneigung?“ Der deutsche Diplompsychologe und Paartherapeut **Volker Drewes**, nennt drei psychologischen Verbindungsebenen, welche die Entscheidung, in einer Beziehung zu bleiben, maßgeblich beeinflussen:

DREI VERBINDUNGSEBENEN:

► **Ebene 1 – praktische Erwägungen:** Die Trennung wird durch äußere Umstände erschwert. Hierfür kommen beispielsweise

se innerfamiliäre Konflikte, in Form von Erwartungshaltungen oder Verantwortungsgefühlen gegenüber eigener Kinder in Frage. Auch finanzielle Aspekte, können vor allem Frauen in eine Abhängigkeitsfalle drängen.

► **Ebene 2 – verinnerlichte, allgemeine Überzeugungen:** Diplompsychologe Drewes nennt typische Anschauungen, die Abhängigkeiten zur Folge haben können: „Alleine sein ist erniedrigend“, „Es ist eine Niederlage, wenn ich die Beziehung beende.“ „Ich bin zu alt, um eine neue Beziehung zu finden.“ Derartige Gedanken, erzeugen Ängste und erschweren die Loslösung.

► **Ebene 3 – tiefer liegende Gründe und Motive:** Dem Psychologen Drewes zufolge, sind die Wurzeln für Abhängigkeitsverhältnisse, in der frühen Kindheit verankert: „Die Art und Weise, wie eine nahe Bezugsperson auf ein Kind eingeht – oder auch nicht – hat eine bedeutsame Wirkung auf die Beziehungsfähigkeit im Erwachsenenalter.“ Mangelnde Zuneigung oder auch eine nicht eingestandene Autonomie, würden zu einem bleibenden Zuneigungshunger führen. Mitunter sind die Betroffenen aber schlichtweg unzufrieden mit sich selbst. Sie sind davon überzeugt, eigenes Glück nur durch das Glück des Partners erleben zu können. Wenn man die Beziehungssucht betiteln müsste, so würde die Überschrift „Lieber neue Schmerzen ertragen, als sich mit alten Verletzungen beschäftigen“ lauten.

KANN LIEBE KRANK MACHEN?

Wer an Liebe denkt, assoziiert damit in erster Linie positive Gefühle, Gebor-

genheit und unverwechselbar schöne Emotionen. Schmerzen verbindet man nur im weitesten Sinne damit – und auch nur dann, wenn man an Trennung oder an eine zerbrochene Liebe denkt. Was muss passieren, dass eine Beziehung, die eigentlich Lebenslust schenken soll, plötzlich krank macht. Oder anders gefragt: Kann denn Liebe überhaupt krank machen? Die deutsche Eheberaterin **Dr.ⁱⁿ Barbara Kiesling** und der Autor **Jürgen Christ** beschäftigen sich seit vielen Jahren mit dieser Thematik und kommen zum Entschluss: „Wer meint, durch einen Liebespartner „krank“ geworden zu sein, befindet sich im Irrtum.“ Viel mehr seien die eigenen, seelischen Strukturen schon vor Beginn der Partnerschaft zerrüttelt worden. Ursachen dafür können traumatische Kindheitserlebnisse und / oder wiederholte Verletzungen sein. So paradox es klingen mag: Fast immer spielt in Abhängigkeitsbeziehungen, die Angst vor Nähe eine große Rolle. Menschen, die in solchen Beziehungsgefügen leben, haben Probleme mit der Selbstwahrnehmung und stehen sich selber nicht nahe. Sie dürsten nach Nähe von außen, um die eigene Selbstdiskrepanz zu kompensieren. Ein aussichtsloses Unterfangen, wenn man bedenkt, dass der eigene Selbstbezug eine wesentliche Voraussetzung für Nähe und Intimität darstellt. Interessant ist auch, dass einige beziehungs-süchtige Menschen ein überschwängliches Sexualleben haben.

SEX BIETET NÄHE

Sex verleiht ihnen die Möglichkeit, dem Partner nahe zu sein, ohne sich mit tieferliegenden Ängsten auseinander setzen zu müssen. Die Qualität der Beziehung



„Lieber helfe ich anderen und bin die oder der Starke. So muss ich mir nicht eingestehen, dass ich Unterstützung brauche.“

► Dr.ⁱⁿ Wardetzki Bärbel, deutsche Psychotherapeutin und Autorin ◄

wird an der Frequenz der Sexualkontakte gemessen. „In diesen Fällen kann der vermeintlich „gute Sex“ über die eigene Liebesunfähigkeit hinwegtäuschen.“, so die Experten Kiesling und Christ. Ein übergeordnetes Merkmal der Beziehungssucht, ist die panische Angst vor dem

Alleinsein. Diese Menschen speisen ihr Selbstwertgefühl und ihre Sicherheit einzig und alleine aus der Partnerschaft, an die sie sich gnadenlos klammern. Die Fixiertheit auf den Partner steht ebenso an der Tagesordnung wie Kontrollversuche und Eifersucht. Sobald sich der Beziehungssüchtige

über die Aussichtslosigkeit seines Kontrollwahnnes bewusst ist, gerät er zunehmend in Verzweiflung. Vorwürfe und heftige Streits können die Folge sein. Die Partner verletzen sich ständig gegenseitig und hängen dennoch so aneinander, dass sie sich nicht aus der Beziehung befreien können. ►

WENN AUS LIEBE OBSESSION WIRD...

Menschen, die in einer destruktiven Beziehung leben, fällt es oft schwer, die Negativdynamik wahrzunehmen, respektive sich diese auch einzugestehen. Dann ist es hilfreich, bewusst inne zu halten und zu reflektieren. Stellen Sie sich selbst die Fragen: „Wo stehe ich in meiner Beziehung? Wie geht es mir dabei? Erfüllt die Beziehung meine eigenen Bedürfnisse?“ Folgende Unterscheidungskriterien können dabei unterstützen, die eigene Sichtweise zu objektivieren.

Kennzeichen einer gesunden Beziehung:

- Vom Ich zum Du: Die eigene Integrität, sowie die des Partners anerkennen. Dies inkludiert, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, zu akzeptieren und ihnen folgen zu können.
- Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz: Eine gesunde Beziehung lebt von diesem Wechselspiel. Eigene Freiräume sind gleich wichtig, wie zur Verfügung gestellte Freiräume.
- Innere Freiheit: Bei Meinungsverschiedenheiten und unterschiedlichen Lebensanschauungen, zählt Kompromissbereitschaft statt bedingungslose Unterwerfung.
- Anteilnahme statt Abhängigkeit: Probleme des Partners werden nicht zur eigenen Bürde gemacht. Stattdessen versucht man, gemeinsame Lösungen zu finden und Empathie zu signalisieren.
- Grenzen setzen: Emotionale, sexuelle aber

auch finanzielle Forderungen seitens des Partners, werden nicht uneingeschränkt erfüllt. An oberster Stelle steht ein ausgewogenes, für beide Partner erfüllendes Verhältnis zwischen Geben und Nehmen.

► Wohlfühlen steht an oberster Stelle: In jeder Beziehung gibt es „up's and down's“. Unter einem Strich sollte die Partnerschaft jedoch zu einem positiven Lebensgefühl beitragen und einen Raum schaffen, indem das eigene Selbst vollends ausgelebt werden kann.

Kennzeichen einer destruktiven Beziehung:

- Ungünstige Prioritätensetzung: Die Beziehung ist das Maß aller Dinge. Kleinste Missstimmigkeiten in der Partnerschaft bestimmen das Denken und stellen die Gefühlswelt auf den Kopf.
- Starre Fixiertheit: Der Partner wird überidealisiert. Alle Handlungen und Emotionen sind vollkommen auf das Wohl des Partners ausgerichtet.
- Panikgefühle bei Abwesenheit des Partners: Dipl.-Psych. Volker Drewes: „Wie Alkoholiker Panik verspüren, wenn kein Alkohol greifbar ist, so empfinden Menschen in einer abhängigen Beziehung unglaubliche Panik, wenn sie an den Abbruch der Beziehung und die damit verbundene Abwesenheit des Partners denken.“ Oft sind diese Panikgefühle mit einem unangebrachten Eifersuchtsempfinden verbunden.
- Mangelndes Interesse an Alltagsnormalitäten:

Hobbys und Freunde werden zugunsten des Partners vernachlässigt. Eigene Termine werden nach dessen Zeitkapazitäten wahrgenommen.

- Verzerre Realitätswahrnehmung: Betroffene glauben, ohne der Beziehung nicht leben zu können. Die Quantität der Partnerschaft misst mehr, als die Qualität.
- Ritualisierung: Aufnahme von Verhaltensweisen, die zur Partnerschaftsbindung eingesetzt werden. Zum Beispiel: Verschönerungsaktionen und Gewichtsabnahme auf Wunsch des Partners.
- Irrealistische Personifizierung: Die Fehler des Partners werden nicht realistisch gesehen. Oft äußern Außenstehende konkrete Bedenken an der Beziehung, die jedoch gnadenlos ignoriert werden.
- Erdulden von emotionalen Schmerzen: Kränkungen und emotionale Verletzungen seitens des Partners werden ignoriert bzw. auf die Seite geschoben.
- Verdrängen von negativen Gefühlen: Obwohl man sich insgeheim der Beziehungsproblematik bewusst ist, werden Vorwände geschaffen, die den Weiterbestand der Partnerschaft rechtfertigen.
- Manipulation: Um die Beziehung auf Biegen und Brechen aufrechterhalten zu können, werden Drohungen geäußert. Auch fiktiv geschaffene Probleme sollen die Aufmerksamkeit und Zuwendung des Partners sicherstellen.



„Co-Abhängige unterwerfen sich oft sehr starren Lebensmustern, die eine Persönlichkeitsentfaltung hemmen. Oft wissen sie nicht, was sie tatsächlich wollen und was ihnen gut tut.“

► Irmgard Punz, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin und Coach ◄

WIE LÖST MAN SICH VON EINER ABHÄNGIGKEIT?

Alles in allem kann man sagen, dass beziehungsüchtige Menschen mehr in die Partnerschaft investieren, als sie zurückbekommen. Genau genommen, könnte man Abhängigkeitsverhältnisse als „Liebes-Illusionen“ beschreiben, die nur scheinbar glücklich machen und eigentlich sehr viel Energie kosten. Da diese Beziehungen meist als normal angesehen werden und trotz Schmerzhaftigkeit ein gewisses Maß an Befriedigung vermitteln, ist ein Ent-Lösen schwierig. Dennoch ist eine Heilung möglich, die den Weg in eine gesunde, identitätsfordernde Beziehung ebnet.

DEN HUNGER NACH ZUWENDUNG ERKENNEN

Viele Menschen realisieren nicht, wie destruktiv sich das Beziehungssystem auf das Leben beider Partner auswirkt. Die Angst vor dem Alleinsein und die Vergötterung des Partners trübt eine klare Sichtweise. Ein gewisses Maß an Abhängigkeit muss nicht zwingend etwas Negatives sein. Allerdings gibt es einen klaren Unterschied zwischen dem positiven Gefühl jemanden zu brauchen, oder davon beherrscht zu sein, ohne die andere Person nicht leben zu können.

► **Bilanz ziehen:** Hilft Ihnen Ihre Partnerschaft bei der individuellen Persönlichkeitsentfaltung oder wirkt sie einer solchen entgegen? Tut Ihnen Ihre Beziehung gut? Hinterfragen Sie die Beweggründe für Ihre Beziehung. Wird die Partnerschaft durch eine tiefe Zuneigung zum Partner am Leben gehalten oder sind es vorwiegend Ängste, die binden?

► **Selbstverantwortung statt Schuldzuweisung:** Jeder hat seine eigene Lebensgeschichte. Machen Sie sich bewusst, dass weder Sie versagt haben, noch Ihr Partner schuld an der verworrenen Situation ist.

► **Schreiben hilft beim Objektivieren:** Das Führen eines Beziehungstagebuchs, ist eine gute Möglichkeit, die eigene Wahrnehmung zu objektivieren. Schreiben Sie spontan Ihre Gedanken und Emotionen nieder – unabhängig davon, ob diese positiv oder negativ sind. Die Einträge dienen der späteren Reflexion und dem Erkennen von wiederkehrenden Verhaltensmustern.

► **Freunde mit einbeziehen:** Gute Freunde können eine Beziehung aus ihrer Sichtweise beurteilen. Die emotionale Distanz hilft, die eigene Situation mit anderen Augen zu sehen.

Der deutsche Dipl.-Psych. Volker Drewes nennt noch eine weitere, elementare Funktion: „Freunde können einem zeigen, was man für Fähigkeiten und welchen Wert und was man selber zu geben hat; man kann sich an ihnen spiegeln und Grenzen erkennen. Kurz, sie können zeigen, dass man auch ohne die Beziehung existiert, Form, Substanz, Ganzheit und Wert hat.“

► **Körperbewusstsein stärken:** Ein gutes Körperbewusstsein ist die Grundvoraussetzung für die Selbstakzeptanz. Entspannungstechniken und körperliche Bewegung können helfen, einen positiven Zugang zum Körper zu bekommen. Dr. Drewes: „Jede Übung, die hilft, sich seines eigenen Körpers bewusst zu werden,

kann die Empfindungen für den zentralen Kern in einem selber stärken. Einer der grundlegenden körperlichen Vorgänge ist das Atmen. Wenn man leicht das Bewusstsein seiner Identität verliert, sollte man sich jeden Tag etwas Zeit nehmen, um tief durchzuatmen.“

► **Eigene Bedürfnisse formulieren:** Wer sich seiner Bedürfnisse und seiner Wünsche bewusst ist, braucht keine andere Person, um sie herauszufinden. Die deutsche Psychoanalytikerin Ruth Cohn hat dafür eine gute Übung aufgestellt: Man soll sich jeden Tag zehn Minuten Zeit nehmen, um zu entdecken, was man zu diesem gegebenen Zeitpunkt möchte, was der Körper tun will und was die Gedanken wollen.

► **Therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen:** Oft sind innere Blockaden tief verwurzelt, weshalb das theoretische Wissen leider nicht immer zur Verhaltensänderung führt. In diesem Fall kann eine therapeutische Begleitung, in Form einer Psychotherapie sinnvoll sein. Auswege gibt es immer. Sie müssen nur die ersten Schritte setzen... ■

MUT ZUR HILFE

Die Selbsthilfegruppe CoDA (Co-Dependents Anonymous) ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die Probleme damit haben, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten. In den Gruppenmeetings geht es darum, sich selbst wahrzunehmen, wertzuschätzen und lieben zu lernen
Informationen: www.coda-deutschland.de/



„Das Selbstwertgefühl bei co-abhängigen Menschen ist sehr gering bis gar nicht vorhanden. Tatsächlich definieren diese Menschen ihr Recht zu leben über andere.“

► Irmgard Punz, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin und Coach ◄

ICH KANN MICH NICHT TRENNEN, WEIL...

► ...ich Schuldgefühle habe

Sie haben viele Jahre zusammen verbracht, haben schöne Erlebnisse und Tiefschläge miteinander geteilt. Vielleicht hat Ihr Partner dazu beigetragen, schwierige Lebenssituationen besser zu verkraften und gemeinsam zu bewältigen. Wenn besondere Umstände dennoch eine Trennung erfordern, tauchen oft Bedenken und Schuldgefühle auf: „Ich will meinem Partner nicht weh tun. Er hat so viel für mich getan.“

Möglicher Ausweg: Wenn Sie an einer kaputten Beziehung festhalten, würden Sie Ihrem Partner eine Liebe vorspielen, die Sie tatsächlich nicht empfinden. Die deutsche Psychotherapeutin und Buchautorin Dr. Doris Wolf, rät zu einer Änderung der eigenen Sichtweise: „Wenn Sie sich trennen, dann tun Sie das nicht, um Ihren Partner zu strafen. Sie trennen sich, weil das, was Sie und Ihr Partner sich zu Beginn der Partnerschaft ausgemalt haben, nicht oder nicht mehr zu verwirklichen ist.“ Eine Trennung verschafft sowohl Ihnen, als auch Ihrem Partner die Möglichkeit, diese Dinge letztendlich doch zu realisieren.

► ...ich eine selbst aufgebürdete

Verantwortung trage

Speziell, wenn der Partner mit psychischen Problemen und / oder einer Suchterkrankung zu kämpfen hat, kommt eine Trennung nicht in Frage. Sie haben Angst, dass sich die Problematik durch den Schlussstrich verschärfen könnte. Eine zusätzliche Bürde erhalten Sie durch Drohungen seitens der Partner, frei nach dem Motto: „Wenn du mich verlässt, tu ich mir etwas an.“

Möglicher Ausweg: Niemand kann die alleinige Verantwortung für einen anderen Menschen übernehmen – es sei denn Sie haben die ge-

richtliche Vormundschaft für eine Person über. Wenn Sie das Gefühl haben, unter der Last der Verantwortung erdrückt zu werden, kann professionelle Hilfe sinnvoll sein. Auch Selbsthilfegruppen bieten Raum für einen persönlichen Austausch unter Gleichgesinnten. Durch eine Änderung der Sichtweise, fällt die notwendige Abgrenzung oft leichter.

► ...ich Angst vor dem Alleinsein habe

Ihre Beziehung besteht nur mehr formell, denn im Grunde genommen haben Sie sich nichts mehr zu sagen. Sie leben nur mehr aneinander her und fühlen sich zu zweit alleine. Dennoch haben Sie Angst, die Beziehung zu beenden, zumal Ihnen selbige trotz der Lieblosigkeit, vermeintliche Sicherheit gibt. Sie fürchten sich davor, völlig auf sich alleine gestellt zu sein und gar niemanden mehr zu haben, der Ihnen in irgendeiner Weise Nähe vermittelt.

Möglicher Ausweg: Eine durchbrochene Routine muss nicht unweigerlich eine innere Leere hervorrufen. Genauso wenig muss eine Trennung zur Einsamkeit führen. Durchbrechen Sie den belastenden Kreislauf, indem Sie aktiv am sozialen Leben teilhaben. Gehen Sie eigenen Hobbys nach und forcieren Sie Freundschaften, sowie neue Bekanntschaften. Ein gestärktes Ich, in Kombination mit Lebensfreude, sind die besten „Waffen“ im Kampf gegen Leeregefühle und Einsamkeit.

►eine gewisse Art der Fixiertheit vorhanden ist

Ihre Welt dreht sich einzig und allein um Ihren Partner? Sie investieren jede freie Minute in die Partnerschaft, haben aber insgeheim das Gefühl, dass nichts zurückkommt? Freunde und Bekannte äußern Kritik an Ihrer Beziehung und

zeigen Unverständnis. Trotzdem wollen Sie nicht wahrhaben, dass Ihnen die Partnerschaft nicht gut tut und halten eisern daran fest? Sie denken: „Ohne meinen Partner bin ich nichts wert.“ **Möglicher Ausweg:** Wer seine gesamte Energie und seinen eigenen Lebensinhalt auf eine einzige Person richtet, sollte die Gründe für dieses starre Verhalten hinterfragen. Freunde können dabei unterstützen, zumal Sie oft ein objektiveres Bild von Ihnen und Ihrer Situation haben. Um sich von einer Person lösen zu können, muss immer auch am eigenen Selbstwert gearbeitet werden. Wenn dies nicht aus eigenem Ermessen gelingt, kann es ratsam sein, eine psychotherapeutische oder verhaltenspsychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

► ich meine Erwartungshaltungen nicht aufgeben kann

Eigentlich wissen Sie, dass Ihre Beziehung nicht zu retten ist. Gleichzeitig fühlen Sie sich aber von Ihrer sozialen Umwelt unter Druck gesetzt. Einerseits sind da vielleicht Kinder, denen Sie beide Elternteile zugestehen möchten, andererseits gibt es möglicherweise andere Familienmitglieder, die sich klar gegen eine Trennung aussprechen. Sie wollen niemandem vor den Kopf stoßen?

Möglicher Ausweg: „Eine Familie, in der es überwiegend Streit, Rückzug und unglückliche Familienmitglieder gibt, bietet keine geeignete Atmosphäre für eine gesunde Entwicklung Ihrer Kinder“, gibt Dr. Doris Wolf zu bedenken. Ihre Familie wird unter Ihrer Trennung vielleicht leiden, kann aber ebenso wie Sie lernen, mit dem Schmerz umzugehen. Denn eine Trennung kann auch eine Chance für einen Neuanfang sein – auch für Ihre Familie.

Trouble Shooter Mediation?

Wenn Menschen in eine so tiefe eheliche Krise schlittern, dass ihnen eine Scheidung als einzig mögliches Ausstiegsszenario vor Augen steht, wird ihnen heute oft zu einer Mediation geraten. Ob Mediation hilft, diesen Ausstieg möglichst erträglich und „schmerzfrei“ zu gestalten, weiß der Mediator und emirierte Rechtsanwalt **Dr. Max Josef Allmayer-Beck**.

Ratgeber und Befürworter der Mediation gibt es viele und sie kommen aus den verschiedensten Ecken. Fragt sich nur: Wie nützlich sind diese?

DAS GEHEIMNIS DER MEDIATION

Worin besteht eigentlich das Wesen Mediation? Was ist ihr „Geheimnis“? Wodurch unterscheidet sie sich von anderen Vergleichsverhandlungen? Dazu ein Bild: An einem in die Erde gerammten Pflock sind zwei Esel gebunden. Rechts und links des Pflockes, allerdings in einem gewissen Abstand liegt je ein stattlicher Haufen frisches Heu. Jeder Esel zieht gleichzeitig am Pflock jeweils in die entgegengesetzte Richtung um zu dem ihm näher gelegenen Futter zu gelangen. Das misslingt jedoch, weil das Kräfteverhältnis gleich verteilt ist.

Dieses Bild deutet eine häufige Ausgangssituation zu Beginn einer Familien-

mediation an: Jeder der beiden Medianten vertritt und verteidigt zunächst seine Position. Beispielsweise der Vater: „Ich beanspruche nach erfolgter Scheidung die gemeinsame Obsorge für die ehelichen Kinder“. Die Mutter, „Ich möchte, dass mir die alleinige Obsorge übertragen werde“. Die Medianten sind dabei häufig bestrebt sich selbst als positiv und den anderen als schlecht darzustellen.

Zurück zum Bild als Metapher. Wenn es gelingen würde einen der beiden Esel zunächst zu einem Seitenwechsel zu animieren, könnten beide Esel mit vereinten Kräften den lästigen Pflock aus der Erde ziehen und so gemeinsam zunächst den einen und dann den anderen Heuhaufen fressen.

GEMEINSAME PROBLEME FINDEN

Gemäß dieser Bildmetapher besteht also eine wesentliche Aufgabe des Mediators/

der Mediatorin darin, durch entsprechende Interventionen die Medianten soweit zu bringen, dass die Beiden zu einer gemeinsamen Problemdefinition finden.

Der Mediator soll den Beteiligten helfen, ihre jeweils einseitige Sicht des Problems in eine gemeinsame Formulierung einzubringen. Dadurch wird die Aufgabenstellung in der Mediation neu bestimmt und zur Grundlage einer konsensualen Lösung. (siehe Buchtipp auf Seite 93 „Scheidung ohne Verlierer“)

Dieser eben geschilderte Vorgang enthält zwei wichtige Elemente. Zum einen berücksichtigt er, weil er eben wechselseitig ist, die Interessen beider Parteien, zum anderen ist er aber auch neutral, weil dadurch keiner der davon Betroffenen entweder begünstigt oder benachteiligt wird. Mediation soll also bewirken aus „Verteidigern“ (der eigenen Positionen) „Mitstreiter“ für die gemeinsame Lösung ▶

ERFAHRUNGEN ZÄHLEN

▶ Im zunehmenden Maße empfehlen FamilienrichterInnen den Streitparteien Mediation, wenn ein Ehescheidungsverfahren gerichtlich anhängig wird. Sie regen an, dass sich die Streitparteien mit dieser Möglichkeit gedanklich auseinandersetzen.

▶ Anwälte und Anwältinnen, die Scheidungsklienten so vertreten, dass eine „Ehescheidung zur Chance“ werden kann (Zitat Dr. Alfred Kriegler in Oktober 2010/Scheidung/76), werden ihre Mandanten zumindest über das Wesen und

die Möglichkeit einer Mediation aufklären und ihnen oft auch den Weg in die Mediation weisen. Das soll aber nicht so verstanden werden, dass sie „den Fall“ an den Mediator/die Mediatorin „abgeben“. Diese Anwälte und Anwältinnen werden den Mediationsvorgang, in den sich ihre Klienten über ihren Rat einlassen, selbstverständlich weiter beratend begleiten. Sie werden vor allem dann tätig werden, wenn eine gelungene Mediationsvereinbarung als Grundlage einer „einvernehmlichen Scheidung“ dienen kann

oder zum Abschluss eines bereits anhängigen Gerichtsverfahrens führt.

▶ Schließlich gibt es eine Reihe von Verbänden, Beratungsstellen, Mediationsvereinen und sonstigen Einrichtungen, die mit Mediation vertraut und somit auch befähigt sind, Menschen, deren Ehe oder deren Lebenspartnerschaft zu brechen droht, den Weg in die Mediation zu weisen (siehe: „Wichtige Adressen“ in Oktober 2010/Scheidung/95).

Wundermittel Mediation?

Mediation heisst einfach nur „Vermittlung“ und ist ein Weg der Streitschlichtung. Vermittler ist ein Mediator, der von allen Seiten akzeptiert wird. Er schafft mit seiner unparteiischen Gegenwart und mit Kommunikations- und Kreativitätstechniken eine Atmosphäre, die Zuhören wieder möglich macht.



FOTOS: THINKSTOCK



„Bei einer Mediation ist Demut angesagt. Die beste Lösung kann nur jene sein, die von Medianden unter Anleitung des Mediators selber gefunden wird.“

► Mediator Dr. Max Josef Allmayer-Beck ◄

DER NÄHRBODEN AUF DEM MEDIATION GELINGEN KANN

- Mediation stützt sich auf die grundlegenden Erkenntnis und Bereitschaft, dass ein Konflikt, dann besser gelöst werden kann, wenn die Konfliktparteien bereit sind, die Verantwortung für dessen Lösung selbst in die Hand zu nehmen, anstatt diese Verantwortung der Entscheidung einem Dritten zu delegieren.
- Die zweite Grundvoraussetzung hängt vom Grad der Eskalation ab, in dem sich ein Konflikt befindet. Ist er in einem Stadium, in dem eine gewisse Kooperationsbereitschaft noch intakt und noch nicht ganz zerstört ist, kann Mediation gelingen.
- Auf diesen Grundvoraussetzungen muss der Mediator/die Mediatorin mit seinen/ihren Fähigkeiten und Einstellungen aufbauen können.
- Der Mediator/die Mediatorin muss dafür Sorge tragen, dass die vorher beschriebene Struktur auch im Wesentlichen eingehalten wird, wobei allerdings nicht Rigidität sondern Flexibilität gefragt ist.
- Der Mediator/die Mediatorin muss den von dem Konflikt Betroffenen, vor allem wertschätzend entgegentreten. In der Mediation gibt es „die objektive Wahrheit“ nicht, wohl aber oft sehr unterschiedliche subjektive Betrachtungsweisen der Konfliktparteien. Mit diesen muss der Mediator/die Mediatorin umgehen können, ohne diese zu bewerten oder gar zu beurteilen.
- Last but not least müssen sich die Parteien angenommen fühlen. Das geschieht dadurch, dass der Mediator/die Mediatorin darauf achten, dass die Bedürfnisse, Interessen, Wünsche, Nöte der Konfliktparteien angesprochen und im Mediationsvorgang entsprechend berücksichtigt werden.

des Konfliktes zu machen. Dieses Ziel zu erreichen oder bescheidener formuliert in dessen Nähe zu gelangen, erfordert eine klar strukturierte Vorgangsweise mit nachfolgend aufgezählten Phasen- beziehungsweise Mediationsschritten:

IN 5 SCHRITTEN ZUM ERFOLG

- Zunächst eine klare **Zielformulierung**, wohin die Reise führen soll. Damit ist auch die klar zu definierende Aufgabenstellung an den Mediator/die Mediatorin verbunden.
- Um dem gesetzten Ziel nahe zu kommen und den Auftrag zu erfüllen, ist es notwendig die **Themen festzulegen**, die in der Mediation besprochen werden müssen. Diese Themen sind auf einer Liste festzuhalten und für ihre Bearbeitung entsprechend zu reihen.
- Als dritter Schritt folgt die **Bearbeitung der einzelnen Themen**. Hier liegt ein Schwerpunkt mediatorischer Arbeit, nämlich alle jenen Interessen, Bedürfnisse, Ängste, Emotionen herauszufiltern, die sich hinter den einzelnen Positionen und Standpunkten der Medianden verbergen. Hinter diesem Mediationsschritt steht die Überzeugung, dass gegensätzliche Positionen nicht verhandelbar sind. Dadurch aber, dass unterschiedliche Interessen, Bedürfnisse und Emotionen herausgearbeitet werden, verbreitert sich für die Betroffenen der Verhandlungsspielraum wesentlich. Dazu wieder ein Bild, als Metapher: Ein Elefant als Ganzer kann nicht verspeist werden. In kleine Scheibchen zerschnitten kann er sehr wohl verzehrt werden.
- Der vierte Mediationsschritt sieht vor, durch ein entsprechendes Brainstorming verschiedene **Lösungen zu kreieren**, die es ermöglichen könnten, die unterschiedlichen Sichtweisen und Wünsche

der Medianden unter einen Hut zu bringen. Das heißt, eine Lösung zu finden, in der beide Medianden mit ihren Interessen „vorkommen“. Bei diesem Schritt ist die Kreativität aller an der Mediation Beteiligten angesprochen.

Hier begegnet dem Mediator/der Mediatorin häufig die große Versuchung eigene Lösungsvorschläge einzubringen und diese den Betroffenen als bestmöglichen Weg aus dem Konflikt zu suggerieren. Hier ist Demut angesagt. Die beste Lösung kann nur jene sein, die von den

ERWARTUNGEN AN DAS ABENTEUER MEDIATION

- Geschiedene Eltern möchten oft trotz des Zerbrechens und Scheiterns der ehelichen Gemeinschaft ihren Kindern gute Eltern bleiben, eine gute Elternbeziehung erhalten und für die Zukunft aufbauen. Diese Erwartung begegnet einen Familienmediator/ einer Familienmediatorin immer wieder in einer Mediation im Hinblick auf das Wohl der gemeinsamen Kinder.
- Vielfach begegnen wir Mediatoren auch dem Wunsch, durch Mediation einen langanhaltenden und nervenaufreibenden „Rosenkrieg“ zu vermeiden oder eine faire Auflösung des ehelichen Bandes zu erwirken, künftig zwar getrennte Wege zu gehen, aber auf eine Art und Weise die einen trotzdem „in die Augen schauen“ lässt.
- Schließlich tragen Überlegungen wie: Mediation kann zügiger voranschreiten als ein Gerichtsverfahren oder: Mediation ist in der Regel kostengünstiger als der klassische Rechtsstreit oder: die Atmosphäre im Mediationsraum im Vergleich zum Gerichtssaal ist angenehmer, dazu bei, dass man sich auf das „Abenteuer Mediation“ einlässt.



„Mediation ist im Vormarsch. Allerdings muss sie richtig gesehen und bewertet werden. Sie ist keine „Wunderdroge“

Mediator Dr. Max Josef Allmayer-Beck

Medianden unter Anleitung des Mediators selber gefunden wird.

► Kann aus den gemeinsam gefundenen Optionen eine Lösung herausgefiltert werden, die sich als konsensfähig darstellt, muss diese im Rahmen eines **Realitychecks** zunächst auf ihre Machbarkeit und auf ihre Kompatibilität mit den gesetzlichen Bestimmungen getestet und bewertet werden. Hält die gefundene Lösung diesem Test stand, kann sie in die Form einer die Mediation abschließende Vereinbarung gegossen werden. Hier sind die, die Medianden begleitenden Anwälte aufgerufen, am Feinschliff dieser Vereinbarung und ihrer Präsentation vor Gericht mitzuwirken.

WANN IST EINE MEDIATION ERFOLGREICH?

Mediation ist immer dann erfolgreich, wenn an ihrem Ende eine Vereinbarung steht, in der alle davon Betroffenen mit ihren Interessen vorkommen; es daher keinen Gewinner und keinen Verlierer gibt. Dieses Ziel zu erreichen ist leider nicht immer möglich. Oft gehen Medianden ohne eine solche Vereinbarung auseinander. Es kann aber manchmal vorkommen, dass das in der Mediation Erarbeitete und Angedachte schließlich doch eine brauchbare Basis dafür gibt, im anschließenden gerichtlichen Ehescheidungsverfahren einen Vergleich vor Gericht zu schließen.

► Mediation kann gelegentlich dazu dienen, Teilvereinbarungen zu schließen wo eine Einigung möglich ist und die restlichen strittigen Fragen für einen Gerichtsentscheid offen zu lassen.

► Ebenso kann Mediation – selten aber doch – dazu beitragen einen Rechtsstreit vorzubereiten und den Blick dafür zu schärfen, was prozesswesentlich ist und was nicht.

► Den Mindestdienst den Mediation fast immer leisten kann – unabhängig davon, ob sie „erfolgreich“ ist oder nicht – besteht darin, dass Mediation den von der Krise Betroffenen die Möglichkeit gibt, sich im geschützten Rahmen auszusprechen und miteinander zu kommunizieren. So können sich die Medianden Klarheit über den weiteren Weg verschaffen: Könnte ein Konsens möglich sein? Oder ist der Scheidungskonflikt doch besser bei Gericht aufgehoben?

DIE RICHTIGE KOMMUNIKATION

Das Gespräch der vom Konflikt Betroffenen ist im Rahmen der Mediation ein anderes als bei einer gewöhnlichen Auseinandersetzung. Der Mediator/die Mediatorin wird vor allem zu Beginn der Mediation dafür sorgen, dass die Betroffenen nicht direkt miteinander, sondern zunächst über den allparteilichen Mediator/die allparteiliche Mediatorin kommunizieren. Diese Art der Gesprächsführung bedingt, dass der zwischen den Eheleuten in der Krise oft vorhandene „deja vu“ oder besser „deja entendu“ Effekt weg-

fällt. Als Betroffener/Betroffene muss ich bei dieser Art der Kommunikation den neutralen Dritten präzise informieren und in diesem Zusammenhang dessen gestellte Fragen beantworten. Aus der Art wie der Neutrale auf meine Information reagiert entsteht eine gewisse Versachlichung des Konfliktes und somit auch dessen Deeskalation.

► Solange der eine Konfliktpartner am Wort ist, ist der andere Konfliktpartner gezwungen zuzuhören. Wir erleben es als Mediatoren immer wieder, dass der zum Zuhören Gezwungene plötzlich erklärt, er habe das eben Gehörte noch nie oder nicht in dieser Form von seinem Gegenüber in der soeben geäußerten Form erfahren. Durch diesen Überraschungsprozess oder Überraschungseffekt kann ein erster Schritt in die Richtung Konsens gesetzt werden.

► Die seltene Sternstunde der Mediation ist dann angebrochen, wenn es den Konfliktparteien gelingt, sich unter Anleitung des Mediators/der Mediatorin zu versöhnen und so die Ehekrise harmonisch zu beenden. ■

MEDIATION QUO VADIS?

► Mediation hat in Österreich im Rahmen eines staatlich geförderten Modellversuches im Jahre 1993 seinen Anfang genommen (siehe Buchtipps auf Seite 92 „Familienberatung bei Gericht, Mediation, Kinderbegleitung bei Trennung der Eltern“). Sowohl die öffentliche Hand als auch die Medien haben diese damals völlig neue Möglichkeit Konflikte zu bearbeiten und einer Lösung zuzuführen gefördert. Heute hat die Familienmediation in Österreich schon recht fest Fuß gefasst. Alle, die mit dieser Institution zu tun haben: Die Konfliktparteien, die Mediatoren und Mediatorinnen, die Richter und Richterinnen

aber auch die Anwälte und Anwältinnen haben einen Erfahrungsschatz damit gesammelt.

► Mediation ist weiter im Vormarsch. Allerdings muss sie richtig gesehen und bewertet werden. Sie ist keine „Wunderdroge“ und sie ist auch nicht dazu erdacht, die wichtige Aufgabe und Rolle des Familienrichters/der Familienrichterin im Ehescheidungsverfahren zu verdrängen oder einzuschränken. Sie eröffnet eine Möglichkeit, bei bestimmten Konfliktkonstellationen in der ehelichen Krise, neben dem klassischen Rechtsstreit eine außergerichtliche Bereinigung anzubieten.

Woher kommt der Geistesblitz?

Erweitern Sie Ihren Horizont kreativ!

„Durch die Trennung hast Du doch wieder so viele neue Chancen und Möglichkeiten!“ Wer hat diesen „Trost“ nicht schon gehört? Aber wohin mit den Schmerzen, Ängsten, Unsicherheiten? Bewusstseinsweiternd und kreativitätsfördernd wirken diese nicht gerade. Unbestritten ist aber auch der Satz des Malers Francis Picabia: „Unser Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann.“ Ein Kerngedanke aller Überlegungen zur Förderung der KREATIVITÄT.

Aber was versteht man eigentlich darunter? Wie kann man das kreative Feuer in Kopf und Herz fördern und entfachen? Und: Gibt es Kreativität nur bei Künstlern und Genies?

Kreativität? Was ist das überhaupt?

Das Wort stammt aus dem Lateinischen, von „creare“. Das bedeutet „etwas neu schöpfen, erfinden, herstellen“. Aber auch von dem Wort „crescere“, das bedeutet „werden, wachsen, wachsen lassen (was im Buddhismus oder Hinduismus als Geschehen-Lassen und Einfügen in ein größeres Ganzes verstanden wird) – oder: Kreativität ist die originelle Verkettung von bereits Vorhandenem, wobei Neues entsteht. Hier wird deutlich, dass wirklich in jedem kreative Potentiale schlummern. Wie lassen sich diese für neue Wege der Lebensgestaltung anzapfen?

Wie kommt man zu „Geistesblitzen“?

Kreativität lässt sich locken und stimulieren. Allerdings ist Kreativität nicht eine Art Flüssigkeit, die sich in alle Richtungen „auf Kommando“ hilfreich verströmen lässt. Sie ist umso wirkungsvoller, je gezielter sie eingesetzt wird. Am Anfang stehen also Kreativziele. Zum Beispiel: „Ich möchte positive Menschen kennen

lernen, die zu mir passen und mir guttun.“ „Ich werde mein Wohnumfeld ganz neu, kreativ(!) und unspießig gestalten.“ Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Keine?

Die Hindernisse stecken in uns!

Alte Muster, Moral, Ge- und Verbote, Gewissensbisse, Normen und auch die Arbeitsweise unseres Gehirns können Kreativitätskiller aufbauen. Wer kennt diese Ideenersticker aus dem beruflichen Umfeld nicht?

„Das haben wir immer schon so gemacht.“

„Das haben wir noch nie so gemacht.“

„Das kann ja gar nicht funktionieren.“

„Nach meiner Erfahrung...“

„Wenn das so einfach wäre...“

„Das hat schon früher nicht geklappt.“

Sie haben diese Phrasen schon gehört? Hand auf's Herz, auch schon benutzt? Trösten Sie sich. Kein Mensch ist frei davon.

Unser Hirn ist ein höchst effizientes System. Es greift immer „automatisch“ auf bewährte Denkmuster zurück. Neues wird – oft unbewusst – erst einmal abgewehrt. Bedeutet das das automatische Versanden und Absterben kreativer Ansätze? Das Gegenteil ist möglich!

„Wer nur denkt, was er weiß, der denkt noch gar nicht.“

Das wusste einst schon der deutsche Lyriker und Essayist Georg F. Jünger. Wir können nämlich ganz bewusst auf diese inneren Negativstimmen beziehungsweise Killerphrasen achten. Was dagegen hilft?

Humor hilft da immer! Aber wie können wir sie erkennen, entlarven und benennen? Alleine schon, wer sich das fragt, entwickelt damit eine neue Denkhaltung und die Möglichkeit, schöpferisch zu

werden. Das übrigens auch bis ins höchste Alter. Das belegen die Erkenntnisse der Hirnforschung zur Neuroplastizität.

Unser Gehirn kann sich zeitlebens verändern und neu verschalten.

Probieren Sie dazu die folgenden Fragestellungen doch einfach einmal aus. Sie können diese Denkprozesse nur gewinnen. Diese Kreativitätstechnik baut auf dem Umstand auf, dass es nun einmal vielen Menschen gegeben ist, eher negative als konstruktive Perspektiven zu entwickeln.

Die Ausgangsfrage könnte beispielsweise lauten: „Was ist an dem Zustand oder der Sache schlecht und was kann ich noch schlimmer machen?“

Also konkret: „Wie kriege ich es hin, dass ich total vereinsame, verkümmere und allein verrotte?“ Schreiben Sie dann spontan und detailreich alle Ideen dazu auf. Holen Sie sich ruhig Unterstützung bei geeigneten guten Freunden ein. Nehmen Sie mit Humor in Kauf, dass man Sie nun für komplett durchgedreht halten könnte.

Jetzt werden alle Ideen gesammelt und Sie gruppieren diese in Problem- und Klagefelder. Das Setzen von Überschriften kann hier recht hilfreich sein. Vorstellbar ist, dass es einen Bereich für „Verwahrlosung“, „Verbitterung“ oder „Totale Abschottung“ gibt.

Im nächsten Schritt werden jetzt zu allen Problemfeldern und Ideen konkrete, positive Verbesserungsvorschläge erarbeitet. Das ist nun die konstruktive und auch die wichtigste Phase. Diese Ideen können auch gleich in konkrete Pläne umgesetzt werden.

Aus einer „Speed-Dating-Idee“ kann so schnell der Handlungsplan werden, indem ich mir die konkrete Frage stelle: „Wann melde ich mich bei welchem Speed-Dating-Veranstalter an?“



Walt Disney und die drei Denkstühle

Diese sogenannte Imaginationstechnik verhilft systematisch zu verschiedenen Denkhaltungen und weitet die Sicht auf Ihre Problem- und Lösungsfelder. Probieren Sie diese einmal aus:

Nehmen Sie drei Stühle (Walt Disney soll drei Räume benutzt haben) und stellen Sie sich vor, es handelt sich dabei um einen Stuhl des Träumers, einen Stuhl des Realisten und einen Stuhl des Kritikers. Am Stuhl des Träumers könnte z.B. ein bunter Blumenstrauß oder ein schönes Bild stehen. Der Stuhl des Realisten könnte z.B. beim Computer, beim Schreibtisch oder bei einer Werkbank stehen und der Stuhl des Kritikers könnte ruhig und nüchtern wirken, also in einer nicht dekorierten Ecke stehen.

So, nun produzieren Sie als Träumer die fantastischen Einfälle, Bilder, Visionen, Wunschträume, Sehnsüchte und notieren sie. Als Realist hingegen greifen Sie die Ideen des Träumers pragmatisch auf, produzieren Umsetzungsideen und planen, was an Hilfsmitteln notwendig ist. Als Kritiker unterziehen Sie die erarbeiteten Vorschläge einer klaren Kritik, überprüfen die Machbarkeit und Alltagstauglichkeit.

Dann fragen Sie sich: „Was geht? Was fehlt? Was ist überflüssig?“ Wechseln Sie ruhig häufiger die Stühle, kleben Sie möglichst nicht zu lange auf einem fest. Zum Abschluss sollten Sie nach Möglichkeit auf dem Stuhl des Realisten sitzen.

Aus Träumen schöpfen

Diese Methode ist nach der Wiener Traumtherapeutin und -forscherin Dr.ⁱⁿ Brigitte Holzinger benannt.

Legen Sie Papier und Bleistift neben dem Bett bereit. Nehmen Sie sich vor dem Einschlafen vor, dass Sie von Ihrer Fragestellung träumen. Wählen

Sie ein Anliegen aus, das für Sie von großem Wert ist. Spüren Sie die Intensität während des Tages immer wieder nach.

Jetzt ist es sicherlich leicht, sich auch noch von Ihrer Traumwelt inspirieren zu lassen. Denn Sie lassen sich den ganzen Tag und damit auch die ganze Nacht über von den Wünschen leiten. Es ist, als ob Sie von Ihren Träumen ununterbrochen umgeben wären, es aber meistens nicht bemerken.

Kurz vor dem Einschlafen rufen Sie sich all diese Gedanken noch einmal in Erinnerung mit dem Wunsch, ganz leicht und wie von selbst in diese Traumwelt einzutauchen, hinüberzugleiten in die Welt der Bilder der Nacht, um sich daraus mit Ideen zu versorgen, die tagsüber verschlossen bleiben. Sie sinken voller Neugier und Erwartung in den Schlaf und freuen sich darauf, dass Sie sich nach dem Erwachen auf jedes einzelne Detail Ihrer nächtlichen Inspirationen erinnern können. Am Morgen können Sie dann bereits sehr konkrete Pläne/Vorsätze fassen und niederschreiben.

Abschließend noch ein Literaturtipp:

Evelyn Boos, „Das große Buch der Kreativitätstechniken“, erschienen im Compact-Verlag, München 2007.

Eine hervorragende Möglichkeit, sein kreatives Potential zu trainieren. Hier wird oft auch von Querdenken oder lateralem Denken gesprochen. Hinterher, nach der Lösung, dem „Aha-Effekt“ sieht es oft verblüffend leicht aus.

Viel Freude dabei, und zwischendurch eine entspannte Portion Frustrationstoleranz!

Ihr Andreas Cipa

EINLADUNG ZUM LATERALEN DENKEN

Tanzsaal

In einem quadratischen Tanzsaal sollen zehn Stühle so an den vier Wänden aufgestellt werden, dass an jeder Wand die selbe Anzahl an Stühlen steht.

Komisches Quadrat

Zeichnen Sie bitte ein Quadrat mit drei Strichen.

Stattlich

Ein gemästetes Schwein wiegt 120 kg plus die Hälfte seines Gewichts. Wieviel wiegt das Rüsseltier?

Um die Ecke gedacht

Sie hat zwei Flügel, kann aber weder damit fliegen noch darauf spielen. Was ist das?

DIE AUFLÖSUNG DER RÄTSEL FINDEN SIE AUF SEITE 96



□Dkfm. Dipl. VOW. Andreas Cipa

ist Unternehmensberater, Seminarleiter, Moderator und Coach mit den Themenschwerpunkten Verhandlung, Mediation, Kreativität, Rhetorik, Verkauf, Neukundengewinnung, Gehirnjogging und Mindmapping. Er ist als Aus- und Fortbildner von MediatorInnen in Österreich und Deutschland tätig.□

Einsamkeit lässt sich nur von innen öffnen

Es gibt Tage, an denen man meinen könnte, die ganze Welt hätte sich gegen einen selbst verschworen: Die beste Freundin sagt das geplante Treffen wegen eines fadenscheinigen Grundes ab, der Chef kritisiert die gut geglaubte Arbeitsleistung. Ganz zu Schweigen von dem, seit Tagen gespannten Verhältnis zum eigenen Partner. Derartige Phasen sind wohl jedem vertraut. Kritisch wird es dann, wenn fehlende Anerkennung und mangelnder sozialer Rückhalt, Selbstzweifel auslösen.

Die Vorstellung, nichts bieten zu können, nicht wichtig genug zu sein und die Angst vor Ablehnung, macht den Kontakt zu anderen zu einer fast unüberwindbaren Barriere. Das soziale Leben findet scheinbar irgendwo fernab von der eigenen Person statt. Was zurückbleibt, ist das schmerzende Gefühl „nicht dazu zu gehören“, das Hand in Hand mit einem nagenden Einsamkeitsempfinden einhergeht.

Nun zur hoffnungsvollen, guten Nachricht: Einsamkeit ist keine Folge von ungünstigen Lebensbedingungen, sondern eine Frage der eigenen Wahrnehmung. Und die Art und Weise, wie Dinge gesehen werden, lässt sich nicht nur steuern, sondern auch verändern...

GEMEINSAM EINSAM...

Wenn man bei „Google“ den Begriff Einsamkeit eingibt, taucht in der Ergebnisliste das Wort „Studenten“ auf. Auf den ersten Blick, stimmt der Treffer verwunderlich. Diese, meist sehr junge Zielgruppe weckt erst einmal keine unmittelbaren Assoziationen in Isolations- und Einsamkeitsbelangen. Bei näherer Betrachtung wird klar, dass Einsamkeit weder eine Frage des Alters, noch des Geschlechtes, noch der sozialen Herkunft ist. Gefühle

der Einsamkeit können trotz eines angesehenen Berufes, trotz partnerschaftlicher Bindung, trotz familiären Rahmens, ja sogar trotz sozialer Wertschätzung auftreten. Dennoch gibt es Phasen, in denen Einsamkeitsgefühle verstärkt präsent sind. Meist gehen diesen Zeiten einschneidende Erlebnisse voraus, die mit tief greifenden Veränderungen verbunden sind. Der Tod einer nahestehenden Person, die Trennung des Partners, die eigene Pensionierung und der damit verbundene Verlust an vertrauter Routine, sind nur einige von vielen Aspekten, die einen Zustand der inneren Leere hervorrufen können. Doch nicht immer kann man der Einsamkeit einen dezitierten Auslöser beimessen.

Ein scheinbar widersprüchliches Phänomen, ist die Einsamkeit zu zweit. Viele Paare, die unter einem gemeinsamen Dach wohnen, teilen sich einen Alltag miteinander und doch wieder nicht. Sie sitzen an einem gemeinsamen Tisch und sind dennoch meilenweit voneinander entfernt. Gespräche beschränken sich auf das Wesentliche, eine lähmende Routine erstickt jeden Funken an partnerschaftlicher Wärme. Stattdessen drängt sich eine frierende Einsamkeit in den Vordergrund. „Einsamkeitsgefühle sind ein

Alarmsignal, dass sich in Ihrem Leben etwas geändert hat und/oder Ihre Bedürfnisse nicht mehr erfüllt werden.“, meint **Dr.ⁱⁿ Doris Wolf**, Psychotherapeutin und Buchautorin. Umso wichtiger ist es, in sich hineinzuhorchen und den Ursachen dafür auf den Grund zu gehen.

DEN URSACHEN AUF DER SPUR

Einsamkeit hängt nicht zwingend davon ab, wie viele Kontakte eine Person tatsächlich hat. Eine Langzeitstudie an der Universität Chicago, unterstreicht diese These. Um Methoden im Kampf gegen Einsamkeit aufzuspüren, werteten die Wissenschaftler John Cacioppo und Christopher Masi, Daten von fast vier Jahrzehnten Forschungsarbeit aus. Dabei maßen sie vier dominanten Strategien eine besondere Bedeutung bei: Zum einen müssten soziale Fähigkeiten verbessert, zum anderen die soziale Unterstützung erhöht werden. Zudem sollte mehr Gelegenheit für soziale Interaktion geschaffen und die soziale Kognition verändert werden. Das Ergebnis der Studie gibt nicht nur Aufschluss darüber, wie Personen Einsamkeitsgefühle überwinden können. Die Quintessenz aus den Studienergebnissen ist: Einsamkeit steht in unmittelbarer Wechselwirkung mit ▶

Einsamkeit.

ist keine Folge von ungünstigen Lebensbedingungen. Es ist eine Frage der eigenen Wahrnehmung. Einsamkeit hat somit ihren Ursprung in unserem Kopf. Die Art und Weise, wie Dinge gesehen werden, lässt sich nicht nur steuern, sondern auch verändern. Von uns selbst! xxxx



„Einsamkeitsgefühle sind ein Alarmsignal, dass sich in Ihrem Leben etwas geändert hat und/oder Ihre Bedürfnisse nicht mehr erfüllt werden.“

► Psychotherapeutin Dr.ⁱⁿ Doris Wolf ◄

dem eigenen Selbstbild und mit der Wahrnehmung der sozialen Umwelt. Hinter Einsamkeitsgefühlen, verbirgt sich oft ein geringes Selbstwertgefühl. Einsame Menschen lehnen sich selber ab und werten ihre eigene Person ab. Sie glauben nicht daran, wichtiger Bestandteil der Gesellschaft zu sein.

Einsamkeit hat ihren Ursprung also im Kopf. Einsamkeitsgeplagten Personen sei an dieser Stelle gesagt, dass es hier nicht um Schuldzuweisungen geht. Die Einsamkeit verbündet sich oft mit dunklen Gedanken bis hin zur Depression. Und wer traurig ist, braucht alles andere als einen zusätzlichen emotionalen Dämpfer. Dennoch ist die Tatsache, dass Einsamkeit vor allem Resultat der eigenen (Selbst-)Wahrnehmung ist, enorm wichtig. Wer sein Verhalten kennt, hat es auch in der Hand, selbigen zu ändern – und kann somit auch der Einsamkeit den Rücken kehren.

TIEFE EINSAMKEIT ENTSTEHT NICHT VON HEUTE AUF MORGEN

Die subjektive Selbsterkenntnis, völlig auf sich alleine gestellt zu sein, ist oft das Resultat eines langen Prozesses. Der deutsche Pastor **Dr. Stefan Jung**, beschreibt auf treffende Weise, wie die Einsamkeit allmählich auf immer mehr Teile des eigenen Lebens übergreift: „Es sind oft leise, aber immer dunkle Töne der Einsamkeit, die sich nicht selten bei Besuchen und Gesprächen in mein Bewusstsein einschleichen. Der Einsamkeitsblues klingt verschieden, aber er gehört zu den großen düsteren Lebensmelodien. Da tönt das schlimme Gefühl nicht mehr gebraucht zu werden. Da meldet sich der Mollton der Angst, vor dem Wochenende, an dem wieder das unerträgliche Gefühl pulsiert, dass einem die Decke auf den Kopf fällt. Melodien der Einsamkeit: trist,

träge und tragisch.“ Bildlich gesprochen, könnte man sagen, dass diese „Melodien der Einsamkeit“ zunächst nur leise erklingen und erst mit der Zeit an Lautstärke gewinnen. Grob zusammengefasst, lassen sich daraus drei Phasen der Einsamkeit ableiten (siehe Kasten)

UNTERSCHIED ZUM „ALLEINSEIN“?

Alleinsein ist zunächst eine neutrale Situationsbeschreibung. Manche Menschen wählen diesen Zustand ganz bewusst – entweder um Abstand zu bekommen oder um zu sich selbst zu finden. Der Begriff des Alleinseins kann demnach nicht unbedingt mit der Einsamkeit gleichgesetzt werden.

Wie eingangs erwähnt, steht das Einsamkeitsempfinden auch nicht in zwingendem Kontext mit der Art und Häufigkeit der sozialen Kontakte. Anders muss auch keiner zwangsläufig einsam sein, nur weil niemand um einen herum ist.

Das heißt, dass jeder einzelne selbst definiert, wann er sich einsam fühlt. Gleichzeitig bedeutet das aber auch, dass sich die Einstellung zum Alleinsein ändern lässt. Der deutsche Grafiker und „Stern“-Mitbegründer Günter Radtke sagte einmal: „Die Einsamkeit hat mich gelehrt, dass das Zusammensein mit anderen etwas ziemlich Schönes ist. Und das Zusammensein mit anderen hat mich gelehrt, dass die Einsamkeit etwas ziemlich Schönes ist. Und so habe ich viel Abwechslung und ein ziemlich schönes Leben.“ Alleinsein kann also etwas Wohltuendes und Befreiendes an sich haben. Es hilft, zur inneren Ruhe zu finden und sich seiner Gedanken und Ziele bewusst zu werden. Zudem kann man sich, ohne Rücksichtnahme auf andere, so benehmen, wie man eben mag.

DIE DREI PHASEN DER EINSAMKEIT

► Die momentane, vorübergehende Einsamkeit

Diese Phase verläuft meist parallel zu konkreten Lebensveränderungen. Beispiele dafür sind ein Umzug, ungewollte Arbeitslosigkeit oder auch der Auszug der Kinder. Diese Ereignisse, die allesamt mit Kontakteinbußen einhergehen, können kurzfristige Einsamkeitsgefühle auslösen. Vorübergehende Phasen der Einsamkeit sind nicht zwingend negativ. Sie können durchaus auch eine Chance und hilfreich für die Anpassung an neue Lebensumstände sein.

► Der langsame Rückzug

Der Rückzug vom sozialen Netz erfolgt schleichend. Betroffene Menschen verlernen, Kontakte zu knüpfen, belanglose Gespräche über Alltagsthemen zu führen und Freundschaften zu pflegen. In dieser Phase breitet sich die Einsamkeit systematisch auf das eigene Leben aus.

► Die chronische Einsamkeit:

Die deutsche Psychotherapeutin Dr. Wolf verwendet für den Zustand der chronischen Einsamkeit eine treffende Metapher. Sie spricht vom „Versteinern“. Diese Umschreibung, bezieht sich nicht nur auf das völlige Unvermögen, Kontakte aufzunehmen und aufrechtzuerhalten, sondern auch auf eigene Emotionen. Betroffene verlieren zunehmend das Vertrauen in ihre Fähigkeiten, fühlen sich abgelehnt und unattraktiv. Die eigene Selbstablehnung, lässt sie gereizt und unzugänglich wirken, was den Teufelskreislauf weiter antreibt.

„Die Einsamkeit hat mich gelehrt, dass das Zusammensein mit anderen etwas ziemlich Schönes ist. Und das Zusammensein mit anderen hat mich gelehrt, dass die Einsamkeit etwas ziemlich Schönes ist.“

▷ Günter Radtke, deutscher Grafiker und „Stern“-Mitbegründer◀

ALLEIN UND UNGLÜCKLICH?

Wer im Alleinsein unglücklich ist, kämpft mitunter gegen Ängste. Dann kann es hilfreich sein, bewusst in sich hineinzuhören und sich mit der eigenen Angst auseinander zu setzen. Fragen Sie sich: Warum genau macht mir das Alleinsein solche Ängste? Sind es die damit in Verbindung stehenden Emotionen? Ist es die Angst vor Veränderung? Oder die Angst, dass alles so bleibt, wie es ist?

Wer sich seiner Gedanken und Gefühle bewusst wird, gewinnt das Steuerrad dafür zurück. Und setzt damit einen wichtigen Schritt in Richtung wiederkehrender Lebensfreude.

ALLEINSEIN GEGEN DIE HEUTIGE ÜBERSÄTTIGUNG

Alleinsein muss nicht zwingend Gefühle der Einsamkeit hervorrufen. Zeit für sich zu haben, kann durchaus auch eine

verborgene Chance sein. Der amerikanische Psychologe kritisiert die ständige interaktive Vernetzung - das immerwährende Präsentsein - und spricht in diesem Zusammenhang vom „übersättigten Selbst.“ Er sieht im Alleinsein eine Möglichkeit zur Reflexion und zur Selbstfindung. Folgende Überlegungen können helfen, das Alleinsein mit anderen Augen zu sehen:

▷ An der eigenen Sichtweise arbeiten

„Das Problem ist nicht das Alleinsein selbst, sondern es sind unsere eigenen Wünsche und Erwartungen“, gibt der deutsche Psychologe Jürgen Zulley zu bedenken. Er plädiert darauf, das Alleinsein nicht zu stigmatisieren, sondern als „existenziell unabdingbare Erfahrung anzusehen bei gleichzeitiger Toleranz aufkommender Einsamkeitsgefühle.“ Zulley sieht in der „gezielten Suche nach Alleinsein“ eine essentielle Notwendig-

keit, die er seines Gleichens im Bergsteigen auslebt.

▷ Sich selbst kennen lernen

Alleinsein kann etwas Heilsames und Wohltuendes sein. Nur in diesem Zustand ist es möglich, ohne Einfluss von außen, nach innen zu blicken. Alleinsein hilft so, Vergangenes zu ordnen und neue Perspektiven aufzugreifen. Nur wer seine Wünsche, Visionen und Ziele kennt, kann sie auch nach außen kommunizieren und verwirklichen.

▷ Alleinsein, um zu anderen zu finden

So paradox es klingen mag: Nur wer im Alleinsein glücklich ist und wer mit sich selbst im Reinen ist, kann dauerhafte Bindungen zu anderen aufrechterhalten. Dazu Dr. John Selby, amerikanischer Bewusstseinsforscher und Autor: „Befriedigende Beziehungen zu anderen kann nur herstellen, wer sein Alleinsein zu kultivieren weiß, wer aus der Kenntnis ▶

ÖFFNEN SIE IHRE „GEFÄNGNISZELLE“!

Im Leben wird es immer Momente und Phasen geben, in denen man sich von seiner Umwelt abgeschirmt und isoliert fühlt. Jedoch hat es jeder einzelne selbst in der Hand, aus der vorübergehenden Einsamkeit keine chronische entstehen zu lassen. Wer im Isolationsloch gefangen scheint, sieht oft keinen Ausweg aus der Einsamkeit. Hinzu kommen oft Lebensbedingungen, die ein Entrinnen erschweren. Es gibt immer Wege – allerdings erfordern sie eigene Handlungsinitiativen. Erfahren Sie, worauf es dabei ankommt:

▷ **Zu sich selber stehen lernen:** Einsamkeit ist keine Schande und nichts, wofür Sie sich schämen müssten. Um der Einsamkeitsspirale zu entfliehen, ist es wichtig, dass Sie sich selbst annehmen lernen und sowohl Ihre Stärken, als

auch Ihre Schwächen als Teile Ihrer Selbst anerkennen.

▷ **Eigene Einstellungen überdenken:** Wie eingangs erwähnt, ist das Einsamkeitsempfinden stark davon abhängig, wie eine Person sich und seine Umwelt wahrnimmt. „Wahrnehmungsfehler“ lassen sich ausmerzen, indem destruktive Verhaltens- und Denkmuster korrigiert werden. Nicht immer können fest eingefahrene Gedanken alleine durchbrochen werden. Dann kann professionelle Hilfe, beispielsweise in Form einer kognitiven Verhaltenstherapie sinnvoll sein.

▷ **Negative Gedanken verbannen:** Um selbstzerstörerische Gedanken zu eliminieren, kann folgender Trick hilfreich sein: Seien Sie Ihr ei-

gener Kritiker und zeigen Sie unerwünschten Gedanken symbolisch die rote Karte. Widmen Sie sich danach bewusst angenehmen und konstruktiven Gedankenbildern.

▷ **Das Leben interessanter gestalten:** Setzen Sie sich kleine Ziele. Nehmen Sie sich zum Beispiel vor, heute ins Kino zu gehen oder eine Veranstaltung zu besuchen. Tages- und Wochenpläne, halten die vorgenommenen Etappenziele stets vor Augen und fördern die somit eigene Motivation. Loben Sie sich für bereits erreichte Ziele und lassen Sie sich von Rückschlägen nicht entmutigen. Einsamkeit ist kein Symbol für persönliche Schwäche, sondern ein Chance, dem eigenen Leben eine andere Richtung zu geben, die das Dasein neu erfüllen kann.

„Befriedigende Beziehungen zu anderen kann nur herstellen, wer sein Alleinsein zu kultivieren weiß, wer aus der Kenntnis seiner eigenen Wünsche und Bedürfnisse heraus lebt und handelt und wer sein eigener bester Freund ist.“

► Dr. John Selby, amerikanischer Bewusstseinsforscher und Autor ◄

seiner eigenen Wünsche und Bedürfnisse heraus lebt und handelt, wer sein eigener bester Freund ist.“

► **Das Alleinsein organisieren**

Alleinsein ist gesellschaftlich nur wenig anerkannt. Viele sehen im Alleinsein das Gegenpendant zum „Beliebt sein“. Aus diesem Grund wächst mitunter auch das Gefühl, nicht allein sein zu dürfen. Alleinsein birgt jedoch ein großes Entwicklungspotential. Denken Sie an Jugendliche, die nach der Matura – völlig auf sich gestellt – für ein Jahr ins Ausland gehen. Fast alle geben an, dadurch stärker

und reifer geworden zu sein. Warum also nicht einmal ganz alleine in den Urlaub fahren oder ein Projekt bewusst alleine in Angriff nehmen?

► **Rituale des Glücks entdecken**

In einer schnelllebigen Zeit, haben viele verlernt, das Alleinsein zu zelebrieren. Manchen fehlt mitunter schlichtweg der Plan, wie sie die alleinigen Stunden für sich nutzen können. Versuchen Sie, es sich einfach einmal gut gehen zu lassen, verwöhnen Sie Ihren Körper mit Wohlfühlmaßnahmen und lassen Sie Ihre Seele einmal baumeln. Auch ein Hobby

kann Freude bringen. Meditieren, malen, töpfern oder schreiben Sie und entdecken Sie dabei neuen Lebensschwung.

► **Alleinsein genießen**

Alleinsein hat den Vorteil, dass man im eigenen Rhythmus lebt, ohne auf andere Rücksicht nehmen zu müssen. Bei manchen Eingeborenenstämmen, gibt es eigene Zufluchtsstätten im Haus, die alleine der Zwiesprache mit sich selbst dient. ■

Autorin Mag. Sylvia Neubauer ist Heilpädagogin und akadem. Body Vitaltrainerin.

ERSTE SCHRITTE - AUF ANDERE ZUGEHEN!

Einsamkeit geht meist mit einem geringen Selbstwertgefühl und übersteigerten Ängsten einher. Einsame Menschen haben Angst vor Kritik und Ablehnung. Die Angst vor Rückweisungen, hindert sie vor einer Kontaktaufnahme zu anderen Menschen. Fehlende, soziale Interaktion, treibt sie weiter in die Isolation. Ein fataler Kreislauf – der sich durchbrechen lässt. Wir zeigen, worauf es dabei ankommt.

► **Offen durchs Leben gehen:** Lassen Sie andere an Ihrem Leben teilhaben. Zeigen Sie gleichermaßen Ihre starken, wie auch Ihre schwachen Seiten. Wer sich authentisch präsentiert, wirkt nicht nur sympathischer, sondern beugt auch Missverständnissen vor.

► **Alte Freundschaften pflegen:** Haben Sie sich schon einmal gefragt, was aus Ihren alten Schulkollegen geworden ist? Gibt es vielleicht jemanden, mit dem es schön wäre, sich wieder einmal zu treffen? Nicht immer kann man bei zurückliegenden Freundschaften dort anknüpfen, wo man vor Jahren aufgehört hat. Aber vielleicht ergeben sich neue Perspektiven und Wege.

► **„Selbstwert-Killer“ meiden:** Meiden Sie Menschen, die Sie aus Neid, gegensätzlicher

Lebensanschauung oder mangelndem Respekt, permanent klein machen wollen. Umgeben Sie sich stattdessen mit solchen, die Ihnen gut tun und die Ihren Selbstwert anerkennen und schätzen.

► **Der Grübelfalle entgehen:** Wenn Sie eine Person nicht sehen möchte, dann vermeiden Sie Gedanken wie: „Sie oder er hat keine Lust mich zu sehen. Bestimmt mag sie / er mich nicht.“ Geben Sie sich mit der Erklärung, dass diese Person im Moment einfach viel zu tun hat, zufrieden.

► **Nein sagen lernen:** Die Angst vor Geringschätzung, zwingt manche Menschen dazu, ständig „ja“ zu sagen. Sie büßen so jedoch an Glaubwürdigkeit und Authentizität ein. Ihre Mitmenschen werden Sie mehr schätzen und respektieren, wenn Sie Grenzen aufzeigen und diese auch vertreten.

► **Gleichgesinnte suchen:** Halten Sie bewusst nach Menschen Ausschau, die Ihre Interessen und Hobbys teilen. Wer sich für Kunst interessiert, wird beispielsweise in Museen Gleichgesinnte finden und so leichter ins Gespräch kommen.

► **Singletreffs nutzen:** Kontaktannoncen und

Singleveranstaltungen sind oft mit dem unliebsamen Etikett „allerletzter Ausweg für ganz Verzweifelte“ gebrandmarkt. Sie bieten jedoch die Chance, mit anderen in Kontakt zu kommen und neue Menschen kennen zu lernen.

► **Emphatisch sein:** Um andere besser verstehen zu können, kann ein Perspektivenwechsel hilfreich sein. Versuchen Sie einmal, eine Sache aus der Warte Ihres Gegenübers zu sehen. Wer sich und andere besser kennt, dem fällt es leichter, die Erwartungen und Handlungen seiner Mitmenschen besser beurteilen zu können.

► **Kritik nicht persönlich nehmen:** Eine Kritik widerspiegelt schlichtweg die Meinung Ihres Gegenübers, die Sie nicht persönlich nehmen sollten. Gehen Sie nur dann in die Offensive, wenn Sie die Kritik als destruktiv und verletzend empfinden. Meiden Sie Gegenschläge und versuchen Sie humorvoll und entgegenkommend zu kontern. Nur so bewahren Sie Ihre Selbstachtung.

► **Nichts erzwingen:** Überfordern Sie weder sich, noch andere, von überzogenen Erwartungshaltungen. Freundschaften und Beziehungen entwickeln sich allmählich. Geben Sie sich also ein wenig Zeit.

„Im Alleinsein liegt ein enormes Kraftpotential. Wir scheitern und sind gezwungen wieder aufzustehen. Das klappt vielfach nur dadurch, dass wir uns zurückziehen und wieder Kraft sammeln.“

► Claudia Tödtmann, deutsche Wissenschaftsjournalistin ◄

WELCHE WEGE AUS DER EINSAMKEIT GIBT ES?



Majda Moser ist ausgebildete Körpertherapeutin, Lebens- und Sozialberaterin und Leiterin des Bioenergetischen Instituts.

Sie beschäftigt sich seit 20 Jahren mit der Einsamkeit und hält Symposien zum Thema. Die Sozialberaterin kämpft darum, das Tabuthema Einsamkeit zu durchbrechen und selbigem mehr gesellschaftspolitische Beachtung zu schenken.

Frau Moser, Wie äußert sich die Einsamkeit und wie wirkt sie sich auf die eigene Wahrnehmung aus? Einsamkeit kann sich schleichend entwickeln und ist nichts, das wir sofort spüren. Meist kommt es zu einem langsamen Rückzug. Die Menschen haben das Gefühl, nicht den Erwartungen anderer zu entsprechen. Sie fühlen sich unsicher, werten die eigene Person ab und denken sich: „Mich wird schon keiner vermissen.“

Was unterscheidet die Einsamkeit vom Alleinsein? Einsamkeit beginnt dort, wo wir zu leiden beginnen. Viele Menschen sind zwischendurch gerne alleine. Einsame Menschen schämen sich hingegen obgleich ihres Alleinseins und empfinden den Zustand als belastend. Einsamkeit darf niemals mit Alleinsein gleich-

gesetzt werden. Sie ist das quälende Bewusstsein inneren Abstandes zu anderen Menschen und die gleichzeitige Sucht nach Verbundenheit in Beziehungen, die befriedigend und sinnvoll sind.

Gefühle der Einsamkeit entstehen nicht von heute auf morgen, sondern entwickeln sich allmählich. Welche Gründe kommen für den langsamen Rückzug von der Außenwelt in Frage? Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte und verfügt über individuelle Erfahrungen. Manche haben in ihrer Vergangenheit nicht genug Anerkennung erfahren oder sie sind ausgelacht worden. Dann konnte das Gefühl „ich bin toll“ körperlich nicht abgespeichert werden. In schwierigen Situationen, beispielsweise bei einer Trennung, erinnert sich der Körper wieder an die Emotionen von damals, was zu Selbstzweifeln führen kann. Die Menschen wissen dann nicht, was sie reden sollen, beäugen sich übertrieben selbstkritisch und scheuen allmählich den Kontakt zu anderen.

Was kann man für sich selbst tun, um sich von der Einsamkeitsspirale zu befreien? Ich rate meinen Klienten immer, den konkreten Beginn der Einsamkeit zu eruieren. Fragen Sie sich, wann sich diese Gefühle zum ersten Mal eingestellt haben und Sie selbige auch körperlich wahrnehmen konnten. Die Analyse des eigenen Verhaltens ist etwas Entscheidendes. Es gilt, den Sinn dahinter zu verstehen, indem eigene Ängste und

Hindernisse aufgespürt werden und indem Sie herausfinden, was Sie dabei hindert, soziale Kontakte aufzubauen.

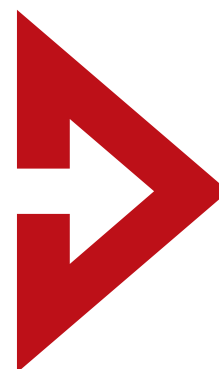
Wie kann man lernen, die Hemmschwelle, auf andere zuzugehen zu durchbrechen?

Ganz wichtig ist, eigene Erwartungshaltungen den anderen gegenüber zu drosseln. Zeigen Sie Interesse und sprechen Sie zu Beginn eher über allgemeine Dinge. Wenn es um neue Beziehungen geht, gestehen Sie dem anderen Freiräume ein und setzen Sie sich realistische, gemeinsame Ziele.

Was können Außenstehende tun, wenn sie merken, dass sich jemand immer weiter zurückzieht und eine Mauer um sich herum aufbaut? Treten Sie diesem Menschen mit Wertschätzung entgegen. Scheuen Sie sich nicht davor, jemanden nach einer Absage erneut einzuladen. Das Tückische an der Einsamkeit ist: Sie kann ansteckend sein. Wer dauernd eine Abfuhr erhält, kann diese auf die eigene Person beziehen, obwohl dafür ganz andere Ursachen ausschlaggebend sind. Dann ist es notwendig zu erkennen, dass diese nichts mit einem selbst zu tun haben. Hinterfragen Sie die Hintergründe für den Rückzug und sprechen Sie Emotionen behutsam an. Einsamkeit ist keine Strafe, sondern eine Chance, das Leben in eine andere Richtung zu lenken.

Weitere Infos: www.bioenergetik.at





Neubeginn

NEU GEWÜRFELT

- 64 **Willkommen zur Scheidungsparty**
Der Mensch braucht Rituale in jeder Lebenslage, auch bei der Scheidung
- 70 **Wie gehe ich mit der oder dem „Ex“ um**
Wie Sie „in Liebe gehen“ und danach trotzdem im Herzen des Anderen bleiben
- 74 **Diskussionsrunde Gemeinsame Obsorge**
Wo liegen die Stärken / Schwächen und wie geht es den Familien in der Praxis?
- 82 **Schauen Sie mal in Ihr „Ich“**
Kolumne von Dipl. Psych JürgenHampe
- 84 **Sex & Sitte & Scheidungen vor mehr als 100 Jahren**
Serie: Scheidungsgeschichten aus der Antike
Mag.^a Katrin Unterreiner und Dr.ⁱⁿ Sabine Fellner werfen einen Blick hinter die Kulissen
- 88 **„Wer kauft mir jetzt meine Unterwäsche?“**
Kathrin Codlitz über die Raffinessen in der Welt der Unterwäsche und Dessous

Willkommen bei der Scheidungsparty

Waren Sie bis kurz vor dem Scheidungstermin noch felsenfest überzeugt, dass Sie sich nach der Scheidung erleichtert fühlen werden? Und, war's das wirklich? Sie verlassen das Gerichtsgebäude und statt der erwarteten Erleichterung, spüren Sie Traurigkeit aufsteigen und ein Gefühl der Leere und Einsamkeit. Auch wenn Sie der Teil waren, der unbedingt die Scheidung wollte, ist nicht gesagt, dass Sie die Trennung nicht trifft. Eine Scheidung ist ein Abschied, verbunden mit schmerzlichen Emotionen.

Eine Trennung ist ähnlich einem Sterbeerlebnis. Alte Wunden brechen auf, die mit der aktuellen Trennung nicht unbedingt in Zusammenhang stehen, aber durch sie ausgelöst werden. Schmerzhaft ist, wenn Träume und große Hoffnungen, die man an die Beziehung hatte, begraben werden müssen. Deshalb ist es in einer Trennungsphase notwendig, sich jede Unterstützung zu holen, die möglich ist, um mit dem Verlust besser fertig zu werden.

RITUALE KÖNNEN HELFEN

Eine wesentliche Ressource auf dem Weg zur Heilung bieten Rituale. Wir haben für die unterschiedlichsten Lebenssituationen und Stationen im Leben Rituale: für die Hochzeit, Geburt eines Kindes, Schuleintritt, Matura, Studienabschluss, Geburtstage und Begräbnisse, um einige zu nennen.

Aber obwohl jede zweite Ehe geschieden wird, sind Scheidungsrituale noch nicht üblich. Dem „Sich-scheiden-lassen“ haftet noch immer der Makel des Scheiterns an. Es nicht geschafft zu haben, eine Beziehung „ohne Ablaufdatum“ zu führen, ist nach wie vor mit Schuld- und Schamgefühlen besetzt. Rituale können helfen diesen schwierigen und schmerzhaften Lebensabschnitt zu bewältigen und Wunden zu heilen. In vielen Menschen besteht

eine Sehnsucht nach Ritualen. Sie geben Halt, Sicherheit, Geborgenheit und helfen das Alte abzuschließen, um das Neue, das vielleicht noch nicht sichtbar ist, hoffnungsvoll willkommen zu heißen.

WAS SIND RITUALE?

Dr.ⁱⁿ Julia Umek, Autorin und Radio Wien Psychologin erklärt: „Rituale werden als eine festgelegte Abfolge von Handlungen bezeichnet, die zu einem bestimmten Zeitpunkt, an einem bestimmten Ort, zu einem bestimmten Zweck und mit einer bestimmten Intention ausgeführt werden.“ Sie haben auch zu meist etwas Feierliches. Auf Grund ihres geregelten Ablaufs wirken Rituale wie ein Kompass, der in einer Zeit der Orientierungslosigkeit neue Orientierung geben kann. Durch das erforderliche Handeln machen sie aus dem Opfer einer Krise wieder einen Akteur. Wir werden wieder handlungsfähig und können ein aufkommendes Gefühl der Ohnmacht durchbrechen. Dadurch reduzieren sich Angst und Stress. Rituale ermöglichen bewussten Umgang mit Emotionen.

RITUALE BRAUCHEN EMOTIONEN UND VIELE BETEILIGTE

Dr. Ruediger Dahlke schreibt in seinem Buch „Die Schicksalsgesetze“: „Rituale bieten Chancen für Anfänge – sie

können Bestehendes sichern und Neues laden, Altes abschließen und endgültig beenden.“ Auch tragen sie zur Klarheit bei und machen es leichter, mit der veränderten Situation zu Recht zu kommen. Sie unterstützen mit Symbolen einen Lebensabschnitt abzuschließen, um einen Neuen beginnen zu lassen. „Rituale brauchen Inhalte, die am Besten religiös vermittelt werden. Sie leben von einer emotionalen Ladung möglichst vieler Beteiligter“, schreibt Dr. Dahlke weiters in seinem Buch.

Die Beteiligung aller Sinne ist hilfreich und wichtig. Über das Singen, das Hören von Liedern oder Mantren, das Sehen besonderen Feuerzaubers oder auch nur von Kerzen statt elektrischen Lichts, oder auch das Verbrennen von Räucherwerk, das Tanzen oder Bewegen im selben Rhythmus - egal was es ist: Über alle möglichen Sinneserfahrungen wird das Feld gefördert, zu dem man in Resonanz gehen muss, um ganz in ein Ritual einzutauchen und eine sogenannte neue Ebene zu erreichen. Es sind tiefe und bewegende Emotionen und es sind oft individuelle und höchstpersönliche Rituale gefragt, die unsere Seele anrühren und dadurch tiefe innere Prozesse in Gang bringen.

DREHEN WIR DEN FILM ZURÜCK...

Große Liebesgefühle waren der Be- ▶

Scheidungsrituale

dürfen auch verrückt sein. Egal ob Sie Ihre Scheidungsparty feiern, die Wohnung entrümpeln, Fotos und Briefe verbrennen oder Ringe einschmelzen, Rituale können helfen, den schwierigen und schmerzhaften Lebensabschnitt zu bewältigen.



FOTOS: THINKSTOCK

„Im Gegensatz zur Gewohnheiten haben Rituale einen speziellen Bedeutungsinhalt. Es ist erkennbar welches Ziel man damit verbindet. Beim Zähneputzen hinterfragen wir nicht die Sinnhaftigkeit. Bei Ritualen wie Hochzeit oder Begräbnis wissen wir genau wohin die jeweilige Zeremonie ausgerichtet ist.“

► Dr.ⁱⁿ Julia Umek, Radio Wien Psychologin, Universitätslektorin, Gesundheits-, Arbeits-, Wirtschafts- und Sportpsychologin ◄

ginn. Sie erinnern sich sicher noch an den Heiratsantrag? Den schönen Ring. Und wie Sie dann dem berühmten „Ja – Wort“ entgegen gefiebert haben? Schließlich haben Sie sich im Kreis von Familie und Freunden ewige Treue geschworen. Vielleicht sind auch Tränen der Rührung geflossen. Eine Trauung ist etwas sehr Feierliches, Erhebendes (Hoch – zeit) und auch Opulentes. Sie ist ein Fest und ausdrucksstarkes Ritual, an dem das Brautpaar freudig und stolz Gott und die Welt teilhaben lassen möchte.

Monatelang wird dieses vielfach als „schönster Tag im Leben“ bezeichnete Ereignis vorbereitet. Von der Hochzeitzeremonie, über die Hochzeitstafel, die perfekte Kleidung, bis zum anschließenden Honeymoon, wird alles bis ins Detail geplant. Eine Ehe beginnt mit großen Gefühlen, dem Glauben an eine für immer glückliche Zukunft, Hoffnung, unzähligen Träumen und auch vielen Erwartungen an den Angetrauten.

VOM HONEYMOON ZUR ZÄSUR

Doch leider sieht es einige Jahre später häufig anders aus. Man stellt auf die eine oder andere Weise fest, dass ein weiteres gemeinsames Leben nicht mehr möglich ist und die Wege trennen sich. Die Vision ein gemeinsames Leben „bis dass der Tod uns scheidet“ zu verbringen, ist vorbei. Mühsam und schmerzlich berührt werden die Scherben der Ehe zusammen gesammelt.

In nüchternen juristischen Worten spricht das Gericht die Scheidung aus und die Ehe ist nun auch amtlich zu Ende. Im Gegensatz zu der Hoch-zeit ist

die Scheidung im Leben eine Zäsur.

Aber ist dieser gemeinsame Lebensabschnitt innerlich auch tatsächlich abgeschlossen? Häufig ist das nicht der Fall. Es bleiben nicht selten verletzte Gefühle und Groll, die uns belasten, zurück.

SCHEIDUNGSRITUALE FÜR ERWACHSENE

- Scheidungsparty, Scheidungessen: entweder mit FreundInnen, alleine oder mit dem Expartner um die gelungene Scheidung zu feiern. Warum nicht? Auch eine Scheidung, bei der sich beide friedlich trennen, ist ein Erfolg.
- Polterabend am Tag vor der Scheidung, bei dem Geschirr mitgebracht und zerschlagen wird.
- Ringe einschmelzen und ein neues Schmuckstück anfertigen.
- Wenn man einen Garten hat: eine neue Pflanze einen Baum pflanzen, für den neuen Lebensabschnitt
- Brief schreiben und verbrennen oder Luftballone beschriften und steigen lassen.
- Statt dem Familienfoto mit dem Ex ein Neues mit den verbleibenden Familienmitgliedern machen lassen.
- Wohnung entrümpeln, räuchern, neu ausmalen und Ehebett entsorgen und neues Bett anschaffen.
- „Stationenweg“: suchen Sie einen Ort aus, an dem Sie sich wohl fühlen, beispielsweise ein schöner Platz in der Natur. Dort gestalten Sie Abschnitte, die Ihr bisheriges gemeinsames Leben widerspiegeln: Sie können am Ende jeden Abschnitts ein bestimmtes Symbol (Fotos, Gegenstände, Steine) platzieren. Gehen Sie achtsam zu jeder Station – entweder alleine oder mit dem Expartner – um sich bewusst zu verabschieden und jeden Abschnitt hinter sich lassen. Sie können auch bei jeder Station erzählen, welche Geschichten Ihnen dazu einfallen. Das ist schmerzlich, aber es kann sehr befreiend wirken und das Loslassen unterstützen.
- Steine ins Wasser werfen. Mit jedem Wurf des jeweiligen Steines eine bestimmte Botschaft verbinden und bewusst mit dem Werfen loslassen. Die Befreiung seelisch und körperlich wahrnehmen.
- Ein Symbol für jedes Beziehungsjahr finden und dieses verbrennen oder ins Wasser werfen.

„Wichtig ist, immer das Kind miteinzubeziehen. Denn nur wenn ein Ritual Sinn hat, dann ist es heilsam.“

► Mag.^a Gertrud Larcher ist Pädagogin, systemische Beraterin, Trauerbegleiterin und Rainbows Gruppenleiterin ◀

wussten fort, obwohl von außen betrachtet, das Paar getrennt ist. Dr. Dahlke erklärt das damit, dass die Wirkung einmal etablierter „Felder“ und Rituale sehr stark ist. Wenn einmal ein sogenanntes Feld entstanden ist, hat es eine bestimmte Stabilität. „Wie beharrlich Felder wirken und über Rituale Macht bekommen, zeigt sich ebenso an dem Versuch, aus einem gültig geschlossenen Vertrag mit Ritual - wie der Ehe - wieder herauszukommen“, erläutert Dr. Ruediger Dahlke in seinem Buch „Lebenskrisen als Entwicklungschancen“. Katholiken haben Erfahrungen mit dieser Schwierigkeit und setzen auf alle möglichen Ersatzrituale. Dr. Dahlke beschreibt weiters in seinem Buch: „Von den herrschenden Hochreligionen hat lediglich die jüdische (siehe Kasten S. 69) ein Scheidungsritual, das mit dem „Segen von oben“ vollzogen wird.“ Privatleute können zwar die Ehe rechtlich und sogar kirchenrechtlich scheiden lassen, aber das hebt die rituelle Formel „...bis dass der Tod euch scheidet“ längst nicht auf. Deshalb ist es sinnvoll und in der Folge heilsam nach Ritualen zu suchen, die stimmig für die eigene Trennungssituation sind. Spüren Sie in sich hinein und fragen Sie sich: „Brauche ich etwas, das reinigend wirkt oder etwas das mir das Loslassen erleichtert? Soll es meditativ oder eher geselligen Charakter haben?“

GEWOHNHEIT ODER RITUAL?

In unserer Alltagssprache bezeichnen wir schnell mal dieses oder jenes als Ritual. Der Frühstückskaffee in der Früh beispielsweise und die morgendliche Dusche sind kein Ritual, sondern mehr eine

Gewohnheit. Auch eine Gewohnheit ist wichtig, trägt sie doch dazu bei, das alltägliche Leben lebbar zu machen. Sinnvolle und gute Gewohnheiten entlasten unser Leben. Was unterscheidet ein Ritual von einer Gewohnheit? Dr.ⁱⁿ Umek: „Im Gegensatz zu Gewohnheiten, haben Rituale einen speziellen Bedeutungsinhalt. Es ist erkennbar welches Ziel man damit verbindet“. Beim Zähneputzen hinterfragen wir nicht die Sinnhaftigkeit. Wir tun es einfach, ohne groß darüber nachzudenken. Bei Ritualen wie Hochzeit oder Begräbnis, wissen wir genau wohin die jeweilige Zeremonie ausgerichtet ist. Während die Hochzeit darauf ausgerichtet ist, den Bund fürs Leben, einen Neubeginn zu besiegeln, symbolisiert ein Begräbnis das Ende des Lebens und hat einen Trennungsscharakter.

Der Unterschied ist also der Bedeutungsgehalt. Durch eine symbolische Geste, bekommt eine bestimmte Handlung eine Bedeutung, die über das rein Funktionale hinausgeht. Es ist wie ein magischer Moment, der die Handlung überstrahlt. Die emotionale Bedeutung verschafft also der Gewohnheit die Qualität eines Rituals.

WIE FUNKTIONIEREN RITUALE?

Wenn wir über die Sprache kommunizieren, dann wird die linke Gehirnhälfte aktiv. Das ist jene Gehirnhälfte, die für das Rationale Logische zuständig ist. Die rechte Gehirnhälfte bleibt dabei relativ unbeteiligt. Sie ist für das Intuitive und Nonverbale zuständig. Bei Ritualen werden beide Gehirnhälften aktiviert. Das Rationale und das Intuitive werden in uns zum Schwingen gebracht. Somit sind ►

RITUALE FÜR KINDER

Tipps von **Mag.^a Gertrud Larcher**, Pädagogin und Rainbows-Trainerin, Sterbe- und Trauerbegleiterin, Elternbildnerin, www.rainbows.at

► Kummerkiste

In ihr befinden sich zum Beispiel Taschentücher, Traubenzucker, Schokolade und bärenstarke Sprüche. Das Kind kann die Kiste im Bedarfsfall öffnen und tröstliche Dinge entnehmen.

► Klagemauer

Aus Schachteln gebastelt. Da können die Kinder alles hineinpacken, was schmerzt und belastet.

► Friedensteppich

Dieser vermittelt: Konflikte sind vollkommen in Ordnung und können gelöst werden.

► Entspannungsrituale

Eine Entspannungsgeschichte, verbunden mit einer kleinen Massage, erzählen.

► „Magische 5 Minuten“

Diese gehören ganz dem Kind. Kein Handy, keine Hausarbeit stört. Das Kind darf sagen, was es sich jetzt gerade wünscht.

► Gute – Wünsche – Decke

Dazu Herzchen ausschneiden, gute Wünsche drauf schreiben und auf eine Decke nähen. Wenn das Kind spürt, dass es ihm nicht gut geht, dann kann es sich in diese besondere Decke hineinkuscheln.

„Ich spreche immer von Vitamin Z: Das bedeutet Zeit, Zärtlichkeit, Zuwendung und Zuverlässigkeit. Gerade bei der Zuverlässigkeit können Rituale sehr unterstützen.“

► Mag.^a Gertrud Larcher ist Pädagogin, systemische Beraterin, Trauerbegleiterin und Rainbows Gruppenleiterin ◄

Rituale – da sie neben der Sprache auch Symbole beinhalten – ganzheitlich und berühren uns auf allen Ebenen.

UND WIE WIRKEN RITUALE?

Sie strukturieren den Alltag und geben Halt und Sicherheit und gliedern unsere

Lebenszeit. Auch können Rituale in den verschiedenen Situationen Geborgenheit geben. Gerade in Zeiten der Veränderung, und eine solche ist eine Scheidungssituation, wirken sie gegen Ängste. Oft haben gerade Frauen Schwierigkeiten sich von ihrer bisherigen Rolle als Ehefrau zu verabschieden. Hier können Rituale helfen. Denn sie bewirken eine Identifikation und weisen Hierarchien und Rollen zu, und die Reihenfolge eines bestimmten Ablaufes kann eine durchaus stabilisierende Wirkung haben.

Interessant ist, dass Rituale nach fernöstlicher Philosophie das Erdelement stärken, das im weitesten Sinn unseren gesamten Organismus mit Lebensenergie versorgt.

WENN RITUALE VERLOREN GEHEN...

Wenn sich die Lebenssituation verändert, kann es passieren, dass sie abhanden kommen. Nach einer Scheidung, ist denkbar, dass sie nicht mehr möglich sind, weil man ein bestimmtes Ritual mit dem Partner gemeinsam ausgeführt hat.

Johanna, 43 J. erzählt seufzend: „Ich bin mit meinem Ex-Mann jeden Samstag am Karmelitermarkt frühstücken gewesen. Wir haben das immer sehr bewusst genossen. Es war so ein Ritual, das für uns eine besondere Bedeutung hatte, da wir uns dort in diesem Café kennengelernt hatten. Seit der Trennung meide ich den Markt, da mich das schmerzlich an etwas erinnert, was es nicht mehr gibt in meinem Leben. Es ist vorbei, wird nicht mehr wiederkommen.“ Johanna schildert ein Ritual, das für beide von großer Bedeutung war. Denn es wurde jeden Sams-

tag ihre Beziehung auf diese Weise zelebriert und erneuert. Mit der Scheidung ist dieses Ritual verloren gegangen. Da genau dieses Ritual nicht mehr stimmig ist, wäre für Johanna zu überlegen, ob sie ein anderes Ritual finden möchte, das für sie alleine passt. Eine andere Möglichkeit ist, dass sie dort in dem Café ein Abschlussritual für sich vollzieht, um dem Schmerz zur Heilung zu verhelfen. Dies kann helfen das alte Bild loszulassen und durch eine neue Symbolik zu ersetzen.

Interessant ist zu beobachten, wann Frauen den Ehering – denn Männer tragen erfahrungsgemäß nicht so häufig einen – abnehmen. Es dauert oft noch eine Zeitlang, bis sie emotional so weit sind, um dieses Symbol der ewigen Verbindung abzustreifen.

AUCH KINDER BRAUCHEN RITUALE!

Gerade und besonders in Scheidungssituationen geben Rituale Kindern Sicherheit und Geborgenheit über das Vertraute. Außerdem liebt jedes Kind Rituale. Es kann darüber Vertrauen fassen, dass es trotz Trennung der Eltern weitergeht. „Wichtig ist, dass sich die Eltern auch dafür Zeit nehmen. Das kann das für Kinder sehr beliebte „Gute - Nachtgeschichte – Ritual“ aber auch ein „Aufwachritual“ sein“, erklärt Mag.^a Gertrud Larcher, Gruppenleiterin von Rainbows, Pädagogin und systemische Beraterin.

Doch manche Rituale gibt es nicht mehr. Was kann man tun, wenn zum Beispiel der Vater immer mit dem Kind am Sonntagvormittag in den Zoo gegangen ist? „Dann sollten Sie mit dem Kind überlegen, wie man jetzt das Ritual verändern

EINLADUNG ZUR SCHEIDUNGSPARTY

Liebe Leute groß und klein
wir laden euch zur Scheidung ein!
Wir trennen unsren Haushalt nun:
was haben wir gar viel zu tun –
doch schlimmer als das alles noch
ist im Budget das große Loch!
Die Anwälte sind ungeheuer,
ein Briefertl ist ein bisserl teuer,
und weil wir haben viel gestritten
hat auch das Geschirr gelitten,
denn besser ist es drin im Müll,
sonst geht noch weiter das Gebrüll
um Teller, Messer und auch Töpfe –
wie rauchen uns nun schon die Köpfe!
Doch in einem sind wir einig,
ihr wart zur Hochzeit gar nicht säumig
mit Scheinen und Dukaten,
diese wollen wir erwarten –
wir werden uns erneut vertragen
ein letztes mal in diesen Tagen!
So kommt zu unsrem Scheidungsfeste
und schenkt uns nur das Allerbeste,
Hausstände gibt es deren zwei
und alles soll sein nagelneu –
die Party steigt für alle
Samstag in unsrer (noch) heimatlichen Halle!

QUELLE: [HTTP://GEDANKENBILDERBUCH.TWODAY.NET](http://gedankenbilderbueche.twoday.net)



„Wie beharrlich Rituale Macht bekommen, zeigt sich ebenso an dem Versuch aus einem gültig geschlossenen Vertrag mit Ritual - wie die Ehe - wieder herauszukommen. Katholiken haben Erfahrungen mit dieser Schwierigkeit und setzen auf alle möglichen Ersatzrituale.“

► Dr. Ruediger Dahlke, Psychotherapeut, Autor und Arzt ◄

könnte. Wichtig ist immer das Kind miteinzubeziehen. Denn nur wenn ein Ritual Sinn hat, dann ist es heilsam“, rät Mag.^a Larcher. Das Kind braucht seinen Raum, damit es seinen Schmerz artikulieren kann. Gefühle des Schmerzes aber auch der Wut auszuleben und nicht zu verdrängen, ist für die kindliche Seele ganz besonders wichtig. Dass Kinder in der Trennungsphase spüren und erleben können, dass Eltern für sie fühlbar da sind, ist ganz wesentlich. „Ich spreche da immer vom „Vitamin Z“: Das bedeutet Zeit, Zärtlichkeit, Zuwendung und Zuverlässigkeit. Gerade bei der Zuverlässigkeit können Rituale sehr unterstützen“, so Mag.^a Larcher über den

Vitaminstoß der besonderen Art.

Wenn Eltern auseinandergehen, erleben Kinder einen Vertrauensbruch und das Vertrauen muss sich erst wieder aufbauen. Und dazu brauchen die Kinder das Gefühl: „Ich bin wichtig.“ Kinder haben oft das Gefühl, sie seien schuld an der Trennung: „Wenn ich braver gewesen wäre, dann hätten sich meine Eltern nicht getrennt.“ So entwickeln viele Kinder auch Phantasien wie sie ihre Eltern wieder zusammenbringen können.

SPIRITUELLE DIMENSION

Eine Trennung ist ein Lebensübergang, der existentiell zutiefst berührt. Durch Rituale holen wir Kräfte von außen herein. Sie eröffnen in Kontakt zu kommen, mit „höheren“ Kräften. Das ermutigt, unterstützt und bringt neue Hoffnung in einer Trennungssituation. Durch Rituale Kräfte ins Leben zu holen, denen wir einen größeren Durchblick zutrauen und denen wir deshalb Raum einräumen, kann sehr entlastend wirken.

Rituale verleihen und vermitteln ein besonderes Erlebnis, eine besondere Stimmung, Atmosphäre und Energie. Sie geben Kraft und Halt, vertreiben Ängste und Selbstzweifel, bringen Entspannung und Ruhe. Und nicht zuletzt: damit Neuorientierung gelingt, braucht es einen guten Abschied. ■

Autorin Dr.ⁱⁿ Barbara Stekl ist Juristin, Beraterin beim „Verein Frauen beraten Frauen“, Co-Beraterin am Bezirksgericht Mödling, Journalistin mit den Schwerpunkten Recht und Gesundheit, Vortragende, Seminarleiterin, Ergosomatherapeutin.

BUCHTIPP



Die Schicksalsgesetze: Spielregeln fürs Leben

Ruediger Dahlke
Goldmann-
Arkana Verlag
€ 20,60

Bevor man ein Spiel spielt, muss man sich zuerst mit den Regeln vertraut machen. Nur beim wichtigsten aller Spiele, dem Leben selbst, glauben wir immer noch, darauf verzichten zu können. Nach dem großen Erfolg von »The Secret«, das mit dem Gesetz der Anziehung eines der Schicksalsgesetze erklärt, beleuchtet Ruediger Dahlke mit seinem Buch umfassend alle geistigen Gesetze des Lebens, darunter das Gesetz der Polarität, das Gesetz des Anfangs, das Gesetz vom Teil und vom Ganzen sowie das Resonanzgesetz. Wer diese Gesetze kennt, lebt im Einklang mit dem Kosmos und kann sich unnötiges Leid ersparen.

Mit »Die Schicksalsgesetze« fasst Ruediger Dahlke seine langjährige intensive Beschäftigung mit den Prinzipien des Lebens zusammen. Anschauliche Beispiele illustrieren die Wirkungsmechanismen und helfen dem Leser, die eigenen Erfahrungen besser zu verstehen. Denn wer die Schicksalsgesetze integriert hat und anschließend noch die Kraft und Macht von Symbolen, Mustern und Ritualen zu durchschauen lernt, ist auf dem besten Wege dem Schicksal gerecht zu werden und lernt Verständnis für die scheinbaren Widersprüche des Lebens zu haben.

SCHEIDUNGSZEREMONIE IM JUDENTUM

Die Scheidung muß vor einem aus drei Rabbinern bestehenden Rabbinatsgericht erfolgen. Außerdem sind ein Schreiber sowie zwei Zeugen notwendig. Für die Scheidung muss ein Scheidebrief geschrieben werden. Dieser darf nicht gedruckt sein, sondern muss von Anfang bis Ende speziell für einen bestimmten Mann und eine bestimmte Frau zum Zweck dieser bestimmten Scheidung geschrieben werden. Wenn die Scheidungsprozedur beendet ist, wird der Scheidebrief eingerissen oder geschnitten, um zu bezeichnen, dass er benutzt worden ist. Der Scheidebrief wird vom Rabbinatsgericht aufbewahrt. Der Mann und die Frau erhalten einen offiziellen Brief, der bezeugt, dass sie geschieden sind und wieder heiraten dürfen.

WIE GEHE ICH MIT DER ODER DEM „EX“ UM?

Auch nach Szenarien wie wir sie aus der Rosenkrieg-Verfilmung mit Michael Douglas und Kathleen Turner kennen, ist es möglich wieder eine gemeinsame Ebene zu finden. Ganz nach dem Motto: Wage den Zusammenstoß mit einem Riff und aus den Trümmern baue dir ein neues Boot. Mediatorin und Buchautorin **Susanne Strobach MSc** erzählt, wie es geht.

„**G**lückliche Scheidungskinder? Gibt's das?“ fragte neulich eine Mama am Spielplatz. „Na sieh dir doch meine Vicky an“, entgegnete eine andere, „sie ist zwar kein typisches Scheidungskind, weil ich nie mit ihrem Papa zusammengelebt habe, aber die Probleme und Symptome wären dieselben.“

WAS MACHT DEN BERÜHMTEN UNTERSCHIED?

Was brauchen Kinder und Eltern um diesen Umbruch in ihren Lebensbedingungen tatsächlich als Chance nützen zu können? Und gibt es auch nach einem Rosenkrieg noch Möglichkeiten wieder eine gemeinsame Ebene zu finden?

Um die Antwort auf die letzte Frage zu Ihrer aller Beruhigung vorwegzunehmen: Ja!

Auch nach Szenarien wie wir sie aus der Rosenkrieg-Verfilmung mit Michael Douglas und Kathleen Turner kennen, ist es möglich wieder eine gemeinsame Ebene zu finden. Ganz nach dem Motto: „Wage den Zusammenstoß mit einem Riff und aus den Trümmern baue dir ein neues Boot.“

Damit dieses neue Boot auch Stürme überstehen kann und alle Beteiligten in einen neuen und prächtigeren Sonnenaufgang segeln können, braucht es zunächst einmal die Akzeptanz von allen Betroffenen, dass ein gemeinsamer Lebensabschnitt vorbei ist. Dass eine gemeinsame Zukunft in der gewohnten

oder erhofften Konstellation nicht mehr möglich ist. Es bedarf auch der Einsicht beider Elternteile, Fehler gemacht zu haben. Es ist nie einer allein an einer Situation schuld! Indem ich auch meine Anteile anerkenne, entlaste ich den/die Partner/in und auch mich. Ich meine hier eine wirkliche Anerkennung auch meiner negativen, meiner dunklen Seiten, die ich vielleicht sonst ganz gut unter Kontrolle habe und die in Extremsituationen zu Tage kommen können.

WIE REAGIERE ICH RICHTIG?

Wir alle wissen nicht, wie wir in wirklich bedrohlichen Situationen reagieren. Und für viele Menschen ist eine Trennung, die nicht von ihnen ausgeht, wirklich existenzbedrohend und sie reagieren darauf, indem sie zuerst einmal mit allen Mitteln zu verhindern versuchen, dass das Gefürchtete eintritt. Indem ich nach einiger Zeit des inneren Abstandes und der räumlichen Distanz auch meine eigenen Schattenseiten anerkennen und mich damit annehmen kann, kann ich das auch bei dem/der Partner/in.

Damit ist der/die Andere gar nicht mehr der Unmensch, dem ich meine Kinder nicht mehr anvertrauen möchte und über den ich auch über die Trennung hinaus noch Rache und Macht ausüben will, sondern hat aus seiner Sicht der Dinge mit den ihm/ihr zur Verfügung stehenden Konfliktbewältigungspotentialen gehandelt.

EGAL WAS DU TUST, ES IST GUT SO

Bruno Bettelheim, Psychoanalytiker und Kinderpsychologe, meint dazu: „Egal, was ein Mensch in einer bestimmten Lebenssituation auch tut, für ihn ist es das Beste, was er sich denken kann. Es mag unangemessen erscheinen, es mag anderen sehr dumm erscheinen, aber für den Menschen selbst, ist es die beste Problemlösung, die er finden kann. Für ihn ist es das Äußerste, was er bringen kann. Gleichgültig, wie das, was er tut, sich auswirkt – und manchmal kann es zerstörerisch sein – dem betreffenden Menschen erscheint es niemals so. Er weiß sein Leben auf keine andere Weise zu erhalten oder zu verbessern; für ihn ist es das Wichtigste oder das Notwendigste.“ ▶

ALS ELTERN WEITER SICHERHEIT GEBEN

Ein weiterer wichtiger Aspekt in Bezug auf Trennungen und Scheidungen ist es, den gemeinsamen Kindern trotz des Scheiterns der Ehe oder Beziehung, Sicherheit zu geben.

Wenn Eltern im Vorfeld der Scheidung oder Trennung die Mühe und Arbeit – und Mediation ist für keinen der Beteiligten einfach oder erledigt sich leicht (oder von selbst) – auf sich nehmen, zeigen sie ihren Kindern, dass sie zwar als Paar auseinander gehen, als Eltern jedoch immer noch verlässliche Menschen sind, denen das Wohl der Kinder am Herzen liegt.



FOTOS: THINKSTOCK

Paare, die gut mit ihrer Trennung umgehen können?
Sind solche, die den anderen „in Liebe loslassen“ können und die wissen, dass das Feuer nie gänzlich erlischt, die sich eines Platzes im Herzen des Anderen sicher sind.



„Sagen Sie Ihrem Kind, dass sie traurig oder wütend sind, oder im Moment einfach nicht mehr weiter wissen. – Das gibt Ihnen und den Kindern Zeit mit der Situation umzugehen.“

►Autorin und Mediatorin Susanne Strobach◄

MEHR ALS EINE WAHRHEIT?

Ein ganz wichtiger Punkt, die Kinder betreffend ist, den Kindern zu sagen, dass es verschiedene Wahrheiten gibt. Kinder, egal welchen Alters, bekommen im Zuge einer Trennung der Eltern von verschiedenen Seiten, verschiedene Informationen: einiges sagen ihnen die Eltern, anderes schnappen sie in Telefonaten der Eltern auf, wieder anderes hören sie nebenbei bei Gesprächen der Erwachsenen mit. Wenn die Informationen, die von Vater und Mutter kommen, sehr differieren, heißt das für ein Kind: einer von beiden lügt – und wer will schon von seinen Eltern angelogen werden? Entlasten Sie Ihr Kind, indem Sie ihm sagen: ich sehe das so, deine Mutter/dein Vater sieht es anders – aber, wir haben beide Recht.

TRENNUNGEN/SCHIEDUNGEN OHNE EMOTIONEN KOMMEN SELTEN VOR.

Am ehesten dann, wenn die Beziehung schon sehr lange nur mehr eine Wohngemeinschaft war und jeder seinen eigenen Weg gehen konnte. Emotionen gehören zu Trennungen, sie dürfen und müssen auch sein. Starke Eltern zeigen ihre Gefühle auch vor ihren Kindern und verleugnen sie nicht. Kinder sind sehr sensibel für Schwingungen.

Wenn ich, obwohl es mir schlecht geht, meinem Kind sage „Es ist alles in Ordnung. Mir geht es gut“, vermittele ich dem Kind: dein Empfinden ist falsch; und mit der Zeit wird es das Vertrauen in seine Gefühle verlieren, weil es verbal etwas anderes vermittelt bekommt.

Diese Menschen landen dann oft Jah-

re später beim Therapeuten, um wieder Zugang zu ihren Gefühlen, zu ihrer Intuition zu bekommen. Besser ist es einem Kind zu sagen: „Ich bin traurig. Ich bin wütend. Ich weiß im Moment auch nicht weiter. Aber wir schaffen das, gib uns ein bisschen Zeit.“

Eltern müssen nicht die starken Übermenschen sein, die sich emotional immer im Griff haben und für jedes Problem eine Lösung wissen. Das Eingestehen von Emotionen und Unsicherheiten hilft dem Kind auch für sein weiteres Leben ehrlich mit sich und anderen umgehen zu können. Vor allem sind die Ängste des Kindes um die Frage „Was geht wirklich vor?“ meist viel bedrohlicher als die Realität selbst.

WAS ZWEI MENSCHEN ZU EINANDER HINZUG, VERSCHWINDET NIE!

Paare, die gut mit ihrer Trennung umgehen können, sind solche, die den anderen „in Liebe loslassen“, die sich eines Platzes im Herzen des/der Ex-Partners/in sicher sind. Frauen/Männer, die erkannt haben, dass es zwischen ihnen viel Schönes und

Anziehendes gibt, aber die Vorstellungen, wie der Alltag zu bewältigen ist, doch zu weit auseinander liegen, die sich und dem anderen zugestehen können, dass es verschiedene Formen von „Happy-End“ gibt, schaffen auch ein gutes Ende – für sich und für ihre Kinder. Hilfreich im täglichen Umgang miteinander ist es, sich immer wieder selbst zu reflektieren bzw. sich für diese Wegstrecke von außen eine neutrale Begleitung zu suchen, die nicht kritisiert und aufhetzt, sondern entlastet und vielleicht unterscheiden hilft, was meine Emotionen und Interpretationen und was wirklich Fakten sind.

STARKE ELTERN? STARKE KINDER!

Starke Eltern beziehen ihre Kinder in die Trennung mit ein, soweit dies möglich ist und keine Überforderung für die Kinder darstellt. Kinder sind viel kreativer als wir oft meinen und werden mit Dingen, die Erwachsene als Problem ansehen, spielerischer und leichter fertig als Eltern oft befürchten.

Viele Frauen machen sich Sorgen um ihre Kinder, in der Zeit, die diese beim

WIE SIE SICH UND DEN ODER DIE EX AM BESTEN UNGLÜCKLICH MACHEN

- Missbrauchen Sie Ihre Kinder als „Spitzel“.
- Erzählen Sie jedem, der es (nicht) hören will, immer wieder, was Ihr/e Ex für ein A... ist.
- Leugnen Sie standhaft, dass es jemals in Ihrer Beziehung Schönes gegeben hat.
- Misstrauen Sie Ihrem/r Partner/in bei allem was er/sie tut.
- Versuchen Sie Familie, Freunde, Nachbarn, ArbeitskollegInnen gegen den/die Ex aufzuhetzen.
- Weisen Sie Ihr Kind immer auf die Dinge hin, die trotz der Trennung gleich geblieben sind.



„Lassen Sie Ihr Kind ein Foto des/der Expartners/in in seinem Zimmer aufstellen - Das sollte kein Tabu-Thema sein!“

► Autorin und Mediatorin Susanne Strobach ◄

Vater verbringen. Wird er gut für sie sorgen? Werden sie ausreichend warm angezogen sein? Wird er sie gut ernähren? Wird er die Schulsachen kontrollieren? Gerade Väter, die vor der Trennung die Erziehung der Kinder ihrer Partnerin überlassen haben, enttäuschen ihre Ex-Frauen dann oft.

Im wahrsten Sinn des Wortes: indem sie nämlich regelrecht über sich hinauswachsen und bestens für ihre Kinder sorgen. Die Täuschung liegt nämlich oft bei den Müttern, die den Vätern vorher alles abgenommen haben. Na und wer reißt sich schon um Aufgaben, wenn er weiß, dass sie zur vollsten Zufriedenheit aller von

jemand anders erledigt werden?

Mit etwas Unterstützung und Verständnis durch die Mütter gelingt es den Vätern in den meisten Fällen innerhalb kurzer Zeit mit ihren Kindern ein besseres Verhältnis aufzubauen, als vorher bestanden hat.

Es bedarf manchmal einiger Zeit, um herauszufinden, wie die Besuchs-Wochenenden am lustvollsten für alle Beteiligten gestaltet werden können, aber das bietet Chancen für Väter und Kinder (solange die Mütter sich dabei mit guten Tipps raushalten).

REDEFREIHEIT STATT TOTSCHWEIGEN

Der meines Erachtens wichtigste Punkt

bei einer Trennung der Eltern ist der, dass die Kinder, egal bei wem sie sich aufhalten, über den anderen sprechen dürfen, dass sie Photos von beiden Elternteilen haben, dass es keine Tabu-Themen gibt, die einen Elternteil betreffen. Ich kann Väter/Mütter, die – aus welchen Gründen auch immer – keinen Kontakt mit ihren Kindern haben, nicht herbeizaubern, aber mit meiner Einstellung kann ich in meinem Kind ein positives oder ein negatives Bild des anderen Elternteils prägen und dieses innere Bild prägt wiederum mein Kind! Ich kann als Mutter nicht beeinflussen, wie sich der Vater verhält, aber ich kann ihm zugestehen, dass er unsicher ist in der neuen Situation und vielleicht in manchem überfordert. Ich kann meine Einstellung dahingehend lenken, dass auch der Vater meines Kindes Zeit braucht, um mit der veränderten Situation umzugehen, dass er aus Fehlern lernt und dass auch er verletzt ist.

Wenn ich ihm Verständnis entgegenbringe und uns beiden Zeit gebe, wieder Vertrauen zueinander aufzubauen, schaffe ich damit die besten Voraussetzungen für eine dauerhafte und gute Beziehung zwischen mir und meinem Kind, genauso wie zwischen Kind und Vater. (Das gilt natürlich auch umgekehrt für die Seite der Väter!)

Susanne Strobach ist Gesellschafterin der ARGE Lösungsorientiertes Konfliktmanagement, Mediatorin und Buchautorin (siehe Buchtipp Seite 93)

Weitere Infos: www.susannestrobach.at

WIE SIE SICH UND ALLEN BETEILIGTEN ZU EINEM GUTEN START IN DEN NEUEN LEBENSABSCHNITT HELFEN

- Bieten Sie Ihrem Kind Möglichkeiten an, seine Trauer und Wut aufzuarbeiten.
- Nehmen Sie für ein Stück Wegbegleitung Mediatoren, Lebens- und Sozialberater, etc. in Anspruch, diese helfen Ihnen den Unterschied zu erkennen zwischen Emotionen und Interpretationen und wirklichen Fakten und haben oft heilsame Anregungen.
- Weisen Sie Ihr Kind immer auf die Dinge hin, die trotz der Trennung gleich geblieben sind
- Sagen Sie Ihrem Kind auch, wenn Sie traurig oder wütend sind. Betonen Sie dabei dass Ihre Emotionen nichts mit Ihrem Kind zu tun haben, sondern mit der Situation
- Sprechen Sie immer gut und wenn das nicht möglich ist, wenigstens neutral über Ihre/n Ex.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind den Kontakt zum

anderen Elternteil und dessen Familie. Helfen Sie jüngeren Kindern bei Telefonaten, Karten, E-Mails, aber manipulieren Sie nicht.

► Sagen Sie Ihren Kindern, dass es verschiedene Wahrheiten gibt. Jede/r Betroffene hat eine andere Sicht der Dinge und jede/r hat Recht!

► Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden, wo immer es geht.

► Geben Sie einander Zeit, mit der neuen Situation umzugehen! Jede/r gibt sein Bestes, aber jede/r hat auch noch viel an Wunden aufzuarbeiten!

► Sorgen Sie dafür, dass es IHNEN gut geht. Dann geht es den Kindern auch gut.

► Anerkennen Sie Ihre eigenen negativen Verhaltensanteile (und die hat jede/r von uns!). Sie entlasten damit sich und den/die Partner/in.

Gemeinsame Obsorge Ja oder Nein?

Sechs Experten aus den verschiedensten Bereichen fanden sich bei uns im Agrarverlag zusammen und diskutierten über die „gemeinsame Obsorge“, wo ihre Stärken und ihre Schwächen liegen, wie der derzeitige Stand ist und wie es Eltern und Kindern in der Praxis geht. Am Tisch saßen:

- › **Roland Bösel**, Psycho- und Paartherapeut, Imago-Therapeut
- › **Dr.ⁱⁿ Sabine Bösel**, Psycho- und Paartherapeutin, Imago-Therapeutin
- › **Mag.^a Monika Aichhorn**, Landesleiterin Rainbows Salzburg
- › **Mag.^a Doris Täubel-Weinreich**, Familienrichterin, Vorsitzende der Fachgruppe Familienrecht
- › **Dr. Friedrich Schwarzinger**, Mediator, CL-Lawyer aus Wels, Kindercoach
- › **Dr.ⁱⁿ Rafaela Zenz-Zajc**, Familienrechtsanwältin, Mediatorin, Mondsee

Mag.^a Doris Täubel-Weinreich: Es gibt derzeit eine Arbeitsgruppe im BMJ mit dem Auftrag den Themenkreis „Obsorge Besuchsrecht“ neu zu gestalten und zu verbessern. Mittlerweile gibt es sogar schon einen Textvorschlag, wobei in der letzten Sitzung die Stärkung von Deeskalationsmechanismen diskutiert wurde. Denn alle Experten sind sich einig, dass eine Änderung der Obsorge alleine nichts bringt wenn das Besuchsrecht nicht geregelt wird. Wichtig für mich ist es dabei, dass sich die Menschen im Vorfeld besser informieren können, somit präventiv Informationen sammeln. Denn wenn ein Elternteil auszieht, sind viele mit der Situation überfordert – sie können dann zuwenig auf die Bedürfnisse des Kindes schauen.

Dr. Friedrich Schwarzinger: Das ist momentan sicher ein Hauptfokus. Noch lange bevor rechtliche Belange geregelt werden und einer auszieht, muss die Schnittstelle für die Kinder gesehen werden. Da brauchen sie Unterstützung bei der ihre Interessen herausgefiltert und den Eltern bei einem Coaching dargelegt werden. Mir gefällt es sehr gut, dass man hier über Deeskalation nachdenkt und nicht nur über die Obsorge selbst, denn unter dem

Strich ist die Obsorge völlig egal, hat aber Etikettenwirkung. Es ist auch verkehrt, die Trennung der Eltern als Thema für eine Veränderung der Obsorge zu nehmen. Ich brauche kein regelndes Instrumentarium, wonach einem Vater oder einer Mutter die Obsorge entzogen wird, sehr wohl aber eine Übergangslösung, um zu regeln, wer tut was und wie betreuen wir die Kinder? Das was alle beruhigt, ist, wenn die Kommunikation zwischen den Eltern gut läuft. Dann ist das Thema rund um die alleinige Obsorge oder geteilte Obsorge völlig egal. Der Umstand, dass zurzeit bei Uneinigkeit nur ein Elternteil einen Obsorgerechtsstatus hat, hat schon eine eskalierende Wirkung. Stattdessen geht es um den rechtlichen Rahmen, in dem alle unterstützt werden. Selten hat der Gesetzgeber die Möglichkeit, so deeskalierend einzuwirken, wie jetzt.

Mag.^a Doris Täubel-Weinreich: Wir haben in der Arbeitsgruppe sogar diskutiert, ob man den Begriff „Obsorge“ in „elterliche Verantwortung“ ändern soll. Damit würde es dann weniger um Macht gehen.

