

# Es geht ohne Rosenkrieg

Gut ist, sich während der Trennung immer bewusst zu sein, dass man nachher noch positiven Kontakt zueinander haben sollte – vor allem, wenn Kinder betroffen sind.

URSULA KASTLER

In Österreich lassen sich jedes Jahr ungefähr 16.000 Ehepaare scheiden. Eine Beziehung nach vielen Jahren aufzugeben ist hart. Meist sind minderjährige Kinder mit betroffen. Wenn es den Partnern gelingt, sich auf gute Weise zu trennen, dann fällt der Weg aus dem Gefühlszustand an Schmerz, Trauer, Wut, Kränkung, Verlustangst, Rache und Enttäuschung leichter. 80 Prozent aller Trennungswilligen trennen sich allerdings zu früh, sagt der Berliner Psychologe Wolfgang Krüger. In vielen Fällen würde sich ein neuer Versuch lohnen.

**SN: Angenommen, es geht nichts mehr. Was läuft bei den meisten Scheidungen falsch?**

**Krüger:** Trennungen werden heutzutage zwar entspannter gesehen, doch subjektiv empfinden manche Menschen sie als schwere Kränkung. Wenn der Stolz verletzt wird, greifen Menschen zu harten Mitteln. Dann wird der Partner verletzt, respektlos behandelt, dann wird die sogenannte Wahrheit mitleidlos auf den Tisch gelegt. Das – und das Eingeständnis eines Seitensprungs als Trennungsgrund – hinterlässt verbrannte Erde. Dann geht oft ohne Mediation nichts mehr.

Besonders schlimm ist, wenn die Eheprobleme auf dem Rücken der Kinder ausgetragen werden. Wenn man also dem Partner nur noch schaden will, egal was mit den Kindern dabei passiert. Kinder werden dann gegen den Partner aufgehetzt. Das passiert meist schon in der Ehe. Dabei werden die Kinder teils mit einbezogen. Dem Kind wird ein Mensch, den es lieben will, als innere Besitzergreifung weggenommen. Das ist grausam.

**SN: Was ist der größte Streitpunkt?**

Meist ist es das Geld. Aber dabei geht es nicht nur um die Finanzen. Wenn einer der Partner sehr aufgebracht ist, sich sehr verletzt fühlt oder das Gefühl hat, ein Opfer gebracht zu haben, dann ist die einfachste Form der Rache, sich beim Geld schadlos zu halten. Rache kann man allerdings auch über die Kinder ausüben, indem man – wie bereits erwähnt – den Partner schlechtmacht.

## Tipps zum Welt-Diabetes-Tag

**Typ-2-Diabetes** entwickelt sich langsam und könnte durch eine intensive Lebensstiländerung verhindert oder zumindest verzögert werden. Vor allem starkes Übergewicht, zu viel Bauch- und Leberfett und zu wenig Bewegung sowie falsche Ernährung, Stress und Rauchen sind Risikofaktoren. Schon eine Gewichtsreduktion um fünf Prozent sowie fettärmere Ernährung mit Verminderung von Transfettsäuren, tierischem Fett und ungesunden Kohlenhydraten, also solchen, die zu einem raschen Blutzuckeranstieg führen, Sport, Stressreduktion und ausreichend Schlaf können präventiv wirken.



Wenn die Fronten verhärtet sind, kann eine Mediation helfen.

BILD: SHUTTERSTOCK PHOTO - FOTOLIA

**SN: Wie kann eine Trennung gut verlaufen?**

Es wäre fair, dem Partner zu sagen, dass man sich trennen will. Es ist keine gute Idee, den Trennungswunsch mit einem Seitensprung zu verknüpfen. Das ist eine fast nicht mehr zu reparierende Kränkung. Gut ist, sich während der Trennung immer bewusst zu sein, dass man nachher noch positiven Kontakt zueinander haben sollte – vor allem, wenn Kinder betroffen sind.

Man sollte auch nicht alles sagen, was man schon immer loswerden wollte. Es lohnt sich zudem, darüber nachzudenken, welche Fehler man selbst gemacht hat. Das stimmt milder.

**SN: Wie kann man eine Scheidung so durchziehen, dass sie für die Kinder möglichst schonend verläuft?**

Den meisten Paaren gelingt es, sich scheiden zu lassen, einander fair zu behandeln und nachher noch gut miteinander auszukommen. Sie teilen sich das Sorgerecht um die Kinder. Das ist wesentlich und wird

heutzutage vernünftiger gehandhabt als früher.

Ob eine Scheidung gut verläuft, hängt auch davon ab, welche Perspektiven die Partner haben. Meist trennt sich derjenige, der die bessere soziale Verankerung hat. Wütend ist dann derjenige, der das nicht hat, der Freunde verliert und einen Teil der Familie. Für Männer ist die Scheidung deshalb oft schwieriger zu ertragen. Nur ein Drittel aller Männer hat überhaupt jeweils einen guten Freund. Schlecht geht es auch demjenigen, dem es schwerfällt, eine neue Partnerschaft zu finden. Wenn man sich bei der Trennung bewusst ist, dass man irgendwann wieder eine neue Partnerschaft haben kann, dann nimmt das der Kränkung die Wucht.

All das hat auch Auswirkungen auf die Kinder. Zudem muss man Regelungen finden, die das Ganze für die Kinder erträglich macht. Kinder lieben beide Elternteile, sie wollen, dass die Eltern zusammenbleiben. Sie wollen meist auch als Kinder zusammenbleiben. Man sollte zudem den Kindern die Tatsache der Scheidung erst mitteilen,

wenn es so weit ist, ohne intime Gründe zu nennen. Kinder muss man mit Eheproblemen in Ruhe lassen, sonst werden sie seelisch beschädigt. Passiert es dennoch, wäre es gut, wenn Großeltern da wären, die dem Kind Stabilität geben. Kinder müssen nach der Scheidung zu beiden Elternteilen eine enge Beziehung haben dürfen. Bei uns in Berlin ist es deshalb sogar üblich, dass geschiedene Eltern, Kinder und neue Partner zusammen Wethachten und Geburtstage feiern.



