



Scheidung und was nun?

Klarheit mit Konzept

10/31/2011

Ausgabe 1

Scheidung tut weh

Die Scheidungsraten steigen

Es ist aufgrund von Statistiken sehr deutlich zu sehen, nach wie vielen Jahren sich die meisten Menschen scheiden lassen bzw. wann die Ehen zu Bruch gehen.

1. 16-20 Jahren Ehe
2. 4 - 5 Jahren Ehe
3. 6 - 7 Jahren Ehe

Laut der Statistik lassen sich somit die meisten nach 16-20 Jahren Ehe scheiden. Dies würde ein Alter von ca. 54 Jahren bei Männern und 51 Jahren bei Frauen ergeben.

Denn das Durchschnittsalter

der Eheschließung bei Männern liegt für Deutschland bei, 36,5 Jahren und das der Frauen bei 33,3 Jahren, für das Jahr 2005.

Vor 25 Jahren lag das Eheschließungsalter noch bei Männern bei 29,8 Jahren und bei Frauen bei 26,7 Jahren. Einige Gründe sind der Beruf und die Unentschlossenheit bzw. die Angst vor einer Scheidung nach der Ehe.

Die Angst vor einer Scheidung, vor dem Neuanfang ist groß

Trennung Scheidung verarbeiten

4 Phasen, die Jeder durchmacht

Wenn der Partner geht und die Scheidung oder Trennung beschlossene Sache ist, dann bricht für viele Menschen eine Welt zusammen. Fast niemals in Ihrem Leben haben Sie sich so einsam, verlassen und hilflos gefühlt. Wenn die Hoffnung nachlässt, dass der Partner nach der Trennung wieder

zurückkommt, denken viele Menschen „ Ihre Welt geht unter“ oder beschäftigen sich mit den finstersten Rachephantasien, die sie bisweilen sogar in die Tat umsetzen. Immer wieder können wir lesen, dass ein Partner blind vor Eifersucht

Der Neuanfang

Neben der Trauer um den Verlust, der Enttäuschung und der gefühlten Hilflosigkeit, sind auch etliche Dinge neu zu organisieren und ordnen:

Wie gehe ich mit meinen Kindern im Trennungsfall um?

Welche neuen Herausforderungen ergeben sich durch die Trennung?

Wie analysiere ich, was ist schief gelaufen und welche Erkenntnisse nehme ich mit?

Welcher Freundeskreis ist mir geblieben?

Wie fülle ich die freie Zeit sinnvoll?

Was brauche ich, um mein Leben neu zu organisieren?

Welche finanziellen Probleme muss ich ggf. lösen?

Wie lasse ich los für einen Neuanfang?

Todzi, Manuela
Klarheit mit Konzept
Steinring 65, 44789 Bochum
Ruhrstraße 181, Bochum

0234-93 77 3 31
www.klarheit-mit-konzept.com



seinen Ex-Partner oder sein Kind ermordet hat.

Eine Trennung/Scheidung ist ein schmerzhafter Prozess und die emotionale Bewältigung ist keine leichte Sache, und das umso mehr, wenn uns der Partner völlig unverhofft mit seiner Trennungsabsicht konfrontiert. Ich weiß das aus eigener Erfahrung und der meiner Klienten.

Andererseits:
eine Scheidung oder Trennung ist das schmerzvolle Ende einer Beziehung, aber es gibt ein Leben nach der Scheidung, wenn man sich vom ersten Schock und vom Liebeskummer erholt hat.

Zunächst einmal müssen Sie wissen, was Sie auf dem Weg bis zum Ende des Tunnels erwartet. Bei einer Trennung oder Scheidung werden Sie vier Phasen auf dem Weg bis zur emotionalen Bewältigung der Trennung durchlaufen. Schauen wir uns diese an.

Die 4 Trennungsphasen beim Ende einer Beziehung

1. Phase

Nicht-Wahr-haben-Wollen und Verleugnen

Sie glauben an einen bösen Traum, hoffen darauf, dass alles wieder gut werden wird. Sie bemühen sich, den Partner umzustimmen. Sie verschließen die Augen vor der Scheidung und tun so, als sei nichts geschehen.

2. Phase: Aufbrechende Gefühle

In der Trennungsphase werden Sie von vielen negativen Gefühlen überrollt; sind verzweifelt, voller Angst, plagen sich mit Selbstzweifeln, Eifersucht, Wut und Hass. Sie können nicht gut schlafen, essen nicht oder zu viel, sind voller Unruhe, haben Verstopfung, Kopf- oder Magenschmerzen, Herzrasen, usw. Sie grübeln "warum nur?" und denken ununterbrochen an den Partner. Sie ziehen sich von Freunden zurück oder flüchten sich in Aktivitäten.

3. Phase:

Neuorientierung

So langsam sehen Sie Land. Sie können sich wieder alleine beschäftigen, Ihre Wut und die Verzweiflung angesichts der Trennung nehmen ab.

4. Phase:

Neues Gleichgewicht

Sie verspüren wieder Selbstvertrauen, verstehen, weshalb die Partnerschaft zerbrach und es zur Trennung / Scheidung kam.

Sie sehen wieder eine Zukunftsperspektive.

Sie müssen damit rechnen, dass Sie ungefähr ein Jahr brauchen, bis Sie zu Phase 3 gelangen, 2 bis 4 Jahre bis zu Phase 4.

Institut für angewandte Beziehungsdynamik Klarheit mit Konzept Scheidung und was nun?

In angenehmer geschützter Atmosphäre, dabei wertschätzend und mit Gleichgesinnten schaffen wir einen Raum, in dem einfühlsam neue Lösungsansätze gefunden werden.

Denn jeder Neubeginn stellt eine Herausforderung dar, die gemeistert werden will.

Mit Unterstützung und dem Gefühl - hier bin ich willkommen - moderieren wir in Kleingruppen die persönlichen Themen sehr individuell. Sie sind uns wichtig!

Unsere Erst-Beratung ist kostenlos. Rufen Sie uns an.