Dr.ⁱⁿ Rafaela Zenz-Zajc: Ich denke, es geht nicht so sehr darum, was der Gesetzge-

ber vorgibt, sondern vielmehr darum, was Menschen aus Verantwortung und Erfüllung von Normen machen. Ich denke, es geht darum, die verletzten Partner zu ermutigen, zusammenzuarbeiten und das Wohl der Kinder auch im Zuge einer emotional heftigen Trennung und nach einer Scheidung im Auge zu behalten. Derjenige Elternteil, der das Kind ständig betreut, hat große Verantwortung. Diese wird aber im Konflikt oft dazu verwendet, den anderen Partner zu verletzen. Ob man die Aufgabe der Kindesbetreuung jetzt „Obsorge“ oder „elterliche Verantwortung“ nennt, ist unerheblich und lenkt diese Diskussion nur vom tatsächlichen Problem ab. Im Zuge einer Trennung der Elternteile ist man immer mit massiv verletzten Emotionen konfrontiert. Erfahrungsgemäß versucht der tiefer Verletzte sich zu rächen und werden häufig Kinder, zur Umsetzung der Rache, geradezu instrumentalisiert. Um den Obsorgeeskalationen entgegenwirken zu können, muss man daher viel früher das Bewusstsein um die entstandenen und entstehenden Probleme wecken. Es ist meine Überzeugung, dass die Eltern in die Eigenverantwortung gezogen werden müssen. Sinnvoll erscheint mir daher, dass man Elternteile schon am Be- ▶



Roland Bösel



Dr. in Sabine Bösel



Mag. a Monika Aichhorn



Mag. a Doris Täubel-Weinreich



Dr. Friedrich Schwarzinger



Dr. in Rafaela Zenz-Zajc

ginn einer sich abzeichnenden Trennung wachrüttelt und ihnen nahelegt eine Paartherapie zu machen. Ein leider schon verstorbener Richter hat einmal gesagt, „Eine gute Paartherapie ist auch eine gute Scheidungstherapie“ Diese Aussage erklärte er damit, dass seiner Erfahrung nach dem Paar in einer Paartherapie die Möglichkeit gegeben wird herauszufinden, ob man noch zusammengehört. Verneinendenfalls erkennen beide dies mit der, für eine glatte Scheidung notwendigen Klarheit. In diesem Fall werden die Kinder erfahrungsgemäß aus den „Innerbeziehungsgeschichten“ herausgehalten, aber diesen Idealfall zu erreichen, ist schwer. Denn wie soll eine sozusagen aufgezwungene, nach einer Trennung fortzuführende gemeinsame Obsorge erreicht werden.

Mag. a Doris Täubel-Weinreich: Eigentlich sollte das Ziel sein, diese vielen Kontakt-

abbrüche nach der Trennung der Eltern zu verhindern.

Dr. in Rafaela Zenz-Zajc: Aber da ist die gesetzlich auferlegte gemeinsame Obsorge nach der Trennung nicht das richtige Instrument. Ich glaube, dass man ehestmöglich bei den Scheidungspartnern das Bewusstsein für eine gute Kommunikation, im Interesse der Kinder, wecken muss. Der, der die Obsorge hat, ist derjenige, der häufig zu Lasten des anderen Partners in der Ausübung seiner Obsorgerechte Druck macht.

Mag. a Monika Aichhorn: Ich merke in den Beratungen immer wieder, dass Eltern ein ganz großes Informationsdefizit haben. Und genau dort müsste man anfangen indem man Eltern gewisse Begrifflichkeiten erklärt: z. B. Was bedeutet gemeinsame oder alleinige Obsorge, Besuchsrecht, etc.. Die Eltern sind meistens

der Meinung, dass gemeinsame Obsorge bedeutet, alles mit dem Ex-Partner ausdiskutieren und beschließen zu müssen. Sie sind immer überrascht, dass sie bei der gemeinsamen Obsorge viel weniger miteinander reden müssten als bei einer alleinigen, weil bei dieser Informationspflicht besteht. Bei der gemeinsamen Obsorge können Eltern - so, wie dies auch bei aufrechter Ehe der Fall ist, eigentlich alleine entscheiden. Grundsätzlich ist das Gesetz, so wie wir es jetzt haben, ein gutes. Schwierig ist für Eltern oftmals die Notwendigkeit, die Obsorge genau zu diesem Zeitpunkt fix regeln zu müssen. Ein Obsorgestreit geht ja oftmals mit emotionalen Kränkungen und Machtverlust einher und diese Tatsache bringt meist mehr Eskalation als Deeskalation. Wir bemerken bei den Kindern, die länger bei RAINBOWS begleitet werden – und hier haben wir auch länger Kontakt mit den Eltern - dass sich die Emotionen



„Grundsätzlich ist das Gesetz, so wie wir es jetzt haben, ein Gutes.“

► Dr. in Monika Aichhorn, Landesleiterin Rainbows Salzburg, www.rainbows.at ◄

nach zwei drei Jahren ein bisschen setzen. Im Grunde denke ich daher, müsste man die Obsorgeentscheidung später ansetzen, um diese emotionalen Kränkungen nicht weiter zu verstärken. Sicher wird man Eltern, die vorher keine Verantwortung übernommen haben, nicht dazu bringen, plötzlich nach der Scheidung Verantwortung für ihr Kind zu übernehmen. Es wäre aber trotzdem wichtig, dass Eltern vor einer Scheidung eine Beratung bekommen – darüber wie es dem Kind geht, was es braucht und wie beide Eltern ihr Kind in dieser schwierigen Zeit unterstützen können. Um aber wieder zu den Kindern zu kommen. Diesen ist es grundsätzlich egal, wer die Obsorge hat und wer nicht. Kinder wollen Kontakt zu beiden Elternteilen. Also ist dieser Obsorgestreit in erster Linie emotional vorrangig für die Eltern wichtig.

Redaktion „Scheidung“: Was ist, wenn die Kinder keinen Kontakt haben wollen? Wenn sie durch die neue Freundin vom Vater so gegen den Vater sind und ihn ablehnen?

Mag. a Monika Aichhorn: Ich mache immer wieder die Erfahrung, dass diese Ablehnung ganz selten von den Kindern kommt. Man muss sich in dieser Situation vergegenwärtigen, dass Kinder es immer beiden Eltern recht machen wollen. Und sie spüren welcher Elternteil bedürftiger ist und stellen sich dann auf dessen Seite... Wenn ein Kind wirklich etwas gegen die neue Freundin vom Vater haben sollte, kann man das sicher so regeln, dass die Freundin einfach nicht bei allen Aktivitäten mit dem Kind dabei ist. Aber ich habe eigentlich noch nie erlebt, dass Kinder von vorn herein gesagt haben, dass sie den Papa nicht sehen wollen. Sie wollen nur manche Rahmenbedingungen nicht, aber dafür lässt sich meist eine Lösung finden.

Roland Bösel: Ich muss hier an das Paar denken, dass ich heute Vormittag bei mir gehabt habe. Die Frau hat gesagt, dass sie ihren Vater sehr sehr liebt und sie hat gesagt, das Problem ist nicht, dass er sie alleine gelassen hat, sondern er ihre Mutter alleine gelassen hat und sie den ganzen Frust abbekommen hat. Sie hat gespürt, wie sie ihn gehasst hat und irgendwann hat sie beschlossen, sie hasst ihn auch. Da sieht man schon sehr schnell um was es eigentlich wirklich geht. Nämlich dass die Kinder immer ein Stück zum scheinbar Schwächeren tendieren.

Roland Bösel: Genau. Davor war ein Mann bei mir, der erzählt hat, er hat seinen Vater nie kennen gelernt. Auf die Frage, ob er denn wüsste, wer sein Vater sei, hat er nur geantwortet, dass er eigentlich nur seine Mutter fragen müsste, sich aber dagegen entschieden hat. Nach der Sitzung hat er aber bitterlich geweint, weil er eigentlich seinen Vater sucht. In diesem Spannungsfeld werden dann Entscheidungen getroffen und ich bin kein Rechtsexperte. Ich sehe mich hier rein für das Thema Emotion. Nur wenn ich höre „gemeinsame Obsorge“, so ist das schon ein starkes Wort. Wenn das Gesetz das Wort „gemeinsam“ verwendet, hat das eine andere Aussage als wenn ich sage „alleinige“.

Mag. a Doris Täubel-Weinreich: Darf ich nur kurz ins Wort fallen. Es ist keine gemeinsame Obsorge. Es heißt eigentlich „Obsorge beider Elternteile“. Jeder kann selbst, ganz alleine für sein Kind entscheiden, das heißt aber jeder kann auch die Handlung des anderen rückgängig machen.

Mag. a Monika Aichhorn: Grundsätzlich kann jeder Elternteil so wie während aufrechter Ehe agieren. Um den Eltern

klarzumachen, wie gut die gemeinsame Obsorge für Kinder ist, bringe ich ihnen oft dieses Beispiel: Der Vater ist mit dem Kind am Besuchstag unterwegs. Das Kind bricht sich das Bein und braucht eine Narkose. Wenn nun die Mutter die alleinige Obsorge hat, darf der Vater keine Zustimmung zur Operation geben und nicht unterschreiben. Sprich: Das Kind würde dort unter Schmerzen liegen und die Ärzte könnten erst operieren, wenn die Mutter kommt, um zu unterzeichnen.

Roland Bösel: Ich wollte vorher nur sagen, dass das Wort gemeinsam eine andere tiefenpsychologische Wirkung hat, als das Wort alleine. Ich habe tagtäglich mit dem Thema der Schuldfrage zu tun. Und das Wort gemeinsam bietet ein Stück weit die Möglichkeit, das wieder dahin zu bringen, dass das Kind gemeinsam auf diese Welt gekommen ist und dass es hierbei ja auch nicht nur um Verantwortung geht sondern ein ständiges Reflektieren der eigenen Handlungen. Dafür ist es nie zu spät. Auf der anderen Seite würde ich sagen, dass es immer mehr ins Bewusstsein rückt, dass wir eh nicht davon laufen können und dass es immer darum geht, ein Stück weit Bewusstseinsarbeit zu leisten.

Dr. in Sabine Bösel: Die größte Angst der Männer ist die, dass die Frau ihnen die Kinder wegnimmt. Da steigt der Panikpegel. Und andererseits von der Frau, dass er sie mit dem Geld fertig macht. Hier kommen die Existenzängste hoch. Das ist der Klassiker. Ich empfinde es auch so, dass sich die Situation zwei Jahre später wieder beruhigt hat. Ich kenne es auch aus Erfahrung, dass sich manche Väter viel mehr engagieren, weil es klar geregelt ist und wenn er für das Wochenende zuständig ist, dann überlegt er sich etwas mit dem Kind. Denn ein ganzes Wochenende ist lang, um das einfach so



Mir gefällt es sehr gut, dass man hier über Deeskalation nachdenkt und nicht nur über die Obsorge selbst.“

► Dr. Friedrich Schwarzinger, Mediator, CL-Lawyer, Kindercoach, www.schwarzinger.at ◄

schleifen zu lassen. Umgekehrt sehe ich, dass Frauen beruflich häufig erfolgreicher sind, wenn sie wissen, sie sind auf sich alleine gestellt.

Mag.^a Doris Täubel-Weinreich: Es stimmt, dass manchmal die Zeit hilft, Dinge aus einem gewissen Abstand zu sehen. Das ist aber nun ein bisschen im Widerspruch zu dem Anspruch an die Gerichte, ganz schnell eine Lösung zu finden. Manche fordern sogar eine Entscheidungsfrist. Ich denke die schnellste Lösung ist nicht immer die beste Lösung, weil Dinge oft eine längere Klärung brauchen. Und die Fälle sind sehr unterschiedlich.

Ich habe als Richterin ein wirklich sehr breites Spektrum. Ich habe von sehr armen Leuten bis sehr reichen Leuten, mit oder ohne Anwalt, die dritte Scheidung, die erste Scheidung, langjährige Beziehung oder eine Beziehung die drei Jahre gedauert hat - alles dabei. Wenn man sich da wirklich hineinkniet, sind alle Fälle sehr unterschiedlich und man muss versuchen, für jeden einzelnen Fall die beste Lösung zu finden.

Dr. Friedrich Schwarzinger: Warum glauben sie, dass es schnell gehen muss? Wer stellt diesen Anspruch?

Mag.^a Doris Täubel-Weinreich: Die Sechsmonatsfrist war eine Forderung von einem Justizsprecher.

Mag.^a Monika Aichhorn: Der Forderung dass es schnell gehen sollte, kann ich durchaus etwas abgewinnen. Weil es für Kinder wirklich einen Unterschied macht: Ich denke jetzt an einen Fall, das Mädchen ist jetzt zweieinhalb Jahre und bis heute wurde keine Entscheidung getroffen. Es gibt immer wieder Gutachten und beide Eltern sind mittlerweile so zerstritten, dass nicht einmal der Wechsel

von einem Elternteil zum anderen ohne Besuchsbegleitung möglich ist. Für mich stellt sich immer die Frage, ob - wenn sofort entschieden wird - dies wirklich die endgültige Entscheidung sein muss, oder ob es sich auch um eine Übergangslösung handeln kann. Ich glaube, dass es nach einer Trennung oder Scheidung oftmals ganz schwer ist, gerade wenn es zu Kränkungen gekommen ist, dass man sein Kind, dem Menschen anvertraut, von dem man sich gerade emotional distanzieren muss. Da braucht es Zwischenlösungen, bis man zu einer längerfristigen, zufriedenstellenden Lösung kommen kann. Was ich jetzt bemängle ist, dass es so lange dauert bis es überhaupt eine Entscheidung gibt.

Dr.ⁱⁿ Rafaela Zenz-Zajc: Ich erlebe in meiner Kanzlei häufig, dass Scheidungsklienten von „getrennter“ Obsorge sprechen. Schon aus der Wortwahl ist ersichtlich, dass diesen Eltern die Möglichkeit verschwebt, dass sie die Erziehungsarbeit trennen können. So quasi, der eine ist fürs Supperlkochen zuständig und der andere fürs Skifahren lernen. Meiner Einschätzung nach funktioniert das aber so nicht, da eine gute fruchtbringende Erziehung nur dann funktionieren kann, wenn es eine gemeinsame Gesprächsbasis gibt.

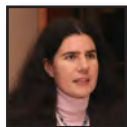
Beide Elternteile sind nach der Trennung mit Ängsten konfrontiert. So fürchtet sich der eine Elternteil, dass ihm der andere das Kind vorenthält und der, das Kind betreuende Elternteil hat Sorge, um den dem Kind zustehenden Unterhalt geprellt zu werden. Hat nämlich der das Besuchsrecht ausübende Elternteil das Kind öfter als einen Tag pro Woche durchschnittlich zur Betreuung, hat dieser die Möglichkeit einen Unterhaltsherabsetzungsantrag um 10 % pro Tag zu stellen. Meiner Erfahrung nach verhindern die meist mit der Obsorge bedachten Mütter,

nach Stellung eines Unterhaltsherabsetzungsantrages, gestützt auf vorerwähnte Argumentation, die Ausübung des umfangreicheren Besuchsrechtes.

Mag.^a Doris Täubel-Weinreich: Eine Idee dazu nennt sich „Festlegung eines Regelbesuchsrechts“. Die Frage ist nur, ob das viel hilft. Ich muss nämlich in der Praxis genau bestimmen, welches Wochenende jetzt das Besuchswochenende ist - ungerades oder gerades und das kann wohl kaum im Gesetz stehen. Es wird auch immer Mütter geben, die den Kontakt komplett verhindern wollen, sagen: „Das Kind ist massiv irritiert.“ Ich finde es aber durchaus gut zu sagen, ein Kind in einem gewissen Alter sollte dieses und jenes Besuchsrecht haben. Viele kommen nämlich zu uns und fordern das „gesetzliche Besuchsrecht“. Aber gesetzlich ist es ja gar nicht festgeschrieben. Es steht im Gesetzestext lediglich, dass es im Interesse des Kindes sein muss.

Redaktion „scheidung“: Wir reden nun von den Müttern, die den Kontakt zu Vätern verhindern. Was ist mit den Vätern, die sich nicht um ihr Kind kümmern wollen und wo die Mütter und vor allem auch die Kinder leiden?

Mag.^a Doris Täubel-Weinreich: Ich arbeite im Familienrecht seit zwölf Jahren. Am Anfang sind Mütter zu mir gekommen, die gesagt haben, sie wollen jetzt das Besuchsrecht, weil der Vater hat kein Interesse mehr und da hat man dann die Väter vorgeladen und hat mit ihnen gesprochen. Diese Mütter gibt es jetzt gar nicht mehr weil sich herum gesprochen hat, dass man das nicht durchsetzen kann. Aber ich denke, dass die Kinder trotzdem leiden. Und hier wäre so eine Besuchspflicht ganz gut um zu sagen: „Liebe Väter, eigentlich wäre es eure Pflicht das doch zu machen.“



„Eigentlich sollte das Ziel sein, diese vielen Kontaktabbrüche nach der Trennung der Eltern zu verhindern.“

► Mag.ª Doris Täubel-Weinreich, Familienrichterin, Vorsitzende der Fachgruppe Familienrecht 4

Dr.ªn Rafaela Zenz-Zajc: Da denke ich eher an eine Art „Pflichtseminar“, denn wenn man nicht will, dann hat nicht mal der Gesetzgeber eine Möglichkeit. Dann will man einfach nicht.

Dr.ªn Sabine Bösel: Ich arbeite ja auch mit verschiedenen Menschen aus verschiedenen Schichten. Lange Zeit habe ich auch mit Gefängnisinsassen gearbeitet. Und im Freigang haben sie plötzlich an ihre Kinder gedacht. Und wir haben gesagt, so schnell geht das zwar nicht, da muss man schon einiges vorbereiten, aber prinzipiell waren wir dafür. Und kaum drei Wochen später hat er eine Dame kennen gelernt und das Kind war plötzlich kein Thema mehr. Wir haben da bewusst gebremst und abgewartet. Weil das oft so ein Einsamkeitsimpuls war. Wenn sie sich schlecht und alleine fühlen, dann wollen sie Kinder und wenn sie dann eine Partnerin haben, die eh vielleicht schon drei Kinder hat, ist das eigene Kind nicht mehr so interessant.

Mag.ª Monika Aichhorn: Es gibt aber sehr wohl auch ganz viele Väter, die keinen Kontakt zu den Kindern haben. Aber nicht, weil kein Interesse da ist, sondern, weil es für die Männer oft ganz schwer ist, immer wieder Abschied von ihrem Kind nehmen zu müssen.

Dr. Friedrich Schwarzinger: Es ist ganz interessant, das von verschiedenen Seiten zu sehen und sich die Frage zu stellen, wo kann das Recht sinnvoll einwirken? Es gibt sicher Punkte wo es gut ist auf die Bremse zu steigen. Was wir derzeit bei den vielen Obsorgerechtsstreitigkeiten haben, ist dass es nach zwei bis drei Jahren Gutachten gibt, wo zu 90% steht, beide Eltern sind grundsätzlich für die Obsorge geeignet. Und dennoch, tut man oft so, als wäre Gefahr in Verzug, das stimmt nicht.

Redaktion „scheidung“: Was würden Sie hier als Alternative vorschlagen?

Dr. Friedrich Schwarzinger: Es bedarf eines Krisenmanagements zum Thema Geld und zum Thema Betreuung. Auch das Wort „Besuchsrecht“ gehört schon längst ersetzt durch das Wort „Betreuungsregelung“ oder „Elternplan“. Denn man besucht sein eigenes Kind nicht. Es ist gut, wenn der Staat Rahmenbedingungen setzt, wo ein Krisenmanagement entsteht, aber nicht gleich entscheidet. Es gibt Fälle, da braucht es erst einmal eine Pause. Aber es gibt auch so viele andere Fälle, wo die Väter die Kinder oft Monate lang nicht sehen, obwohl nichts vorgefallen ist. Alle leiden darunter. Wenn ein Elternteil keinen Fehler macht, dann darf ihm nie das Recht sein Kind zu betreuen, entzogen werden. Wozu denn auch? Das wäre nur dann gerechtfertigt, wenn sich ein Elternteil an dem Kind vergreift oder nicht weiß, wie man mit Kindern umgeht. Ein anderer Punkt ist, dass derjenige der die Hauptarbeit hat, sich nicht immer runterkreuzigen muss mit der Informationspflicht. Hier braucht es gar nichts. Nach dem Schweizer Vorschlag kann man sagen, nur ein schwerer medizinischer Eingriff oder eine Namensänderung oder die Schul- und Berufswahl sowie die Ausübung gefährlicher Sportarten bedürfen einer gemeinsamen Entscheidung. Sonst macht derjenige, der die Hauptarbeit macht, das sowieso so, wie er meint.

Redaktion „scheidung“: Was sagen die Kinder dazu?

Dr. Friedrich Schwarzinger: Betreffend neue Partner der Eltern: Kinder sagen so gut wie immer, der neue Freund von Mama oder die neue Freundin von Papa ist mir so was von wurscht. Aber es ärgert mich, dass Papa seit zwei Jahren nicht mehr mit

mir am Fußballplatz war oder Mama beim Ballett zuschauen war. Kinder sagen auch, ich mag es nicht, wenn ein Elternteil immer neben mir, über den anderen Elternteil schimpft. Das ist hoch unangenehm. Das sind die typischen Kinderbedürfnisse, die Kinder immer wieder einbringen: „Lasst uns da bitte heraus. Wir Kinder wollen schon mitreden, aber nicht die Verantwortung den Eltern abnehmen.“

Mag.ª Doris Täubel-Weinreich: Zur Erklärung, was die Probleme sind, warum es einer Neuregelung bedarf: Derzeit ist eines der Probleme, dass man von dieser „gemeinsamen Obsorge“ durch einen einfachen Antrag abgehen kann, der nicht begründet sein muss. Ein weiteres Problem ist, dass der hauptsächliche Wohnort festgelegt werden muss. Es gibt aber Modelle, da leben Kinder eine Doppelresidenz, wo sehr viel gleichwertige Zeit verbracht wird. Das ist zwar nur eine sehr kleine Gruppe, aber Psychologen haben uns gesagt, das kann unter bestimmten Rahmenbedingungen funktionieren. Und wenn es Dinge gibt, die eigentlich funktionieren und das Gesetz verhindert diese, muss man etwas ändern.

Dr.ªn Rafaela Zenz-Zajc: Aber Kinder werden ja oft als Machtinstrumente im Paar-konflikt der Eltern missbraucht.

Dr. Friedrich Schwarzinger: Das ist aufgrund der derzeitigen Rechtslage eher möglich, als aufgrund der zukünftigen. Es geht darum, dass ich alle Mitglieder einer Gesellschaft mit dem gleichen Respekt behandle. Und die Situation anerkenne. Wir haben jetzt das neue Thema mit den Doppelresidenz-Modellen. Da ist es wichtig, die Betreuungszeiten von den finanziellen Zuwendungen abzukoppeln. Das ist in Mediationen oder beim Collaborative Law immer ein Kernthema. Also wer hat wann Zeit und wie ist die Betreu-



„Keine Mutter und kein Vater ist ein böser Mensch. Wir alle sind ja oft inhaftiert in uns selbst, in unserer Geschichte.“

► Roland Bösel, Psycho- und Paartherapeut, Imago-Therapeut, www.boesels.at

ung am besten aufgeteilt. Und ganz unabhängig davon, wie teilen wir die finanziellen Ressourcen im Sinne der Kinder. Dann kommt die Kooperation wieder ins laufen. Da werden wir auch neue Modelle brauchen. Da gibt es derzeit einen Druck auf Frauen, da bin ich dafür, dass diese abgesichert sind, auch wenn das Kind zwei Tage mehr beim Vater ist.

Mag.^a Doris Täubel-Weinreich: Eigentlich bedarf es einer gesellschaftspolitischen Änderung. In den skandinavischen Ländern, die uns immer als Vorzeigemodell hingestellt werden, sind die Frauen vollzeit berufstätig. Es ist statistisch erwiesen, dass es weniger Familienrechtstreitigkeiten gibt. Oft wird uns Richtern nämlich vorgeworfen, warum bekommt so oft die Mutter die hauptsächliche Obsorge oder den hauptsächlichen Wohnort? Das ist deshalb, weil wir in Österreich ein ganz traditionelles Bild haben, wo die Frau weniger arbeitet und mehr Betreuung zu Hause übernimmt. Dadurch kommt dann so ein Ungleichgewicht zustande. Um hier etwas zu verändern, müssen Väter von vorn herein mehr zu der Erziehung und Betreuung beitragen.

Dr.ⁱⁿ Sabine Bösel: Das muss man aber auch den Vätern zutrauen, da hineinwachsen zu können. Die Ehe oder Beziehung ist schließlich gescheitert. Also war es nicht so zielführend, wie sie es gemacht haben.

Mag.^a Monika Aichhorn: Wobei es hier sicher nicht darum geht, wer es besser oder schlechter macht, sondern schlicht um anders. Ein Vater macht Dinge anders als die Mutter. Aber beides ist wichtig. Je mehr Väter ihre Kinder im Alltag betreuen, umso eher sind Mütter und Väter gleichwertige Bezugspersonen für das Kind und um so eher wird dies auch nach einer Trennung aufrecht erhalten werden.

Dr. Friedrich Schwarzinger: Was mir bezüglich Vätervereinen wichtig ist, dass die Väter nicht in die Opferrolle gebracht werden. Das ist meiner Meinung nach ein völliger Schwachsinn. Darum geht es nicht. Aber inhaltlich ist mir schon wichtig, dass auf der rechtlichen Ebene die Obsorge nicht entzogen werden kann, wenn der Vater keinen Fehler gemacht hat. Das ist das, was mich stört. Das ist aber wahrscheinlich auch nur mehr eine Frage der Zeit, wenn auf der Obsorge- und Betreuungsrechtsebene dies anders gelöst wird. In der Schweiz ist eine große empirische Untersuchung veröffentlicht worden. Man hat festgestellt, dass es zwei Gruppen gibt, die sich beschwert erachten. Die eine Gruppe sind jene Väter, die bei der Scheidung das Obsorgerecht verlieren und damit das Etikett erhalten, ich bin mangelhaft, ich bin defizitär. Und auf der anderen Seite die Mütter, die die Hauptarbeit machen und quasi mit einem unkooperativen Vater arbeiten müssen. Der neue Vorschlag ist, dass bei Aufrechterhaltung der gemeinsamen Obsorge, beide Elternteile weitgehend autonom handeln können. Damit entsteht auf der rechtlichen Ebene gar kein Spannungsfeld. Somit erhalten beide Gruppen, die sich mit Recht beschweren, etwas Zufriedenstellendes. Die einen bekommen nicht das Defizit umgehängt, und die anderen brauchen nicht die Angst haben, dass man bei allen Entscheidungen Rücksprache halten muss.

Mag.^a Doris Täubel-Weinreich: Das Gesetz gibt jetzt schon die Möglichkeit, dass die Obsorge beider Teile aufrecht bleibt und man regelt diverse Punkte, sodass dann niemand als Verlierer dasteht. Aber ich glaube, wichtig sind die Kontakte. Und da sind halt oft Kränkungen mit im Spiel.

Roland Bösel: Zum Thema Schmerz möchte ich sagen: Keine Mutter und kein

Vater macht das, weil er oder sie ein böser Mensch ist. Wir alle sind ja oft inhaftiert in uns selbst, in unserer Geschichte. Dauernd passieren neue Schmerzverletzungen und aus diesem Schmerz heraus, werden wir manchmal zu wilden Tieren. Wir verteidigen uns und das reaktiv und meist sehr unbewusst. Das führt dann zur Eskalation. Dahinter liegt der Schmerz und die Eskalation hilft auch, den Schmerz nicht zu spüren. Das ist immer, weil man glaubt im allgemeinen Interesse zu handeln, aber im Grunde ist es meistens der Schmerz, der dahinter liegt und da braucht man Zeit. Das erleben wir, wenn es zum Beispiel heißt, dass muss sich innerhalb von drei Wochen ändern, weil sonst lasse ich mich scheiden. Deswegen muss auch oft eine Scheidung in ein, zwei Wochen durchgezogen werden. Wir sollten den Paaren ein bisschen mehr Bewusstsein schenken, dass diese Dinge mehr Zeit brauchen und dass der Partner nicht so reagiert, weil der Mann oder die Frau so schlechte Menschen sind, sondern, weil sie so tief verletzt sind. Deswegen: Wenn wir uns ein bisschen mehr Zeit nehmen bis das alles geklärt wurde und sich die Wogen geglättet haben, wäre allen sehr viel geholfen, im besonderen auch den gemeinsamen Kindern.

Dr.ⁱⁿ Sabine Bösel: Die Paare sitzen dann auch immer vor uns, sind klassisch in einer Krise und wissen nicht wohin es geht. Wenn ich als Expertin sage, dass sich ein halbes Jahr bewährt hat. Dann machen sie das, weil sie von selbst nicht mehr weiterwissen.

Dr.ⁱⁿ Rafaela Zenz-Zajc: Zu einer Mediation oder Therapie kann man die Menschen nicht zwingen. Was soll man mit denen machen, die all diese möglichen Angebote nicht nützen wollen?

Dr. Friedrich Schwarzinger: Aber das wäre



„Die größte Angst der Männer ist die, dass die Frau ihnen die Kinder wegnimmt.“

► Dr.ⁱⁿ Sabine Bösel, Psycho- und Paartherapeutin, Imago-Therapeutin, www.boesels.at

gar nicht so teuer. Denn man könnte es so wie bei der Verfahrenshilfe machen. Einen Teil müssten sie selber zahlen und einen Teil nicht.

Dr.ⁱⁿ Sabine Bösel: Das müsste man ausprobieren: Ich persönlich habe schlechte Erfahrungen mit Pflichttherapien. Denn hier geht es ja um das tiefste Innerste.

Dr. Friedrich Schwarzinger: Da sollte es um diese banalen Informationen gehen: Wenn das Kind von mir weggeht, hat es einen Stress und diese Dinge gehören erklärt. Hier geht es um Basisinfos. Einmal aus berufenem Munde zu hören, was alles passiert und was alles normal ist. Im Grunde ist das eine Normalisierungsin-tervention. Es wird vielleicht viele geben, wo das gar nichts bringt. Aber auch viele wo dies ein kleiner Einstieg ist.

Mag.^a Doris Täubel-Weinreich: Wir haben das auch gefordert unter dem Titel psychologische Nachschulung für Eltern, aber die Idee ist in den Fällen schwierig, wo die Kontakte gar nicht funktionieren

Redaktion „scheidung“: Das könnte ja auch vor der Entbindung passieren, bei den Informationsveranstaltungen. Hier würden die Menschen dann lernen, wie sie mit Kindern umgehen sollten. Und nicht nur als Baby.

Mag.^a Doris Täubel-Weinreich: Das ist einfach gesellschaftspolitisch sehr schwer zu verkaufen. Wenn man nämlich im Vorhinein schon daran denkt, dass die Ehe eh nicht halten wird.

Vielen Dank allen Experten für die informative und spannende Diskussionsrunde! Ihr Kommen! In unserer nächsten April Ausgabe ist zum Thema „Kinder“ eine weiterführende Diskussionsrunde geplant.

GEMEINSAME OBSORGE - WAS SAGT DAS GESETZ DERZEIT?

Der österreichische Gesetzgeber nennt die Verpflichtung der Eltern für die Erziehung ihrer minderjährigen Kinder zu sorgen, ihr Wohl zu fördern und ihr Vermögen zu verwalten, sowie diese in allen anderen Angelegenheiten zu vertreten

UMFANG DER OBSORGE

► Die Pflege und Erziehung des minderjährigen Kindes umfassen im Mittelpunkt die unmittelbare Beaufsichtigung des Kindes, die Sorge um das Wohlbefinden und die Entwicklung, die Wahrung des körperlichen Wohles und der Gesundheit, als auch die Entscheidung über die medizinischen Heilbehandlungen.

► Minderjährige Kinder, die einsichts- und urteilsfähig sind, können für medizinische Behandlungen ihre Einwilligung selbst erteilen. Diese Urteilsfähigkeit wird bei minderjährigen Kindern, die älter als 14 Jahre sind, vermutet.

► Wenn die notwendige Einsichts- und Urteilsfähigkeit des minderjährigen Patienten nicht vorliegt, so ist die Zustimmung der mit der Pflege und Erziehung betrauten Person erforderlich.

ERZIEHUNG DER KINDER

► Aufgabe der erziehungsberechtigten Eltern ist es, die Förderung der Fähigkeiten, Neigungen und Entwicklungsmöglichkeiten des Kindes durchzuführen und die dafür entsprechende Schul- und Berufsausbildung zu ermöglichen.

► Die Methode der Erziehung wird vom Gesetzgeber nicht vorgegeben. Die Erziehungsberechtigten werden nur soweit reglementiert, als die im Zusammenhang mit der Obsorgeausübung und deren Durchsetzung, auf das Kindeswohl acht zu geben haben und eine gewaltfreie Erziehung umgesetzt werden muss.

AUFENTHALT DER KINDER

► Im Zuge der Obsorge kann das Recht auf Bestimmung des Aufenthaltes ausgeübt werden. Voraussetzung hierfür ist jedoch, dass Pflege- und Erziehungsmaßnahmen notwendig sind,

die anders nicht erfolgreich umgesetzt werden können. So etwa, dass das minderjährige Kind an einem bestimmten Ort eine Internatschule zu besuchen hat. Dieses Aufenthaltsbestimmungsrecht darf nicht gegen das Wohl des Kindes ausgeübt werden.

► Mit der Erziehungsbefugnis haben die Eltern auch das Recht über die Ausbildung des Kindes zu bestimmen, wobei das Kind in diese Entscheidung miteinzubeziehen ist. Dem minderjährigen Kind, welches älter als 14 Jahre ist, steht die Möglichkeit zu, das Gericht anzurufen, wenn die Obsorgeberechtigten den von ihm ausgesprochenen Ausbildungswunsch nicht erfüllen wollen.

► Das Recht den Reisepass des Kindes bei sich zu haben, kommt demjenigen Elternteil zu, der die tatsächliche Pflege und Erziehung des Kindes ausübt.

VERMÖGENSVERWALTUNG

► Zu den Pflichten der Eltern gehört auch die Vermögensverwaltung der Minderjährigen. Überschreitet das Vermögen des Minderjährigen den Betrag von € 10.000,-, so ist dies von den Eltern dem Gericht zu melden und ist das Vermögen mündelsicher und fruchtbringend anzulegen.

► Die mit der Erziehung betrauten Eltern können vom Pflegschaftsgericht zur Rechnungslegung betreffend das Vermögen des Minderjährigen verpflichtet werden.

OBSORGE FÜR UNEHELICHE KINDER

► Mit der Obsorge für das uneheliche Kind ist die Mutter alleine betraut. Leben die Eltern des minderjährigen Kindes in einer häuslichen Gemeinschaft so können sie, ungeachtet einer Eheschließung vereinbaren, dass in Hinkunft beide Elternteile mit der Obsorge betraut sind. Eine solche Vereinbarung ist vom Gericht über Antrag zu genehmigen, wenn sie dem Wohl des Kindes entspricht.



GEMEINSAM OBSORGE - WAS SAGT DAS GESETZ DERZEIT?

› Leben die Eltern nicht in einer häuslichen Gemeinschaft, so können sie vereinbaren, dass in Hinkunft auch der Vater ganz oder in bestimmten Angelegenheiten mit der Obsorge betraut ist. Eine solche Vereinbarung muss ebenfalls dem Gericht zur Genehmigung vorgelegt werden, wobei in dieser Vereinbarung auch eine Einigung der Eltern darüber festgehalten sein muss, wo sich das Kind hauptsächlich aufhalten soll. Wenn nämlich die Kindeseltern vereinbaren sollten, dass sich das Kind hauptsächlich im Haushalt des Vaters aufhält, so muss dieser mit der gesamten Obsorge betraut sein.

OBSORGE FÜR EHELICHE KINDER

› Die in aufrechter Ehe lebenden Eltern haben die Obsorge des Kindes gemeinsam auszuüben.

OBSORGE NACH EHEAUFLÖSUNG

› Aufgrund der derzeit gültigen gesetzlichen Regelung bleibt die Obsorge beider Eltern, auch im Falle einer Scheidung, einer Aufhebung oder einer Nichtigerklärung der Ehe aufrecht.
› Die Eltern müssen im Falle der Beendigung ihrer Ehe dem Gericht eine Vereinbarung darüber vorlegen, bei welchem Elternteil sich das minderjährige Kind hauptsächlich aufhalten soll. Dieser Elternteil muss immer mit der gesamten Obsorge betraut sein. Dem anderen Elternteil können, aufgrund dieser Vereinbarung bestimmte Teilbereiche der Obsorge überantwortet werden.

BEIDE HABEN DIE OBSORGE

› Wenn beide Eltern nach der Scheidung mit der Obsorge betraut werden, kann ungeachtet dessen jeder Elternteil die Aufhebung dieser gemeinsamen Obsorge bei Gericht beantragen, wobei das Gericht vorerst bemüht sein wird, eine einvernehmliche Regelung herbeizuführen. Sollte dies zwischen den Kindeseltern nicht erreicht werden, hat das Gericht, unter Berücksichtigung des Wohles des Kindes – meistens unter Hinzuziehung der Fachmeinung eines

Sachverständigen zur Erziehungskompetenz und dem, beiden jeweiligen Elternteilen vorliegenden unterschiedlichen Erziehungsumfeld – die Obsorge einem Elternteil alleine zu übertragen.

NUR EINER DIE OBSORGE

› Die Eltern können nach der Beendigung der Ehe auch beantragen, dass ein Elternteil alleine mit der alleinigen Obsorge betraut wird. Der andere Elternteil hat in diesem Fall nicht nur das Besuchsrecht, sondern auch das Recht von wichtigen Angelegenheiten, das Kind betreffend, rechtzeitig verständigt zu werden und sich dazu äußern zu können, so z.B. bei der Schul- und Berufswahl oder bei der Durchführung medizinischer Maßnahmen. Diese Mindestrechte können dem mit der Obsorge nicht betrauten Elternteil entzogen werden, wenn dieser grundlos sein Besuchsrecht nicht wahrnimmt. Ebenso kann es zum Entzug dieser Rechte kommen, wenn dieser rechtsmissbräuchlich oder in der für den mit der Obsorge betrauten Elternteil unzumutbarer Weise in Anspruch genommen wird.
› Bei den Angelegenheiten des täglichen Lebens besteht jedoch kein Informations- und Äußerungsrecht des nicht obsorgeberechtigten Elternteils.

BEFRAGUNG DES KINDES

› Vor jeder Obsorgeentscheidung wird der Wille eines einsichtsfähigen Kindes vom Gericht erkundet, indem Kinder über 10 Jahre selbst durch das Gericht oder seitens des Jugendwohlfahrts-trägers gefragt werden.

KIND ÜBER 14 JAHRE ALT

› Einem Kind über 14 Jahren soll die Obsorge durch einen bestimmten Elternteil gegen seinen Willen nicht mehr aufgezwungen werden.
› Neben dem Willen des Kindes sind vom Gericht zu prüfen, inwieweit durch die von den Eltern getroffene Regelung die Kontinuität der Betreuung des Kindes gewährleistet ist. Weiters ist darauf zu achten, ob durch die Regelung ein ge-

meinsames Aufwachsen der Geschwister möglich ist und inwieweit emotionale Bindungen zu dem einen oder anderen Elternteil intensiver bestehen. Auch die Wohnverhältnisse werden bei der Obsorgeentscheidung überprüft.

OBSORGE IST NICHT VERZICHTBAR

› Von Bedeutung ist, dass auf das einmal übernommene Obsorgerecht nicht verzichtet werden kann. Die Obsorge kann nur durch eine Gerichtsentscheidung entzogen werden. Die Obsorge kann nur, wenn die Eltern/der/die Erziehungsberechtigte/n durch ihr Verhalten das Wohl des minderjährigen Kindes gefährden, durch eine Gerichtsentscheidung entzogen werden.
› In solchen Fällen ist eine detaillierte Prüfung des, dem Erziehungsberechtigten vorgeworfenen Verhaltens durchzuführen und mit strengem Maßstab zu überprüfen, ob schutzwürdige Interessen des minderjährigen Kindes ernstlich und konkret gefährdet werden.
› Grundsätzlich soll eine Änderung der Obsorgeverhältnisse nur als äußerste Notmaßnahme angeordnet werden sollen.

Autorin

Dr.ⁱⁿ Rafaela Zenz-Zajc

Familienrechtsanwältin, Wirtschafts- und

Familienmediatorin in 5310 Mondsee,

Rainerstraße 5, www.mondsee-rechtsanwalt.at,

Email: ibrrecht@mondsee-rechtsanwalt.at

Telefon: +43 (0) 6232 27 270,

Mobil: +43 (0) 664 384 30 80



Schauen Sie mal in Ihr „Ich“

„Es zahlt sich aus“, meint Dipl. Psych. Jürgen Hampe, denn die positive Erfahrung nehmen Sie mit in Ihr weiteres Leben.

Ich sitze im Büro, zu Hause... das Wort Trennung ist noch nicht ausgesprochen. Die Möglichkeit besteht, dass es bald passiert. Wenn meine Frau doch endlich aufhören würde so zu sein, dann wäre doch alles gut. Warum lässt sie mich nicht in Ruhe mit ihren Erwartungen? Es tut mir gut, wenn meine Kollegen und Freunde in mein Klagelied einstimmen, dann stützt meine unfreiwillige Therapiegruppe meinen Selbstwert. Ich kann in meinem Selbstbild der GUTE bleiben, meine Selbstachtung bewahren. So denke ich viel über meine Frau nach.

Über mich selbst nachdenken mag ich nicht. Das macht meine Frau eh ständig.

Es endet immer in ihren ewigen grüblerischen Selbstzweifeln, bis hin zum Selbstmitleid. Am Ende nur eine Erkenntnis: Ich kann halt auch nicht aus meiner Haut heraus. Über mich selbst nachdenken ist kein Ausweg aus der Krise, sondern führt zu ihrer Verschlimmerung!

So oder ähnlich könnte die Meinung zur sogenannten „Selbstreflexion“ aussehen. Aus eigener Scheidungserfahrung kann ich das durchaus nachvollziehen. Und doch gibt es eine lösungsorientierte Art der Selbstreflexion.

Selbstreflexion fühlt sich anders an und ist weit mehr als grübeln oder ein über den anderen herziehen!

Eine Krise, wie sie eine Scheidung darstellt, bedeutet bewusst oder unbewusst viel Stress. Unter Stress verfallen Menschen in drei mögliche Grundmuster: Angriff, Flucht oder Ohnmacht. Angriff bedeutet zum Beispiel: Ich werde aggressiv und denke mir alle mög-

lichen Kampfstrategien gegen meinen Partner aus oder instrumentalisiere meinen Anwalt. Flucht bedeutet: Ich ziehe mich zurück und will nur, dass es vorbei geht. Ich nehme in Kauf, dass mein Partner viele Verhandlungen gewinnt, ich will nur raus aus der Situation. In der Ohnmacht bin ich gar nicht mehr handlungsfähig, andere müssen für mich agieren, die Kinder betreuen, Verhandlungen führen, etc.

Werden diese Muster in einer Trennungskrise unreflektiert ausgelebt, um die eigene Haut zu retten, können Sie sich selbst oder anderen viel Schaden zufügen. Ängste, z.B. die Angst als Verlierer da zustehen oder die Angst sich Selbst zu verlieren, verstärken diesen Mechanismus. Starke Gefühle und die Betonung negativer Selbstaspekte sind weitere Hinderungsgründe, um über uns selbst nachzudenken.

Warum soll ich überhaupt über mich reflektieren?

Solange es in Trennungen um Schuldfragen geht, werden Gewinner-Verlierer Strategien gefahren. Wenn jedoch eine Krise etwas für uns bringen soll - und zwar unabhängig von ihrem Ausgang - dann, die Fähigkeit hinzuschauen, sich neu kennenzulernen, um neue Werte, Einstellungen und Fähigkeiten zu integrieren. Die Möglichkeit zu entdecken, neue Visionen und Ziele zu verfolgen, Klarheit zu entwickeln und neue Rollen im Leben anzunehmen.

Selbstreflexion ermöglicht Konsequenz im Handeln, Werteorientierung und damit die Gestaltung neuer Unabhängigkeit und Freiheit. Gelingen ist diese Arbeit aus meiner Sicht, wenn sie auf die Entwertung des Partners verzichtet, sondern allein in Bezug auf sich Selbst und die eigenen Ressourcen gelingt. Dies erleichtert

den späteren Akt der Versöhnung mit sich selbst oder dem Partner. Solange ich mich in Bezug zum Partner setze, vergleiche was ich besser, er schlechter macht, erhalte ich eine schmerzhaft Form der Beziehung und definiere mich über jemand anderen. Die Selbstreflexion soll helfen dies, nach oft langer gemeinsamer Zeit, zu überwinden. Ziel ist es, wieder ein eigenes Leben zu leben, neue Beziehungen freundlich gestalten zu können und neue Themen zu finden, für die es sich zu engagieren lohnt.

Wie kann eine ergebnis- und lösungsorientierte Selbstreflexion aussehen?

In meiner Praxis nutze ich gerne die Möglichkeit mit dem sogenannten „Inneren Team“ nach dem Kommunikationspsychologen Prof. Schulz von Thun zu arbeiten. Danach ist der Mensch nicht auf ein „Ich“ reduzierbar, sondern besteht aus vielen „inneren Stimmen“. Damit sind Stimmungen, Gefühle, Gedanken, plötzliche Impulse oder auch körperliche Symptome gemeint. Eine Annahme, die auch von der modernen Gehirnforschung unterstützt wird, die im Gehirn keine Ich-Zentrale ausmachen kann, sondern eher ein dezentrales Netzwerk, wo verschiedene Gehirnareale je nach Bedarf temporär die Führung übernehmen.

In einer Trennungssituation ist das Phänomen der unterschiedlichen Stimmen besonders ausgeprägt. Soll ich? Soll ich nicht? Was ist gut für die Kinder? Und viele Fragen mehr, machen die innere Zerrissenheit offenbar. Wichtig ist es, den inneren Stimmen einmal einen Namen zu geben. Die Ängstliche, die Kämpferin, die Kreative, die Zweiflerin, die Rachsüchtige etc. sind mögliche Namen. Sie werden aufgeschrieben und in ein Bild gesetzt. Das Bild kann z.B. ein Haus,



ein Baum oder Garten sein, wo diese inneren Stimmen ein zu Hause haben. Beschreibende Adjektive, positive Absichten, Werte, leitende Gefühle und Symbole zu jeder Stimme ergänzen das Bild. Diese Arbeit habe ich zusammen mit meinem Kollegen Christoph Schlegel in Hamburg von Jahr zu Jahr weiter entwickelt. Und heute kann ich sagen, dass durch diese Arbeit eine angenehme, manchmal humorvolle Distanz zu sich selbst entsteht. In der positiven Akzeptanz unserer Vielschichtigkeit - ohne jedoch deshalb eine pathologische multiple Persönlichkeit zu sein - entdecken wir wichtige innere Allianzen und Konflikte.

Fragen, Fragen und Fragen!

In meiner Arbeit mit den Menschen stelle ich und meine Kolleginnen und Kollegen Fragen. Die Fragen lassen uns Möglichkeiten finden, wie wir die inneren Stimmen und ihre Beziehungen neu gestalten können, um in Krisen neue Verhaltensmöglichkeiten zu kreieren. Wir simulieren erst einmal in unserer Phantasie neue Verhaltenskonzepte. Wir spielen, erspüren und reflektieren. Sobald die inneren Stimmen richtig beschrieben sind, laufen diese Simulationen anders, als wenn wir im Alltag über uns nachdenken. Wir entdecken unsere Möglichkeiten viel intensiver und werden bestimmter Muster bewusst, die wir dann auch vermeiden lernen, in dem wir neue innere Stimmen in unser Selbstkonzept integrieren. Wir geben anderen Selbstanteilen einmal die Erlaubnis die Führungsrolle in einer bestimmten Situation zu übernehmen, damit neue Reaktionen erfolgen können, und wir Chancen besser nutzen. Es ist eine Methode, die zeigt, dass Selbstreflexion Freude machen kann und dabei wichtige Erkenntnisse über

eigene Muster liefert. Der Fokus liegt dabei immer auf der Ressourcen- und Lösungsorientierung.

Ich kann auf diesem Hintergrund nicht nur mich, sondern auch die Stärken und Schwächen, die Widersprüchlichkeiten des Partners besser beschreiben. Auflösen kann ich sie für ihn leider nicht. Das ist die Arbeit eines jeden für sich selbst. Die eigene Klarheit wirkt jedoch aus meiner Erfahrung hilfreich auf mein näheres Umfeld ein und kann positive Veränderungen begünstigen. Wer hilft mir dabei?

Wir haben eine positive Selbstreflexion nicht unbedingt in der Schule gelernt.

Sie entspringt auch nicht automatisch unserer Alltagskommunikation, deshalb lohnt es sich zu überlegen, in welcher Atmosphäre diese Arbeit gelingen kann. Ausreichend Zeit, eine geschützte Atmosphäre und wenig Ablenkung sind wichtige Grundvoraussetzungen. Ein erfahrener Gesprächspartner oder Coach ist besonders in Krisensituationen hilfreich. Er begleitet die metaphorische Arbeit mit lösungsorientierten Fragen und teilt emotionale Momente wertschätzend mit Ihnen und vermittelt die nötige Sicherheit, sich einmal darauf einzulassen. Die positive Erfahrung, dass Selbstreflexion in ruhiger Atmosphäre nachhaltige Überlegungen und Lösungen generiert, nehmen Sie mit in Ihr weiteres Leben. Die daraus resultierenden Reflexionsfähigkeiten können es Ihnen in Zukunft ermöglichen, diesen Weg auch ohne Coach zu wählen.

Ich darf Ihnen diese Arbeit wärmstens ans Herz legen.

Ihr Jürgen Hampe

„Eine Trennung oder Scheidung erzeugt die diffuse Angst, dass ich erkennen muss, wie weit ich von meinem idealen Selbstbild entfernt bin. Diese Diskrepanz mag ich eigentlich gar nicht ansehen und aushalten. Selbstreflexion bedeutet hier nicht, mir einzureden, wie recht ich mit meinen Reaktionen habe. Eine offene Reflexion erfordert Vertrauen in mich und meinen Gesprächspartner. Beide Vertrauensbeziehungen sind in einer Krise jedoch oft tief erschüttert.“



► Dipl. Psych. Jürgen Hampe arbeitet seit über zehn Jahren als Trainer und Coach im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und Konfliktlösung. Er begleitet besonders Führungskräfte in Krisensituationen und ist Autor der Buchneuerscheinung, 2011 zum Thema Selbstreflexion. ◄

Weitere Infos: www.jhls.at
www.leadership-und-werte.at

FOTOS: THINKSTOCK, PRIVAT

Sex & Sitte & Scheidungen vor mehr als 100 Jahren?

Wie stand es im späten 19. Jahrhundert mit Ehe, Scheidungen, Sex, Moral und Sitte? Das haben wir Historikerin **Mag.^a Kathrin Unterreiner** und Kunsthistorikerin **Dr.ⁱⁿ Sabine Fellner** gefragt, die sich in ihrem neuen Buch „Frühere Verhältnisse“ dem Los der geheimen Liebschaften, der Nebenfrauen und Konkubinen, der Dienstmädchen und Tänzerinnen und der illegitimen Kinder widmen und unserer romantischen Verklärung durch die historische Wahrheit Paroli bieten.

Waren Beziehungen vor mehr als 100 Jahren beständiger? Kamen die Paare besser miteinander aus?

Warum gab es so wenige Scheidungen damals? Den Grund sehen die Historikerin **Mag.^a Kathrin Unterreiner** und Kunsthistorikerin **Dr.ⁱⁿ Sabine Fellner** darin, dass eine Scheidung für Frauen eine Existenzfrage war. Und nachdem damals viele Menschen ein „Parallelleben“ führen konnten, waren außereheliche Verhältnisse kein Trennungsgrund.

WANN KAM ES ZU EINER SCHEIDUNG?

In aristokratischen Schichten gab es nur wenige Fälle von Scheidungen, die aber interessanterweise eher von Frauen ausgingen. Wenn geschieden wurde, waren es somit meist Frauen, die sich emotional und öffentlich zu ihrer Liebe bekannten und ihren Mann dann verließen. „Wenn Frauen sich verliebt und dies nicht mehr heimlich und dezent abgehandelt haben, konnte man nicht mehr diskret über eine Affäre hinweg sehen.“ erzählt **Mag.^a Kathrin Unterreiner**.

WIE SAH DIE AUFTeilUNG BEI EINER SCHEIDUNG DAMALS AUS?

Die Kinder blieben beim Mann und nicht bei der Frau, so wie heute. Die Frauen konnten zwar ihr Vermögen behalten,

„diese zweiten Ehen gingen aber selten gut. Meistens waren diese nach ein bis zwei Jahren wieder geschieden.“ weiß Historikerin **Mag.^a Unterreiner** aus ihren Recherchen.

DAS DUELL - MÖGLICHKEIT ZUR WIEDERHERSTELLUNG DER EHRE

Wenn das Verhältnis einer Frau zu ihrem Liebhaber öffentlich wurde, galt ihr Mann als „ehrlos“ in der Gesellschaft. Ein Mittel zur Herstellung der Ehre des Mannes war damals das Duell. „Damit musste man als Mann dann nicht mehr mit Ächtungen oder Minderschätzungen gesellschaftlicher Natur rechnen“ so **Mag.^a Unterreiner**.

KINDER ALS „FEHLTRITTE“

Was geschah mit den Kindern aus solchen „Verhältnissen“? Um einen Skandal zu verhindern, zogen Ehemänner in adeligen Kreisen die „Fehlritte“ ihrer Frauen manchmal als quasi eigene Kinder groß. „Kam die Geliebte aus gleichen Kreisen, konnte es auch sein, dass die Männer die Kinder aufgenommen haben“ erzählt **Mag.^a Unterreiner**. „Dies war beispielsweise bei der Schwester von Kaiserin Elisabeth so. Marie hatte ein Verhältnis mit einem Offizier und ist schwanger geworden, hat dann das Kind diskret zur ▶

DIE EHE FRÜHER

Ehen kamen in der Zeit um 1900 vielfach aus wirtschaftlichen Gründen zustande: Im Bereich der Aristokratie standen dynastische Gründe, im Bereich des Großbürgertums bis hin zum Kleinbürgertum standen vorwiegend wirtschaftlichen Gründe im Vordergrund. Es waren keine sentimentalen oder romantischen Entscheidung, sondern „Geld hat Geld geheiratet, und Name hat Name geheiratet“. Somit ist man damals mit ganz anderer Einstellung in die Ehe gegangen. Sie war ein Wirtschaftsbündnis und beide Ehepartner hatten ihre Freiheiten. Im gelebten Alltag stellte man nach außen das Ehepaar dar - mit mehreren Kinder, die dann die Erben wurden. Man führte ein gemeinsames gesellschaftliches Leben. Parallel davon spielten sich außereheliche Verhältnisse ab, die sogenannten „zweiten Menagen“. Diese gehörten in allen gesellschaftlichen Schichten zum gelebten Alltag.

Während Männer ihre „zweiten Menagen“ mehr oder weniger offen leben konnten, mussten Frauen sehr diskret mit ihnen umgehen. Wenn eine Frau dies nicht tat, konnte es passieren, dass sie ihre Liebesbeziehungen mit einer Einweisung in die Irrenanstalt büßen musste, wie beispielsweise Louise Coburg.



Sexualität in der Mitte des 19. Jahrhunderts galt als anarchisch und darum störend und freie Liebe widersprach dem „Anstand“. Tatsache war jedoch, dass außereheliche Verhältnisse und „Fehlritte“ zu einer Zeit, da der Anblick eines unbedeckten Frauenknöchels bereits zum Skandal geriet, die gelebte Praxis waren.

FOTOS: THINKSTOCK



„Heirat war früher eine Lebensversorgung. Wenn die materielle Not im Nacken sitzt, bleibt die Frage nach Selbstverwirklichung schnell auf der Strecke.“

► Historikerinnen Mag.^a Katrin Unterreiner und Dr.ⁱⁿ Sabine Fellner ◄

TEURE HEIRAT

Jedes zweite Kind kam um 1850 unehelich zur Welt. Das heißt, dass Mütter oft gar nicht geheiratet wurden. Unter anderem auch deswegen, weil man sich eine Heirat damals nicht leisten konnte. Am Land musste man beispielsweise eine Heiratsbefähigung von der Gemeinde erteilen lassen. Diese hat man jedoch erst bekommen, wenn man nachweisen konnte, dass man eine Familie erhalten kann. Wer zu wenig verdient hat oder nicht genügend Kapital hatte, durfte daher nicht heiraten. Daher gab es besonders am Land so viele uneheliche Kinder.

ROMANTISCHE EHE

Hochzeiten waren früher lange kein so ein großer Event oder besonderer Tag wie heute. Hochzeitsfeste waren weder bombastisch, noch wurden sie ein Jahr vorher vorbereitet. Auch gab es kein aufsehenserregendes Hochzeitskleid. Man trug zu diesem Ereignis einfach ein schönes Kleid. Die Heirat war früher für die Frauen schlichtweg eine Lebensversorgung. Natürlich konnte man es besser und schlechter treffen, aber eine Frau war in einer Ehe in erster Linie wirtschaftlich abgesichert. Damals musste schon sehr viel passieren, dass es zu einer Scheidung kommen konnte. Ehepartner haben sich nicht scheiden lassen, weil es ihnen in der Ehe nicht mehr gefällt oder das Eheleben langweilig wurde. Die Ehe galt als große gesellschaftliche Verpflichtung. Ein Mann, der nicht zu seiner Frau stand, war früher in der Gesellschaft geächtet. Ein Mann stand gesellschaftlich sogar schlechter da, wenn er sich nicht um die Geliebte kümmerte und sie mit einem gemeinsamen Kind stehen ließ.

Welt gebracht und der Offizier hat das Kind aufgezogen. Sie kehrte in ihre Ehe zurück und das Kind ist ohne großes Aufsehen beim Vater aufgewachsen.“

WIE TRAFEN FRAUEN DAMALS LEBENS- UND LIEBESENTSCHEIDUNGEN?

Dies war eine Frage der Stellung: Eine Aristokratin konnte über eigenes Vermögen verfügen oder hatte vermögende Eltern, die ihr halfen. Daher konnte sie sich leichter dazu entscheiden, ihren Mann zu verlassen und beispielsweise wie Louise von Toskana den Sprachlehrer ihrer Kinder zu heiraten. Eine Aristokratin konnte somit mit ihrem eigenem Geld eher eine „egoistische“ Entscheidung treffen.

In bürgerlichen Kreisen sah dies anders aus. Da hatte die Frau kein eigenes Vermögen. Selbst die Mitgift wurde direkt an den Ehemann übergeben. Das war in aristokratischen Kreisen nicht so. „Die Mitgift war im Besitz der Frau und blieb auch dort. Darüber konnte sie auch verfügen. Das war ein großer Unterschied,“ so Mag.^a Unterreiner.

DIE FRAGE DER SELBSTVERWIRKLICHUNG?

Gab es dieses Thema denn in der Zeit der Donaumonarchie überhaupt? Dr.ⁱⁿ Fellner antwortet darauf: „Bürgerliche Frauen konnten sich die Fragen zur Scheidung und Selbstverwirklichung nicht stellen. Wie oder womit denn auch? Sie hatten keinen Beruf und durften nicht studieren. Sie durften eventuell als Hauslehrerin arbeiten. Aber sonst? Ohne Berufsausbildung und ohne Geld ist es schwierig sich selbst zu verwirklichen. Wenn die materielle Not im Na-

cken sitzt, bleibt die Frage nach Selbstverwirklichung schnell auf der Strecke. Frauen in bürgerlichen Kreisen waren in erster Linie Ehefrau und Mutter.“

WAREN EHEPARTNER FRÜHER UNGLÜCKLICHER?

„Man darf nicht vergessen, dass die Erwartungshaltung und die Erziehung früher anders war“, meint Mag.^a Unterreiner auf diese Frage. Heute führen viele von uns ein selbstbestimmtes Leben. Das gab es vor 100 Jahren noch nicht. Somit ist Paaren damals auch nichts abgegangen. Die große Liebe hat man sich nicht erwartet. Schon als Kind hatte man bei den eigenen Eltern gesehen, wie eine Ehe geführt wurde und diese musste nicht unglücklich gewesen sein.

EHEN WAREN NICHT UNGLÜCKLICH, NUR WEIL MAN NICHT VERLIEBT WAR

„In diesen wirtschaftlichen Ehen sind sich die Ehepartner mit viel Respekt begegnet und man gönnte sich gegenseitig Freiheiten,“ erklärt Mag.^a Unterreiner diesen Umstand. Wobei sie darauf Wert legt, dass sich dies vor allem auf höhere Schichten - Aristokraten und das Kaiserhaus - bezieht. „Durch den gegenseitigen Respekt konnten viele gute Freundschaften und Partnerschaften entstehen,“ meint die Historikerin weiter dazu. Frauen waren daher früher nicht so unglücklich, wie wir aus heutiger Sicht annehmen würden. Sehr viele haben geheiratet und sich mit ihren Ehemännern gut verstanden. Sie haben sich mitunter in Offiziere, Hauslehrer oder andere Männer verliebt und gingen mit diesen kurze Affären ein. Das Gefühl, etwas zu versäu-

„Ist das Weib geistig normal entwickelt und wohlgezogen, so ist sein sinnliches Verlangen ein geringes. Wäre dem nicht so, müsste die ganze Welt ein Bordell und Ehe und Familie undenkbar sein.“

► Richard von Krafft-Ebing, Psychiater und Rechtsmediziner, 1886 ◄

men oder ein unglückliches Leben zu führen, das kannte man damals in dieser Art nicht. Mag.^a Unterreiner dazu: „Ich glaube, dass man nicht mit unseren Vorstellungen die Lebenssituation von damals betrachten darf, sondern verstehen muss, mit welchen Erwartungen man damals in eine Ehe gegangen ist. Es ist auch eine Frage der gesellschaftlichen Spielregeln. Nicht, dass das damalige Leben besser war, aber heute gehen wir mit ganz anderen Erwartungen in eine Ehe und viele werden dann bitter enttäuscht. Und das oft mehrmals im Leben,“ so Mag.^a Unterreiner.

UNAUFGEKLÄRT IN DIE EHE

Kunsthistorikerin Dr.ⁱⁿ Fellner fügt dazu an: „In bürgerlichen Kreisen war das natürlich anders. Bürgerliche Mädchen wurden bis zur Ehe streng unter Verschluss gehalten, auch in vollkommener Ahnungslosigkeit in Bezug auf Sexualität und Schwangerschaft. Manchmal war es so, dass junge Frauen in der Hochzeitsnacht verzweifelt aus dem Haus zurück zu den Eltern gelaufen sind, weil sie dachten, ihr Mann würde ihnen etwas antun“.

GESCHLECHTSKRANKHEITEN IN DER „GUTEN ALTEN ZEIT“

Die beiden Historikerinnen haben sich mit der Verbreitung von Geschlechtskrankheiten und der Doppelmoral in der mutmaßlich „guten alten Zeit“ in ihrem letzten gemeinsamen Buch „Morphium, Cannabis und Cocain. Medizin und Rezepte des Kaiserhauses“ auseinandergesetzt. Besonders dramatisch und tragisch betrachtet Dr.ⁱⁿ Fellner, dass Ehemänner ihre unschuldigen Frauen in der Hochzeitsnacht oft mit Tripper angesteckt haben. „Frauen haben

das nicht mitbekommen, sind schwer krank geworden, bekamen infolge der unbehandelten Infektion eine Bauchfellentzündung und wurden ohne es zu wissen wieso unfruchtbar. In Folge konnten sie ihre, von der Gesellschaft auferlegte Rolle als Mutter nie verwirklichen und wurden dann auch noch verstoßen, weil sie keine Kinder bekommen konnten.“ erzählt Dr.ⁱⁿ Fellner aus dieser Zeit.

SCHWANGER UND AUF DER STRASSE

Vom Los der Dienstmädchen, die in bürgerlichen Familien den Männern des Hauses „zu Willen sein mussten“ und den Konsequenzen dieser „Dienst“ berichtet Dr.ⁱⁿ Fellner weiter: „Wenn sich Männer Dienstbotinnen des eigenen Hauses zur Geliebten nahmen und diese dann schwanger wurden, landeten diese oft auf der Straße. Eine Abtreibung war damals hochgefährlich und illegal und wurde oft unter den schlimmsten Umständen am Küchentisch und mit den schaurigsten Mitteln durchgeführt. Im besten Fall haben die Männer die Geburt bezahlt, in vielen Fällen stand das Mädchen dann aber mit Kind und ohne Job auf der Straße und musste schauen wie es weiterkommt“.

GEBÄR- UND FINDELHAUS

Unehelich schwangere Frauen konnten in ihrer Not in einem anonym im Wiener Gebär- und Findelhaus entbinden - der einzigen Institution dieser Art weltweit. Frauen mit Geld konnten dort komfortabel und diskret im Einzelzimmer niederkommen. Wer jedoch kein Geld hatte, musste schwer körperlich arbeiten und sich verpflichten, auf Monate hin-

weg Ammendienste zu leisten. Die ledige Mutter musste sich danach so schnell wie möglich wieder einen Job suchen um sich und das Kind durchzubringen.“

DAS RECHT AUF ALIMENTE?

„Das gab es damals schon“, meint Dr.ⁱⁿ Fellner abschließend. „Ein einfaches Dienstmädchen traute sich jedoch zu- meist nicht vor Gericht zu gehen.“ ■

BUCHTIPP



Frühere Verhältnisse
Geheime Liebschaften in der k.u.k. Monarchie
von
Dr.ⁱⁿ Sabine Fellner, Mag.^a Katrin Unterreiner,
Amalthea Verlag,
2010, € 19,95

Mitte des 19. Jahrhunderts kam jedes zweite Kind in Wien unehelich zur Welt. Dieses Buch erzählt von den beeindruckenden und berührenden Schicksalen zahlreicher Geliebter und illegitimer Kinder im Wien der Jahrhundertwende - vom Kaiserhaus bis zum einfachen Dienstmädchen. Die beiden Autorinnen werfen einen Blick hinter die Kulissen der k. u. k. Gesellschaft, in der außereheliche Verhältnisse zum gelebten Alltag gehörten. Wie stand es um die gesellschaftliche Akzeptanz der Geliebten? Ihre finanzielle Situation? Und wie ging die Gesellschaft mit den aus diesen Verbindungen hervorgegangenen Kindern um? Neue, bislang unbekannte Quellen erzählen von zahlreichen Amouren.

„Wer kauft mir jetzt meine Unterwäsche?“

Ist dem Mann die Frau oder der Frau der Mann entschwunden, stellt sich für viele Neo-Singles oftmals diese Frage. Denn kaum etwas ist so individuell und intim, wie das gewisse „Untendrunter“. Ein Beitrag der Kommunikationstrainerin Kathrin Colditz über Raffinessen der Wäsche- und Dessous-Welt, der den Männern unter uns gefallen und gut tun wird.

Wieso gerade den Männern, fragen Sie sich nun vielleicht? Weil Umfragen zufolge ca. 70 Prozent der Männer ihre Unterhosen nicht selbst kaufen, sondern überlassen dies ihren Müttern, Ehefrauen und/oder Freundinnen. Gründe dafür gibt es einige: Die meisten Wäschefachgeschäfte sind weitaus stärker mit Damenunterbekleidung bestückt. Frauen sind an diesem Ort in der Überzahl.

„MANN“ HAT ES SCHWER, BESONDERS WENN ER SCHÜCHTERN IST

Die Kabinen sind fast immer durch Frauen belegt. „Mann“ sieht viele Frauen auf einmal: Frauen, die in den Kabinen BHs in unterschiedlichen Körbchen-Größen anprobieren. Frauen, die durch Verkäuferinnen individuell beraten werden. Das klingt zunächst spannend, doch so mancher Mann traut sich in solch ein Geschäft nicht hinein obwohl es auch Herrenwäsche führt. Erst recht nicht, wenn er schüchtern ist, bisher kaufen ließ, seine Größe nicht weiß oder sich in dem breiten Angebot von Marken, Slip-Schnittformen und Größen nicht zurechtfindet. Im Schaufenster sieht er das interessante, modische Sortiment für Damen und Herren – geht daran vorbei in ein Selbstbedienungskaufhaus und ergreift schnell und erleichtert einen Mehrfachpack (Slips aus Baumwolle) mit einer großen fotografischen Abbildung der darin befindlichen Unterhosen. Er ist froh, dass ihn keine Verkäuferin angesprochen hat, denn was hätte er sagen sollen, was er sucht? Eine Unterhose?

Lassen Sie mich bitte als Trainerin von Personal im Bereich der Beratung und des Verkaufs von Damen- und Herrenunterbekleidung, Nachtwäsche und Bademoden an dieser Stelle den Männern einfach etwas Mut machen:

FRAUEN HABEN ES AUCH NICHT LEICHT, NUR SUCHEN SIE HILFE

Frauen ergeht es nicht anders, nur sie vertrauen sich eher einer Verkäuferin an. Was beim Dessous-Shopping der Frauen so einfach und unkompliziert aussieht, ist häufig auch etwas überspielt. Mehr als die Hälfte aller Frauen tragen die falsche BH-Größe und oft auch die falsche Schnittform. Welche Frau kennt das nicht: BHs, die rutschen, kneifen, einschnüren? Das BH-Shopping kann dann auch noch ziemlich anstrengend werden: Schließlich müssen sich die Frauen fast vollständig in der Kabine entkleiden, um anzuprobieren. Im Winter bedeutet das mehrere Schichten von Bekleidung ablegen – im Sommer schwitzen.

Machen Sie es sich etwas einfacher! In einem gut geführten Fachgeschäft wird jeder, der es möchte, in puncto Größenermittlung und Passform professionell und individuell beraten. Dies ist für KundInnen und VerkäuferInnen sehr anspruchsvoll. Doch im Nachhinein ist es doch für die meisten wichtig, dass alles bequem sitzt und gut aussieht. Das speziell geschulte Fachpersonal geht heutzutage auch sehr einfühlsam mit den Wünschen und Fragen der KundInnen um. Wie oft höre ich von den KundInnen den Wunsch: „Ich suche für mich

etwas Schönes, weiß aber noch nicht so genau was.“

DER MANN AM WEG INS WÄSCHEFACHGESCHÄFT?

In den letzten Jahren haben auch schon mehr Männer den Weg ins Wäschefachgeschäft gefunden. Jene Männer schätzen mittlerweile die nette Beratung. Man sollte auch daran denken, dass die zukünftige Partnerin sich wünscht, dass „Mann“ in Unterwäschefragen im Trend liegt, sportlich und modisch auch unter der Oberbekleidung aussieht. Kaum etwas in der Mode ist so individuell und intim wie das gewisse „Untendrunter“. Immer wieder gibt es neue, fantasievolle Entwicklungen, interessante Farben und Muster für SIE und IHN. Mein Tipp daher: Sind Sie gerade dabei, den ersten Schritt zur erneuten Partnersuche auszuprobieren, dann lassen Sie sich doch einfach mal wieder von den Raffinessen der Wäsche- und Dessous-Welt berauschen!

Suchen Sie ein renommiertes Wäschefachgeschäft oder Modehaus in Ihrer Nähe auf. Sie werden mit Genuss die kompetente Beratung schätzen lernen. Ob Sie Mann oder Frau sind – Ihrer Seele wird es genauso gut tun, wie Ihrem Körper und Ihrem Selbstwertgefühl. Denn irgendwann folgt ganz bestimmt:

DAS ERSTE RENDEZVOUS

In unserem arbeitsreichen und knapp mit Freizeit bemessenen Leben lernen sich immer mehr ▶



Tolles Outfit?

Nicht nur Männer schauen sich das gerne bei Frauen an. Auch Frauen sehen gerne Männer in einem schönen „Untendrunter“

FOTOS: THINKSTOCK



„Eines klar vorweg: Nicht nur Männer schauen dem anderen Geschlecht gern auf Brust und Po - auch Frauen tun es... „

► Kathrin Colditz, seit 15 Jahren Seminarleiterin und Verkaufstrainerin bei Hersteller-Marken für Dessous und Wäsche◄

Menschen über die verschiedenen Partnerbörsen des Internets kennen. Nun werden Sie sich fragen, was hat das Ganze mit Unterwäsche zu tun? Nein, Sie sollten doch niemals gleich bei Ihrem ersten Date Ihre Unterwäsche präsentieren! Doch ist es nicht die Frage aller Fragen:

„WAS ZIEHE ICH ZUM ERSTEN DATE BLOSS AN?“

Christian Dior sagte einmal: *„Ohne die richtigen Unterkleider kann es keine Mode geben.“* Damit hat er Recht! Die Oberbekleidung ist schnell gefunden: das Lieblingsstück, in dem wir uns besonders wohl fühlen und nah bei uns selbst stehen oder vielleicht ein besonders schickes, neu erworbenes Kleidungsstück. Machen Sie vor dem Spiegel folgenden Test: Ziehen Sie die Unterwäsche an, die Sie eigentlich schon längst einmal entsorgen wollten. Wie fühlen Sie sich? Wie ist Ihre Körperhaltung? Wie gefallen Sie sich? Die Antwort darauf werden Sie selbst schnell finden. Nun sind die Wäschestücke an der Reihe, die ansehnlich sind und perfekt sitzen: Ich gehe davon aus, dass Sie sich wesentlich attraktiver finden – Ihren Körper lieben und akzeptieren. Eventuell ein paar Kilo zu viel, spielen plötzlich auch keine so große Rolle mehr, da die attraktive Wäsche ihre Wirkung zeigt. Psychologen haben bestätigt, dass wir in schöner und gut sitzender Unterwäsche mehr Ausstrahlung und vor allem auch mehr Selbstbewusstsein erhalten. Wir gehen z. B. so positiver auf die potenzielle Partnerin/den Partner zu. Das ist doch ein guter Anfang!

Ob Sie sofort Ihre große Liebe zum Date treffen, wer weiß – vielleicht. Auch das Flirten und Respektieren untereinander muss wieder neu erlernt werden. Üben Sie das Flirten in alltäglichen Situationen und haben Sie einfach Spaß dabei! Bei dem äußerst vielfältigen Sortimentsangebot der

Wäsche- und Dessous-Hersteller ist es zugegebener Maßen recht schwierig, das richtige „Untendrunter“ herauszufinden. Deshalb erhalten Sie hier ein paar Styling-Tipps für SIE und IHN.

HERREN-WÄSCHE-TRENDS

Männer, die „Farbe bekennen“ setzen diesen Winter auf schimmernde Metallic-Farben in zarten Grau-Tönen. Modebewusste Männer entscheiden sich gern für ein emotionales Rot oder ein mutiges Orange. Dunkelblau ist auch in dieser Saison nicht wegzudenken und Weiß – das ist der Klassiker schlechthin.

Wenn Sie Weiß wählen, dann sollten Sie unbedingt, damit es nicht langweilig wirkt, auf die optische Gestaltung achten. Wie wäre es mit einer Short aus glänzendem Material oder mit modisch abgesetzten Nähten an Bund und Seitennähten? Wählen Sie ruhig mal eine temperamentvolle Farbe und/oder ein modisches Muster – z. B. eine zarte Streifen-Optik. Damit wirken Sie sportiv und sind up-to-date.

Eine wichtige Rolle spielen auch die verwendeten Materialien: Mikrofaser mit Elastan ist den meisten aus dem Sport-Funktion-Bereich bekannt. In der Underwear lässt sich diese Materialmischung wunderbar zu modischen Designs bei höchstem Tragegefühl verarbeiten. Genauso angenehm auf der Haut ist ein Material-Mix aus Mikromodal/Viskose mit Elastan.

SHORTS UND HIPSTER WIRKEN IM NADELSTREIF KNACKIG UND SEXY

Trendbewusste Männer bevorzugen immer häufiger die beiden Schnittformen „Shorts“ und „Hipster“. Shorts und Hipster haben einen perfekten Sitz und werden gern in feinen Karos, in klassischem Nadelstreifendesign oder auch unifarbener getragen. Sie wirken sportiv und erzielen

unter eng anliegenden Hosen ihre sexy Wirkung. Feine, anschmiegsame Materialien betonen Ihre muskulösen Körperkonturen ohne einzuengen. Der Hipster ist in der Schrittlänge etwas kürzer gehalten und spricht vor allem die Jüngeren oder Junggebliebenen an. Wenn Sie sich bezüglich der Größe unsicher sind, lassen Sie sich in einer Fachabteilung beraten, da die Shorts „knackig“ sitzen sollten.

ACHSELSHIRT ODER UNTERHEMD?

Auf Elastan-Beimischungen (Stretch) sollten Sie prinzipiell in der Unterwäsche achten, da die Teile so in einer besseren Passform bleiben. Die Wahl zwischen den Schnittformen liegt hier bei Ihren persönlichen Vorlieben. Bekennen Sie auch hier Farbe! Tragen Sie gern ein (farbiges) Oberhemd, dann sollte der Ausschnitt unterhalb der Achseln nicht ganz so tief gearbeitet sein. Das wirkt seriöser. So sind Sie perfekt gekleidet.

FRAUEN-WÄSCHE TRENDS

Hier sei gleich zu Beginn gesagt: Lassen Sie als Erstes die richtige Größe und Schnittform ermitteln und legen Sie Wert auf Ihre Dessous! Wenn sie nicht optimal sitzen, dann nützt Ihnen das teuerste Stück darüber nichts. Oder umgekehrt: Das Oberhemd muss kein Vermögen kosten, wenn Sie tolle, gut sitzende Dessous tragen.

Als Erstes ist es daher sehr wichtig, die richtige BH-Größe herauszufinden. Bitte gehen Sie in ein Dessous-Fachgeschäft und lassen mit Hilfe des Miedermaßbandes Ihre Unterbrustweite und Ihre Körbchengröße bestimmen. Mittlerweile gibt es zwar einige Leitfäden dazu auch im Internet – doch nichts geht über die Erfahrung einer fachlich kompetenten Dessous-Beraterin, die mit dem rechten (Augen-) Maß Ihre BH-Größe feststellt! Das tut sie bei ihren Kundinnen zig Mal am Tag, Sie



„Mit sanft formender Wäsche kommen Sie Ihrer Wunschfigur etwas näher. Bitte denken Sie jetzt nicht an die quetschenden und einengenden Mieder aus Oma's Zeiten! Moderne Materialien und Verarbeitungstechniken haben heutzutage alles „unter Kontrolle“ > Kathrin Colditz <

wären also keine Ausnahme.

Aber nicht nur die BH-Größe ist für einen perfekten Sitz bestimmend, auch die BH-Schnittform. Hier ist die Auswahl riesengroß. Sich alleine durch das Sortiment zu arbeiten ist mehr als anstrengend! Lassen Sie doch die Modelle von der Verkäuferin raussuchen! Gehen Sie ganz entspannt in die Kabine und sagen Sie der Verkäuferin, welche Wünsche und Ansprüche sie an die Dessous stellen! Lassen Sie die Verkäuferin zur Beratung unbedingt in die Kabine schauen, denn sie kann mit ihrem geschulten Auge beurteilen, ob die Schnittform mit Ihrer Brustform übereinstimmt.

Das Spektrum der angebotenen Größen und Farben hat sich erfreulicherweise in den letzten Jahren enorm entwickelt und erweitert. Ob Sie eine kleinere Oberweite haben oder Körbchengröße G – für alle Figurtypen erhalten Sie in gut sortierten Wäschefachgeschäften ein vielseitiges, modisches Angebot. Kombinieren Sie auch den zu der Serie farbig passenden Slip oder Hipster! Eine Frau, die schöne Unterwäsche trägt, wird von ganz allein selbstbewusster und bewegt sich geschmeidiger. Vielleicht schon ein kleiner Flirt-Beginn?

WELCHEN NEHME ICH?

Diese Frage stellt sich nur allzu oft auch bei den BHs und Bodys. Betonen Sie Ihre Weiblichkeit!

Sie möchten vor Ihrem Date gern ein paar Kilo wegzaubern? Mit sanft formender Wäsche kommen Sie Ihrer Wunschfigur etwas näher. Bitte denken Sie jetzt nicht an die quetschenden und einengenden Mieder aus Omas Zeiten! Moderne Materialien und Verarbeitungstechniken haben heutzutage alles „unter Kontrolle“. Bodys, Taillenformer oder Bodydress-Kleider modellieren mit eingearbeiteten Formungszonen Ihre Figur sanft und gezielt. Sie sehen sehr modisch aus und erin-
nen keineswegs an die großformatigen Unge-

heuer aus vergangenen Zeiten. Momentan haben wir etwas Glück, denn das „Shaping“-Thema ist im Dessous-Bereich der Mega-Trend – ob mit Spitze oder glatt! Dementsprechend erwartet uns also auch ein großes Angebot im Handel!

WORAUF ACHTET SIE? WORAUF SCHAUT ER?

Bevor Ihre erste Verabredung immer näher rückt, haben Sie noch genügend Zeit, sich genauestens zu überlegen, was Sie wohl an diesem Tag anziehen werden, wie Ihr Make-up sein könnte und vor allem – welche Unterwäsche Sie tragen möchten. Push-up-BHs und Außenträger-BHs formen ein schönes Dekolleté. Sie sind für Frauen mit kleinen bis mittelgroßen Brüsten empfehlenswert. Bei mehr Oberweite sollten Sie sich durchaus an einen Pulli-BH (nahtlos, mit einer dünnen Einlage) herantrauen. Er modelliert einen natürlichen Busen und ist optimal unter eng anliegenden Oberteilen zu tragen. Die Marken-Hersteller bieten Sie von 70 A bis ca. 100 E/F/G an. Ob mit oder ohne Spitze – das bleibt Ihrem persönlichen Geschmack überlassen. Sind Sie aufgeregt, dann testen Sie vorher alles in Ruhe aus! Damit legt sich etwas die Anspannung.

Viele Verabredungen finden in einem Restaurant oder Café statt. Das heißt, Sie sitzen mit Ihrer neuen Bekanntschaft „ums Eck“ oder sich genau gegenüber. Worauf ist SIE neugierig? Na klar: SEINE Augen, SEINE Hände, SEINE Stimme, SEINE „Knigge“-Anwendungen. SIE schaut auch gern mal auf SEINEN Po: Also Herren – über der exklusiven Shorts nun bitte eine gut sitzende Hose mit Gürtel (!) wählen. Und ER, worauf ist ER gespannt? IHRE Augen, IHRE Ausstrahlung, IHRE Bewegungen und... IHR Dekolleté. Auch wenn draußen Minusgrade herrschen, sollte SIE auf den kuschligen Rollkragenpullover verzichten. Legen

Sie sich einen Schal um, den Sie im Café geschmeidig abstreifen können. Eine Bluse, ein Kleid oder Rock wirken feminin und erotisch. Zeigen Sie etwas Dekolleté – aber nicht zu viel, Sie wollen ja Neugier und Spannung halten...

Noch eine Anregung aus eigener Erfahrung: Probieren Sie einmal rote Dessous unter einer hellen Bluse aus. Obwohl Sie sich diese raffinierten Wäschestücke selbst gönnen, niemand sie sieht, ist Ihnen doch ein fester Auftritt garantiert! ■

KATHRIN COLDITZ

ist spezialisiert auf die Schulung und das Training von Personal im Bereich der Beratung und des Verkaufs von Damen- und Herrenunterbekleidung, Nachtwäsche und Bademoden.

Das Schulungsangebot richtet sich an Shop-LeiterInnen, AbteilungsleiterInnen, InhaberInnen, VerkäuferInnen und Auszubildende. Firmen und Unternehmen, die ihren MitarbeiterInnen eine qualifizierte Schulung mit dem Fokus auf ihre Produkte anbieten wollen, erhalten in ihren Seminaren „Schöne Dessous – Richtig beraten“, fachspezifisches Wissen für die alltägliche Kundenberatung. Bei der praktischen Umsetzung der Seminarinhalte begleitet sie Ihre TeilnehmerInnen nach dem Seminar bis in die Dessousgeschäfte und Wäscheabteilungen und unterstützt sie dabei mit ihren Erfahrungen.

COLDITZTRAINING Kathrin Colditz

Bersarinstr. 46, D-09130 Chemnitz
Telefon: +49 371 72 51 312
Telefax: +49 371 27 81 266
Internet: www.colditztraining.de
Email: info@colditztraining.de

Einladung zum Weiterlesen ...

Zwischen Liebe, Krise und Leidenschaft? Über den Weg der Selbstfindung, die Entscheidung zu gehen oder zu bleiben und das aufblühende Glück - **scheidung hat den richtigen Buchtipp!**



Scheidung ohne Verlierer

John M. Haynes, Reiner Bastine, Gabriele Link, Axel Mecke, Kösel, 2002, € 29,-

Jede dritte Ehe wird heute geschieden, in einigen Regionen schon jede zweite. Die dabei entstehenden Kosten finanzieller wie emotionaler Art sind für alle Beteiligten enorm. Die Familienmediation zielt deshalb darauf ab, dass möglichst keiner als Verlierer dasteht: Mit Hilfe eines Mediators sucht das Paar eigenverantwortlich nach Wegen, die Konflikte außergerichtlich und für alle Familienmitglieder fair zu lösen.

Dieses Buch schildert den konkreten Ablauf einer Scheidungsmediation mit den dabei zu berücksichtigenden Regeln und Methoden, vermittelt Einblick in die Bereiche, die nach einer Trennung geregelt werden müssen, und gibt Anregung für die berufliche Mediationspraxis.



Gehen oder bleiben?

Roland Weber, Klett-Cotta, 2010, € 14,95

Hat unsere Beziehung noch eine Chance? Mit dieser Frage quälen sich unzählige Paare - oft über Jahre hinweg. Das Buch des erfahrenen Paartherapeuten Roland Weber kann eine echte Entscheidungshilfe sein: Mit Fantasiereisen, Checks und Vorstellungsübungen erfahren Sie Neues, nicht nur über den Zustand Ihrer Beziehung, sondern auch über sich selbst, Ihre Wünsche, Ihre Zukunftsvisionen. Die Entscheidung, ob Ihre Wege sich besser trennen oder ob ein Neuanfang aussichtsreich ist, ergibt sich dann fast von selbst.



Liebe dich selbst - und es ist egal wen du heiratest

Eva-Maria Zurhorst, Goldmann Arkana, 2004, € 19,50

„Die meisten Scheidungen sind überflüssig“, glaubt Eva-Maria Zurhorst, die aus ihrer Erfahrung als Beziehungscoach reichlich Einblick hat in den Frust und die Rosenkriege vieler Paare. Der Wunsch, stets das Beste für sich zu wollen, wird heute meist begleitet von der Illusion, das Beste müsse auch mühelos zu bekommen sein: The easy way! Und wenn es die eine Partnerschaft nicht gebracht hat, dann vielleicht die nächste. Ein Muster, das die Autorin als „Boris-Becker-Phänomen“ bezeichnet. Zurhorst räumt gründlich auf mit der Erwartung, beim nächsten Partner werde alles anders. Sie beschreibt Partnerschaft als ebenso anspruchsvollen wie lohnenden Entwicklungsweg. Eine tiefe Beziehung und Liebe sind auch dort möglich, wo die Hoffnung vielleicht schon aufgegeben wurde. Ein flammendes Plädoyer für das Abenteuer Beziehungen und eine Liebeserklärung an die Ehe.



Neue Wege der Konfliktregelung

Dr. Ewald Filler, Verlag Österreich, 1997, € 21,66

Angesichts der alarmierenden Scheidungsproblematik und deren gravierenden Auswirkungen insbesondere auf Kinder zeigt das österreichische Modellprojekt „Familienberatung bei Gericht - Mediation - Kinderbegleitung bei Trennung der Eltern“ neue Wege der Krisenbewältigung und Konfliktregelung auf. Dieses Set interdisziplinär angelegter Instrumente stellt den Betroffenen im Kontext des österreichischen Rechtssystems Hilfen zur konstruktiven Regelung ihres Scheidungs- oder Trennungskonfliktes sowie zur Bewältigung der für die Kinder häufig damit verbundenen Traumata bereit.



Keine Panik, ich will nur Sex!

Paula Lambert, Heyne, 2010, € 9,20.

Die Sexkolumnistin der Männerzeitschrift GQ führt durch das unübersichtliche Dickicht der Liebhabertypen, an die sie im Laufe ihres ausschweifenden Sexuallebens geraten ist: Wanderer, Exoten, Hochleistungssportler, Winzlinge, Rammeler, Fetischisten und was da sonst noch alles draußen frei herumläuft. Wer mit ihr auf die Pirsch geht, wird den einen oder anderen alten Bekannten wiedertreffen und ganz nebenbei auch die wichtigsten Handgriffe, Tipps und Tricks im Umgang mit den gängigsten Lover-Typen erfahren und auch wie man die Kerle wieder loswird. Paula Lambert trifft mit ihrem unglaublich erfrischenden, zupackenden Stil den Nerv der Zeit - und kann es locker mit allen Samanthas und Carries aus Sex and the City aufnehmen. Bei dieser extrem unterhaltsamen und witzigen Lektüre kommen nicht nur Frauen voll auf ihre Kosten.



Zu zweit am Ende

Klaus Koch, Bärbel Schwertfeger, dtv, 7. Auflage, 2010, € 9,20

Jedes Ende einer Beziehung trägt in sich die Chance eines Neubeginns, wenn man lernt, die einzelnen Phasen der Trennung zu akzeptieren, und sie Schritt für Schritt in sinnvolle Erfahrungen umzuwandeln. Dieser Ratgeber zeigt Menschen in einer Trennungssituation, wie sie das Tief überwinden und ihre Zukunft wieder aktiv gestalten können.



Der Zaunkönig

Simon Tofield, Goldmann, 2010, € 12,40

„Fütter mich!“ Diese Gestik und Mimik ist unmissverständlich. Und wenn es zu Hause mal wieder nichts zu fressen gibt, dann muss Simons Katze eben auf der anderen Seite des Gartenzauns auf Futtersuche gehen ...



Du hast Recht und ich meine Ruhe?

Berit Brockhausen, Südwest, 2009, € 12,95

Paare mit Beziehungsproblemen berät Berit Brockhausen auf besondere Weise: Sie stellt die Qualitäten der Paare in den Vordergrund und deren Wunsch, gemeinsam gute Lösungen zu finden. Genauso kompetent und effektiv unterstützt sie ihre Leser darin, die vorhandenen Stärken ihrer Partnerschaft kreativ einzusetzen, um die eigene Beziehung auch in Zeiten der Veränderung und Herausforderung selbstbewusst und positiv zu gestalten. Man lernt nicht, sich zu streiten, sondern Harmonie herzustellen! Um diesen Zustand zu erreichen, muss man nicht nur auf den Partner eingehen, sondern auch lernen, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen.



Flourishing - Welches Glück hätten Sie gerne?

Peter Malinowski, Irisiana, 2010, € 18,50

Der neue Glückstrend heißt „Flourishing“, zu Deutsch „Aufblühen“. Im Mittelpunkt steht die Frage nach der Entfaltung menschlichen Potenzials und danach, was ein erfülltes Leben ausmacht. „Flourishing“ bedeutet, dass eine Balance zwischen guten und schlechten Gefühlen herrscht. Die Idee ist, positive Qualitäten wie Glück und Zufriedenheit zu kultivieren, um geistig fit zu bleiben. Dabei werden vielfältige Möglichkeiten beschrieben, sich selbst zum „Erbblühen“ zu bringen. Der international renommierte Psychologe und Meditationslehrer Dr. Peter Malinowski zeigt in diesem Buch, was sich hinter „Flourishing“ verbirgt und wie man es gewinnbringend für sich und andere nutzen kann. Er schlägt dabei gekonnt die Brücke zwischen traditionellem Wissen des Buddhismus und den neuesten Erkenntnissen der Psychologie und Neurowissenschaft. Seine leicht verständlichen Ausführungen illustriert er mit praktischen Übungen und Geschichten.



Trennung und Scheidung - Prozessbegleitende Interventionen in Beratung und Therapie

Gisela Hötter-Ponath, Klett-Cotta, 2009, € 27,90

Trennung und Scheidung sind einschneidende Lebensereignisse für Paare und ihre Kinder. Nicht selten gestaltet sich die Trennung unter großen Verletzungen aller Beteiligten, vor allem der Kinder. Das Buch unterstützt Psychotherapeut/innen und Berater/innen darin, Trennungspaares die für sie richtigen therapeutischen Angebote zu machen. Das Buch verbindet fundierte Erkenntnisse aus der Scheidungsforschung mit konkreten Handlungsstrategien.



Eat, Pray, Love

Elizabeth Gilbert, bvt-Verlag, 2007, € 11,90

Essen. Beten. Lieben. Das braucht der Mensch zum Glücklichein. Aber die einfachsten Dinge sind die schwersten, das weiß auch Elizabeth. Mit Anfang 30 hat sie ihren Mann verlassen und steht nun vor einem Scherbenhaufen. Nach tränenreichen Nächten beschließt die New Yorkerin, eine lange Reise anzutreten: In Italien lernt sie die Kunst des Genießens kennen, in einem indischen Ashram alle Regeln der Meditation und in Bali trifft sie auf Felipe und erfährt durch ihn die Balance zwischen innerem und äußerem Glück.



Scheidungskindern helfen

Susanne Strobach, Juventa, 2011, € 19,90

Über ein Drittel aller Ehen wird nach einigen Jahren wieder geschieden - betroffen davon sind auch die Kinder, in Deutschland und Österreich rund 170.000 Minderjährige pro Jahr. Viele Väter haben zwei Jahre nach der Trennung überhaupt keinen Kontakt mehr mit ihren Kindern. Die Reaktionen der Kinder bleiben nicht aus. Dieses Buch möchte sowohl Eltern als auch alle, die beruflich mit Kindern zu tun haben, dabei unterstützen, das Thema Scheidung und Trennung mit den betroffenen Kindern zu thematisieren und aufzuarbeiten. Aufbauend auf die Trauerstufen nach Elisabeth Kübler-Ross werden die Themen Individualität und Selbstwert, Verlust, Ängste und Sorgen usw. behandelt.



Scheidungsratgeber

Rechtsanwalt Dr. Anton Tschann, Neuauflage 2010

Klare Antworten zu den Rechten und Pflichten der Ehepartner bei Ehe, Scheidung und Lebensgemeinschaft. Fast jede zweite Ehe endet vor dem Scheidungsrichter. Im Schnitt dauert der „Bund fürs Leben“ nur 9 Jahre. Die Scheidung bedeutet einen gravierenden Einschnitt in das Leben der Betroffenen. Wer sich nicht informiert und nicht um seine Rechte kämpft, verspürt die Folgen oft ein Leben lang. Frühzeitige und gründliche Information ist daher oberstes Gebot. Dieser Ratgeber informiert Sie unter anderem über Ihre wichtigsten Rechte bei der Scheidung. Er soll Sie dabei unterstützen, in dieser heiklen Lebensphase Ihre Rechte gegenüber Ihrem Ehepartner sowie dem Gericht und den Behörden zu wahren. Sie finden überdies wertvolle Informationen über Ihre Rechte während der Ehe sowie im Falle einer Lebensgemeinschaft.

TERMINE, DIE WEITERHELFFEN



WORKSHOP „Guter Sex ist kein Zufall“

Termin: 4./5. Februar 2011

Fr. 17.00-20.00, Sa. 10.00-18.00 Uhr

Preis: € 96,-

Anmeldung unter 01/ 47615 - 5771

Info: www.fem.at

An diesem Wochenende unter Frauen befassen wir uns mit der weiblichen Anatomie, erogenen Zonen, sexuellen Wünschen und möglichen Ausdrucksformen. Mit Lust und Unlust, den Einflüssen des Alltags und der Möglichkeit eines OrgasKANN anstelle eines OrgasMUSS!

Leitung: Mag.^a Julia Karinkada, Klinische- und Gesundheitspsychologin und Sexualberaterin.



GRUPPENTREFFEN Die nächsten Rainbows-Gruppen beginnen im März - auch in Ihrer Nähe!

Termin: März 2011

Informationen und Standorte der Rainbows-Gruppen in ganz Österreich (außer Vorarlberg) finden Sie unter www.rainbows.at

Anmeldung: 0316/ 688670

Die Trennung oder Scheidung der Eltern löst bei Kindern ein Gefühlschaos aus Trauer, Wut, Angst und Schuldgefühlen aus. Sie fühlen sich oft hilflos und ohnmächtig. Über ihre Emotionen und die neue Lebenssituation zu sprechen, fällt ihnen schwer. Unterstützung erhalten die betroffenen Kinder bei RAINBOWS. In 14 wöchentlichen Gruppentreffen werden jene Themen, die zur Bewältigung der Trennung oder Scheidung notwendig sind, bearbeitet. Die Kinder lernen, mit der neuen Familiensituation besser zurecht zu kommen.



GRUPPE

Termin: Einstieg jederzeit möglich

Informationen unter www.maenner.at oder unter 01/ 603 28 28. Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

Sich selbst zuwenden - ein Interesse für sich entwickeln - versuchen Dinge, die man tut zu verstehen, um zu wissen was man tut - immer wiederkehrende Abläufe in seinem Leben durchbrechen zu wollen - sich zu wünschen, sich und andere zu lieben zu beginnen - seine Männlichkeit verstehen zu wollen - all das und noch vieles mehr kann Grund sein, um eine Männergruppe zu beginnen. Seit kurzem gibt es wieder eine Gruppe für Männer nach Beziehungstrennungen, wo Gelegenheit ist die Trennungserfahrungen, Schmerzen in kleiner Runde zu teilen und zu besprechen.



SEMINAR „Österreichisches und Europäisches Fremdenrecht“

Termin: 4.+5. Mai 2011,

9.00-17.30 und 9.00-12.30 Uhr

Ort: AK Salzburg, Markus-Sittikus-Str. 10

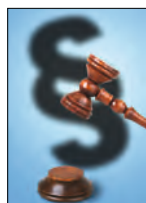
Preis: € 120,- (inkl. Unterlagen)

Info: www.frauenberatenfrauen.at

Anmeldung unter 01/ 587 67 50

In eineinhalb Tagen vermittelt dieses Seminar den wesentlichen Inhalt des Einreise- und Aufenthaltsrechts und behandelt die in der Praxis häufig vorkommenden Probleme. Neben den nationalen, europäischen und internationalen Grundlagen werden Themen wie Staatsbürgerschaftsrecht, Familiennachzug und Rechte und Pflichten während des Aufenthalts behandelt.

Referenten: RA Mag. Thomas Loos, Mag.^a Ljiljana Zlatovic (Rechtsberaterin Verein Frauentreffpunkt) und MMag. Philip Czech (wiss. Mitarbeiter am Österr. Institut für Menschenrechte)



VORTRAG „Alles was Recht ist!“

Termin: Montag, 2. Mai 2011, 18.00-20.00 Uhr

Ort: Seitenstettengasse 5/7, 1010 Wien

Preis: kostenlos

Info: www.frauenberatenfrauen.at

Anmeldung unter 01/ 587 67 50

Bei diesem Vortrag werden Diskussionsmöglichkeiten für folgende Themen geboten: Rechtsfolgen einer Scheidung (Unterhalt, Alimente und vermögensrechtliche Aufteilung). Rechtliche Situation in einer Lebensgemeinschaft und bei der Auflösung derselben. Fragen zur Gemeinsamen Obsorge. Psychosoziale Aspekte von Trennung und Scheidung (Ambivalenz, Konfliktbewältigung, neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten und „ist eine Mediation für mich sinnvoll?“)

Leitung: Dr.ⁱⁿ Barbara Stekl, Katja Russo MAS



KABARETT „Frauen mit begrenzter Haftung“

Termine: ab 28. Februar 2011

Orte: Wien und Niederösterreich

Preis: rund € 20,- (je nach Spielort)

Info: www.ideenticket.at

Karten unter www.oeticket.at

Nach der Scheidung, bei deren Prozess Haushalt, Hund und Ersparnis dem Exmann zugesprochen werden, ist das Verhältnis zwischen Nagelsignerin Tilly und ihrer Anwältin Marie-Therese leicht unterkühlt. Die Rechnung ist trotzdem fällig und als man sich auf Schuldenbegleichung in Naturalien einigt, wird Marie-Therese zur Stammkundin in Tillys Nagelstudio. Dass die Maniküre freilich nicht zum Kaffeebräuschen wird, sondern sich die beiden ungleichen Frauen die Meinung geigen ist zu erwarten. Ein musikalisch-kabarettistischer Überraschungsangriff mit Herz, Hirn und Humor.

LOVE COOKING

KOCHKURSE FÜR SINGLES

Frisch gebackene Singles stehen im Alltag vor einer Herausforderung. Alleine kochen macht häufig keinen Spaß. Oft gibt es nur lieblose Fertighmenüs oder kalorienreiche „Schoko und Chips“-Abendessen. Die Serie Love Cooking mit essen:z soll hier Abhilfe schaffen. Love Cooking steht einerseits für „love to cook“, dh. die Lust und Interesse für sich selbst mit gutem Essen zu sorgen, als auch vielleicht in einer Ruhe von Gleichgesinnten nette Menschen zu treffen. Wer weiß, vielleicht ist auch eine neue Liebe dabei? Und wenn es nur die Liebe zu neuen Zutaten oder neuen Zubereitungstechniken ist. ... Love Cooking Kochkurse stehen für das Vermitteln von Rezepten, die im beruflichen Alltag, einfach und schnell nach zu kochen sind, vorwiegend heimische und saisonale Lebensmittel (bevorzugt biologisch) verwenden – das alles in gemütlicher und entspannter Atmosphäre.

Termine:

- 31.01.2011 Chili & Schokolade - feuriges Genießermenü**
- 04.03.2011 Asia-Küche - heimische Zutaten mit exotischen Gewürzen verfeinern**
- 13.04.2011 Rank und schlank in den Frühling**
- 26.05.2011 Sinnliche Genüsse - Erdbeeren und Schokolade**
- 28.06.2011 Leichte Sommerküche - Fischmenü mit Weinbegleitung**

Kursgebühr pro Abend € 90,- inklusive Zutaten und Getränke.

Infos und Anmeldung: Tel.: + 43 1 98177-150, E-mail: scheidung@agrarverlag.at.

Die Kurse sind auch als Gutscheine verschenkbar!

Wichtige Adressen



Beratungsstellen

- **Caritas Wien - Sozialberatung**
Wiedner Hauptstraße 140/3, Stock, 1050 Wien, Tel. 01/ 5454502, Web: www.caritas.at
- **Katholischer Familienverband der Erzdiözese Wien**
Stephansplatz 6/6, Stock/Tür 626, 1010 Wien, Tel: 01/ 51552-3331, Fax: 01/ 51552-2332, Web: www.familienverband.at
- **Die Kinderfreunde**
Rauhensteingasse 5/5, 1010 Wien, Tel. 01/ 5121298, Fax: 01/ 5121298-62, E-Mail: kind-und-co@kinderfreunde.at, Web: www.kinderfreunde.at
- **Kassandra**
F. Skribanygasse 1, 2340 Mödling, Tel. + Fax. 02236/42035, E-Mail: kassandra@inode.at, Web: www.frauenberatung-kassandra.at
- **Eltern Kind Zentrum - „Klein und Groß“**
DragonerstraÙe 44, 4600 Wels, Tel. 07242/55091, E-Mail: ekiz.wels@aon.at, Web: www.elternkindzentrum-ooe.at
- **Kinderschutzzentrum Salzburg, Hilfe für Kinder und Eltern**
Leonhard-von-Keutschach-StraÙe 4, 5020 Salzburg, Tel. 0662/ 44911, Fax. 0662/ 44911-61, E-Mail: office@kinderschutzzentrum.at, Web: www.kinderschutzzentrum.at
- **Zentrum für Ehe und Familienfragen**
Anichstraße 24/2, 6020 Innsbruck, Tel. 0512/ 580871, Fax. 0512/ 580176, E-Mail: kontakt@zentrum-beratung.at, Web: www.zentrum-beratung.at
- **Der Lichtblick**
Obere Hauptstraße 27/1/12, 7100 Neusiedl/See, Tel. 02167/ 3338, Fax. 02167/ 3697, E-Mail: der-lichtblick@aon.at
- **Mafalda**
Glacisstraße 9/l, 8010 Graz, Tel. 0316/ 337300, Fax. 0316/ 337300-90, E-Mail: office@malfada.at, Web: www.malfada.at
- **WIFF - Frauen und Familienberatung**
Hauptplatz 2/2, Stock, 9100 Völkmarkt, Tel. 04232/ 4750, Fax. 04232/ 4904, E-Mail: wiff.vk@aon.at

Was spricht dagegen, dass wir uns auf diese Weise kennenlernen? **Michael**, 65-jähriger, gefühlsbetonter, tanz-begeisterter, pensionierter Facharzt mit schönem Haus im Grünen, wartet auf ein Echo! Kontakt Vermittlung **0664/1811340**

Es wäre schön für dich zu sorgen! **Martin**, 45-jähriger, gutaussehender Unternehmer, zielstrebig, geradlinig, sehnt sich nach einer Frau und Kindern! Kontakt Vermittlung, gebührenfrei **0800/201444**

Gibt es noch einen aufrichtigen Mann, dem ich mein Vertrauen und meine Liebe schenken darf! **Isabella**, 38-jährige, herzliche, liebevolle Geschäftsfrau, geschieden und kinderlos, hofft auf deinen Anruf! Kontakt Vermittlung **0676/7014808**

Kontakt Vermittlung, gebührenfrei **0800/201444** und Sie sind schon bald glücklich verliebt. Wir sind auch im Internet unter **www.wunschpartner.at** - der Klick ins Glück!

Marion, **52**, sehr attraktive, kontaktfreudige und sportliche Eventmanagerin, würde sich über deinen Anruf sehr freuen! Lass' sie nicht warten! Kontakt Vermittlung **0676/84947912**

„SOS Familie“
Eine Soforthilfe für zerbrechende Familien, ein hochwirksames Training für Eltern in Scheidung/Trennung. Ein/e Jurist/in und ein/e Mediator/in erarbeiten mit den Elternpaaren ein Konzept, das ermöglicht, dass Kinder beide Elternteile „behalten“.
Seminarinstitut Dr. E. Natascha Rössner
rechtimleben@gmail.com



Auflösung von Seite 55

Tanzsaal:

Komisches Quadrat:



Stattlich: Das Tier wiegt
180 Kilogramm.

Um die Ecke gedacht: Die Nase!

WAS ERWARTET SIE IN DER NÄCHSTEN AUSGABE?

Die „Papa-Galaxie“

Einmal Papa und zurück? So geht es österreichweit tausenden von Kindern und das Wochenende für Wochenende. Was bedeutet es für ein Kind ohne Vater aufwachsen zu müssen? Wie Väter die Trennung von ihren Kindern erleben und was passiert, wenn die Mütter jeglichen väterlichen Kontakt versuchen zu unterbinden. Konkrete Tipps und Hilfestellung für Väter.



Die Kunst des Flirtens

Flirten will gelernt sein - und wer nicht zu den glücklichen zählt mit dieser „Gabe“ ausgestattet zu sein, hat die Möglichkeit eine Flirtschule zu besuchen. Flirtschule? - Ja! Hier bieten Coaches in Kleingruppen Schüchternen, Flirtwilligen (meist Männern) die Chance über ihren Schatten zu springen und zu lernen, wie man richtig flirtet. Wie man seine Unsicherheiten kaschiert und die schlimmsten Flirtfallen umgeht und absolute No Go's vermeidet.

Kinderbeistand

Seit Juli 2010 Realität. Was macht ein Kinderbeistand? Wie sind seine Aufgaben? Auf welche Weise kann er das Kind unterstützen? Kurz - ein Dolmetscher der Kinderseele!

**Die nächste „scheidung“
erscheint am
05. 04. 2011 neu!**



Meine - Deine - Unsere

Jeder Tag ist eine neue Herausforderung, an dem Spannungen und Differenzen umschiffen werden müssen. Das gilt besonders in „Fleckerteppich-Familien“, in denen „Bruckstücke“ zu einer neuen Lebensgemeinschaft zusammenwachsen wollen. Gegensätzliche Gewohnheiten, Charaktere und Lebensrhythmen treffen geballt aufeinander. Wo die Fallstricke einer Patchworkfamilie liegen, wie ich die neue dem Kind am Besten beibringe und wie man in „fremden“ Kindern neue Freunde und Geschwister findet.

Österreichs erstes Scheidungsmagazin

www.ent-scheidung.at

scheidung

Ent-scheidung • Trennung • Neubeginn

Einmal Papa und zurück

Wie Väter die Trennung von ihren Kindern erleben und was es für ein Kind bedeutet, ohne Vater aufzuwachsen

Kunst des Flirtens
Tipps, Flirtfallen und die schlimmsten NoGos

Kindercoach
Der neue gerichtliche Kinderbeistand

Patchworkfamily
Wie und wann sie funktionieren kann

8,90 EUR

L.A.P. - TOP

Warum werden heutzutage so viele Ehen geschieden? Sind die Menschen schlechter geworden? NEIN – sie leben nur länger. Drum wärs besser, sich die ewige Treue in Zukunft nur noch unter der Formel „Bis dass der total neue Lebensabschnitt euch scheidet“ zu schwören. Die daraus resultierende Lebensabschnittspartnerschaft ist allerdings keine Erfindung der letzten Jahre oder Jahrzehnte. Vielmehr beruht deren Existenz auf einer viele Jahrhunderte alten Tradition, die auf Grund der unsäglichen und fatalen Wirkungsweise der katholischen Inquisition lange Zeit zwar verschüttet, in ihrem Kern aber nie gänzlich ausgelöscht war. Um sich der Verfolgung durch extremklerikale Kreise zu entziehen, verfielen die letzten Exemplare der frühchristlichen Lebensabschnittspartner nämlich auf die Hinterlist, durch Abkürzung ihres Namens auf die Anfangsbuchstaben in den Bereich der unantastbaren Inkognitisierung unterzutauchen. So wurde aus dem verfeimten „Lebensabschnittspartner“ das unverfängliche „L. A. P.“, auch „Lap“ genannt. Meinen ethnologischen Studien zufolge scheint sich dieses kollektive Untertauchen und Inkognitisieren vermehrt im hohen Norden Europas zugetragen zu haben. Ganze Landstriche tragen noch heute davon ihren Namen, so erscheint auch der semantische Ursprung des Namens „Lapland“ eindeutig geklärt. Aber auch im österreichischen Wortschatz, insbesondere in den alpinen Bereichen Mittel- und Westösterreichs ist die Erinnerung an die vertriebenen Lebensabschnittspartner sprachlich noch äußerst präsent. Ein netter, aber etwas debilker Kerl wird in den alpinen Hochlagen der Steiermark und Kärntens immer noch als „Lap“, ausgesprochen als „Lop“ bezeichnet. „A guata Lop“ bedeutet also: „Ein angenehmer Lebensabschnittspartner.“ Die übrigen zwischenmenschlichen Probleme mit den Lebensabschnittspartnern scheinen

in jener Zeit eher klein gewesen zu sein. Nur so erklärt sich die Entstehung des Wortes „Lap-palie“. Die Ausdrücke „Lap-sus“ und „Läp-pisch“ belegen weiters eindeutig die weite Verbreitung des althochdeutschen Lebensabschnittspartners. Die wienerische Verkleinerung des bedeutungslosen, weil zwischenzeitlich meist verflossenen Lebensabschnittspartners als „A Lap-perl“ zeugt noch heute von der Existenz des goldenen Wiener Herzens. Auch in der heutigen Zeit der Superlative findet die Verschleierung der Lebensabschnittspartner ihre Fortsetzung. Insbesondere durch die Bezeichnung des besten Lebensabschnittspartners als „Lap-Top“ hat die Lebensabschnittspartnerschaft auch

unter den Mitgliedern der modernen Informationsgesellschaft ihren Einzug gehalten. Vergessen Sie also niemals, Ihren „Lap-Top“ stets in greifbarer Nähe zu wissen. Nehmen Sie ihn mit ins Auto, ins Theater und natürlich auch immer wieder mal ins Bett. Je nach Anforderungsprofil stehen dabei unterschiedliche Modelle zur Auswahl. Für die tägliche Arbeit zu Hause empfiehlt sich ein robustes Gerät mit einem großen Arbeitsspeicher. Für den raschen Einsatz unterwegs können Sie

aber auch gerne zu einem jüngeren Exemplar mit trendigem Outfit greifen. Diese leichten Dinger beeindrucken meist durch ihre Benutzerfreundlichkeit. Doch kalkulieren Sie auf alle Fälle eine kurze Haltbarkeitsdauer mit ein. Beim Auftreten der ersten Störungen ist von langwierigen Reparaturen abzuraten. Das raubt Ihnen meist nur viel Geld und Energie. Konzentrieren Sie sich viel lieber auf die Suche nach einem neuen „Lap-Top“. Der Markt ist voll von interessantesten Neuzugängen. Und glauben Sie mir, Sie werden mit Ihrem neuen „Lap-Top“ sicherlich mehr Freude haben, als mit Ihrem Alten.

LAP-ben Sie Wohl.

Ihr *Gernot Kranner*



6 mit 45 ...

... ist nicht nur ein kabarettistischer Solosexer voll sprühendem Humor, frenetischem Augenzwinkern und unbändigem Biederkeitsverweigerungs-scheiterns, sondern auch ein musikalisches Feuerwerk von morbider Festspielsdimension voller selbstmörderischer Kehlkopfvirtuosität.

Gernot Kranner, der legendäre „Prof. Abronsius“ aus Roman Polanskis Kultmusical „Tanz der Vampire“ ist Sänger, Schauspieler, Regisseur und Autor. Neben seinen Auftritten im Wiener Ronacher produziert er auch Solo-Programme für Kinder („Das kleine Vampir-ABC“) und Musik-Kabarett-Programme für Erwachsene („Ich brech' die Herzen...“ und „6 mit 45“). Infos und Termine unter www.gernotkranner.at

FOTOS: PRIVAT

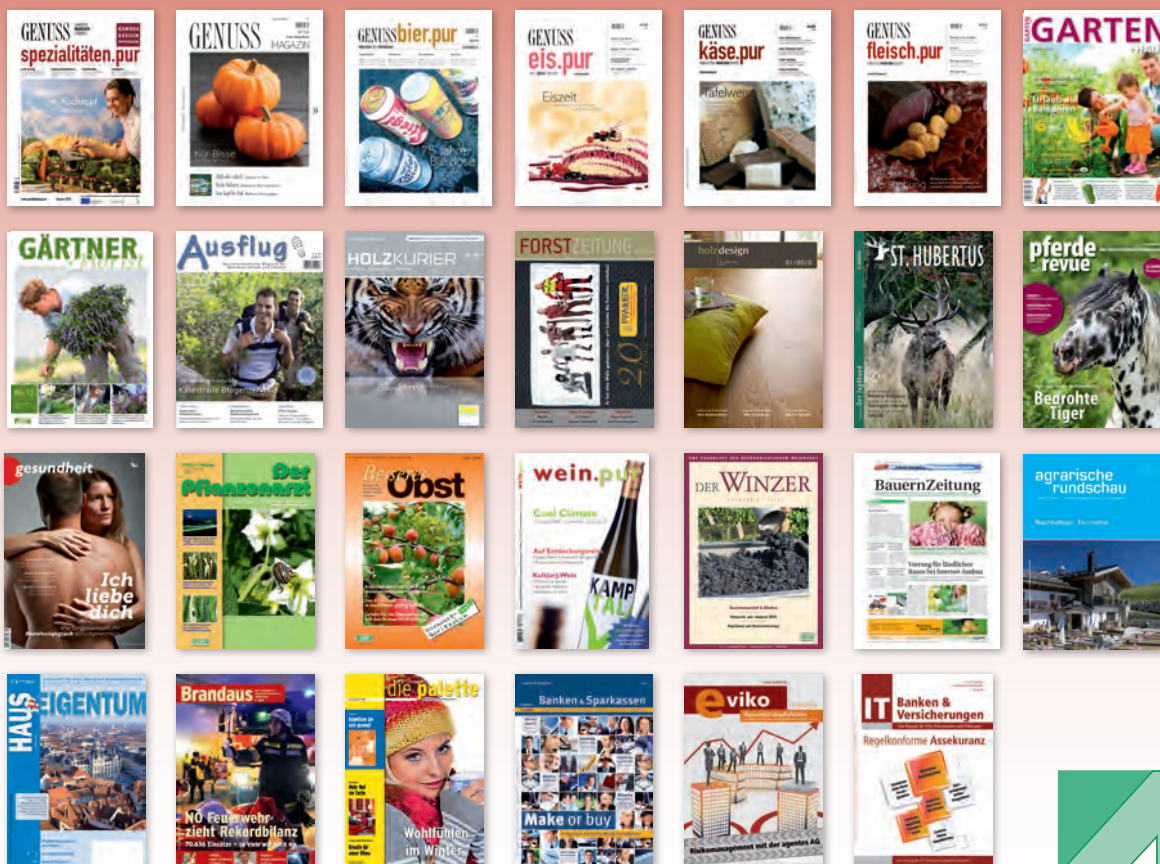
Neu aus dem Hause des Agrarverlages:



Wir kommunizieren Lebensthemen und produzieren 20 Medien, die sich alle mit fachlich fundierten Qualitätsinformationen in den Bereichen nachhaltiger Umgang mit Natur und Umwelt, gesundes und genussvolles Leben, Emotionen und Lebensfreude beschäftigen.

www.ent-scheidung.at

Unsere Themenwelt für anspruchsvolle Leser:



Glücklich!

Wie Kinder und Eltern mit einer Scheidung besser umgehen und andere wichtige Themenfelder rund um Partnerschaft, Trennung und Neuanfang lesen Sie im vier mal jährlich im Magazin **scheidung** oder auf www.ent-scheidung.at

€ 29,- vier Magazine im Jahr
€ 15,- zwei Magazine im Halbjahr
€ 49,50 Internet-Abo für 3 Monate

Infos: scheidung@agrarverlag.at
Telefon: +43 (1) 981 77-150
Fax: +43 (1) 981 77-170



www.ent-scheidung.at
scheidung
Ent-scheidung • Trennung • Neubeginn