BILD: NOVAPRESS

**Wolfgang Krüger** ist Tiefenpsychologe. Der Schwerpunkt seiner Arbeit liegt in der Überwindung von Ängsten und Depressionen sowie von Beziehungsproblemen. Für all diejenigen, die es noch einmal versuchen wollen, hier sein Buch: „Liebe ist – den ersten Schritt zu tun. Der Weg zur glücklichen Partnerschaft.“ Kreuz Verlag 2015.

WWW.DR-WOLFGANG-KRUEGER.DE

## Erinnerungen sind immer eine Interpretation

Im Nachhinein werden Ereignisse im Gehirn verändert.

**DÜSSELDORF.** „Erinnern ist das wahre Vergessen.“ Das sagt der Bochumer Biopsychologe Onur Güntürkün und: „Unsere Erinnerungen sind in größter Gefahr, wenn wir uns an sie erinnern. Dann werden sie sehr fragil und können zerstört oder verändert werden.“ Erinnerungen seien keineswegs abgespeicherte Dokumente auf einer Festplatte. „Sie sind immer nur ein interpretierter Ausschnitt.“ Dass das Gehirn Modifikationen zulassen müsse, liege in der Natur des Menschen. „Sonst könnte man keine neue Kaffeemaschine bedienen, sondern würde immer wieder bei null anfangen“, sagt Güntürkün. Das Nachbild narrt uns. So kommt es zu einem bekannten Phänomen: „In unserer Erinnerung waren wir als Kinder schlauer und haben gewusst, was später schiefgehen würde.“ Tatsächlich passiere Folgendes, erklärt der Biopsychologe: „Im Gehirn kriecht unser später erworbenes Wissen um die Niederlage in unseren Erinnerungsprozess und verändert ihn.“ SN, dpa

## Das Gehirn braucht Ruhe zum Lernen

**BERN.** Neues kann im Schlaf nicht gelernt werden. Trotzdem ist es durchaus wirkungsvoll, sich etwa die gelernten fremdsprachigen Wörter im Schlaf noch einmal vorspielen zu lassen, wie Forscher der Universitäten Zürich und Freiburg bereits vor einem Jahr zeigen konnten. Eine neue Studie zeigt, dass man das Gehirn dafür in Ruhe arbeiten lassen muss.

Die Wissenschaftler um den Biopsychologen Björn Rasch von der Uni Freiburg wählten die Wirkung verstärken, indem sie zusätzlich zu holländischen Wörtern auch noch die deutschen Übersetzungen nachlieferten. „Das Abspielen eines zweiten Wortes direkt nach dem ersten scheint jedoch die relevanten Gedächtnisprozesse zu stören, die zuvor aktiviert wurden“, erklärt Rasch. SN, sda

## Neue Therapieansätze gegen Diabetes Typ 2

Studie zeigt positive Wirkungen auch auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Sterblichkeit.

FRANZ MAYRHOFER

**SALZBURG.** Der Diabetes Typ 2, die Zuckerkrankheit der Älteren, hat sich in den industrialisierten Ländern sehr ausbreitet. Man kennt die Begleiterkrankungen: Übergewicht, Adipositas, Bluthochdruck, Störungen des Fettstoffwechsels.

Zurzeit gibt es neue Insuline, GLP-1-Agonisten, die zwar auch subkutan zu spritzen sind, aber entschieden weniger Unterzuckerung verursachen. Sie wirken blutzuckersenkend und, da sie

auch über das zentrale Nervensystem wirken, zudem gewichtreduzierend. Diese Medikamente modulieren Hunger und Sättigung, die Nahrung bleibt länger im Magen, der Body Mass Index geht mit weniger Nahrungszufuhr zurück. Es gibt drei in ganz Europa zugelassene Medikamente, von denen eines bereits von den Kassen erstattet wird.

Nun scheint mit einer neuen Substanzklasse, den SGLT2-Inhibitoren, die als Tabletten eingenommen werden und über die Nieren wirken, ein neuer Therapieeingeschlagen worden zu sein. SGLT2-

Hemmer sind blutzuckersenkende Wirkstoffe aus der Gruppe der Antidiabetika. Sie führen zu einer verstärkten Ausscheidung der Glucose über den Harn und ihre Wirkungen sind im Unterschied zu anderen Antidiabetika von Insulin unabhängig. Eine mögliche Nebenwirkung hat diese Medikamentengruppe: Infektionen des Urogenitaltrakts.

Bei der Jahrestagung der Österreichischen Diabetes-Gesellschaft vom 19. bis 21. November im Salzburg Congress mit etwa 600 Teilnehmern dürfte die „Empa re outcome“-Studie einiges Aufsehen er-

regen. Diese Meilensteinstudie hat für die Substanz Empagliflozin in großem Umfang gezeigt, dass nicht nur Zucker reduziert wird, es sinken die Herz-Kreislauf-Erkrankungen und damit die Sterblichkeit.

Noch weiß man nicht, warum die Sterblichkeitsrate mit diesem Medikament signifikant sinkt.

Friedrich Hopppicher, Ärztlicher Leiter des Krankenhauses der Barnherzigen Brüder in Salzburg, meint, die Zuckersenkung könne nicht die alleinige Ursache für den Rückgang der Sterblichkeit und der Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein.