



Alles so schön bunt: Aus dem weißen Hochzeitskleid macht das Team von Fotografin Monika Faßmer ein knallbuntes Kunstprojekt. Das Resultat wird auf Bildern festgehalten. FOTO: BILDREICH

Am Ende ein Fest

Etwa jede dritte Ehe in Deutschland wird geschieden, Tendenz steigend – ein Grund zu feiern!

Von Alena Hecker

Claudia Kusch brauchte zehn Monate, um über Trennung und Scheidung von ihrem Ehemann hinwegzukommen. Dann überraschten sie Freunde mit einer Party: Gutes Essen, ein DJ, Tanzen bis um halb fünf am nächsten Morgen – es war eine Feier, die ihr zum Neustart verhelfen sollte und sie auch einer Geschäftsidee näherbrachte. Warum nicht Scheidungspartys organisieren und frisch getrennte Menschen mit Pauken und Trompeten in ihren neuen Lebensabschnitt begleiten?

Fallschirmsprung in die neue Freiheit

In den USA gehören ausgelassene Feiern und Zeremonien längst zum guten Ton nach einer Scheidung, auch in Großbritannien ist der Trend bereits angekommen: Konditoreien kreieren Torten, auf denen Paare aus Marzipan sich gegenseitig erschießen oder die Braut den blutgetränkten Kopf des Ex-Manns hochhält. Anbieter organisieren Partys im Schießstand, bei denen Frauen mit Maschinengewehren das Hochzeitskleid durchlöchern dürfen, oder verkaufen für frisch Geschiedene Fallschirmsprünge in die neue Freiheit.

Hierzulande reagieren die Menschen immer noch skeptisch, wenn es darum geht, Scheidung und Feiern miteinander zu verbinden. Claudia Kusch und ihrer Agentur „Trennungsglück“ folgen immerhin 400 Fans auf Facebook, die Presse berichtete groß über die Geschäftsidee. Doch seit dem Start des Unternehmens vor zwei Jahren hat sie kaum Anfragen für Scheidungspartys bekommen. „Es ist schwierig“, gibt die Wahlmünchnerin zu. „In Deutschland fehlt offenbar noch die Offenheit, dass man so was auch feiern kann.“ Doch langsam wandelt sich die Zurückhaltung und Neugierde. So erlebt es Sabine Stratenschulte. Sie ist in Hamburg die Ansprechperson, wenn es um Scheidungszeremonien inklusive symbolischer Zerstörung des Eherings oder Mädelspartys mit Styling und Sextoy-Präsentation geht. Dazu verkauft sie personalisierte Flaschen mit Scheidungssekt, -wein oder -bier. „Das Interesse ist immer sehr groß“, so die 48-Jährige, auch wenn sie sich noch ein wenig ihrer Zeit voraus fühlt. „In den USA finden es die Leute toll, wenn einer am Boden lag und wieder aufsteht. Unsere Mentalität ist, dass derjenige auch bitte schön liegen bleiben soll.“ Stratenschulte möchte herausstellen, dass Trennung nicht nur Verlust, sondern auch Neuan-

fang bedeutet. Die Idee der Scheidungspartys, davon ist sie nach wie vor überzeugt, werde sich etablieren. „Die Deutschen brauchen einfach noch Zeit dafür.“ Christopher Prüfer setzt neben

Wohlfühlpakete aus dem Internet

www.bilderreich.eu

Die Agentur bietet ein farbenfrohes Shooting: Aus dem weißen Hochzeitskleid wird ein neues, knallbuntes Kunstwerk.

www.scheidung.de

Hier finden frisch getrennte Paare Informationen rund um die Scheidung, außerdem gibt es die Möglichkeit zur Onlinescheidung.

www.trennungsglueck.de

Trennungsglück bietet Coachings und Beratungen für Singles und frisch Geschiedene, Partys werden organisiert, Scheidungstorten und vieles mehr.

www.scheidungssekt.de

Scheidungssekt bietet, wie der Name schon sagt, Sekt, Bier oder Wein mit personalisiertem Etikett, verschiedene Zeremonien und Wohlfühlpakete für die Feier nach der Scheidung an.

kleinen Privatpartys für frisch Geschiedene vor allem auf Massenveranstaltungen. Als Verantwortlicher des Onlineportals „Scheidung.de“ veranstaltet er im April „Deutschlands größtes Scheidungssekt“ in Dortmunds Westfalenhalle. Es soll eine Messe für Scheidungswillige werden, für Menschen, die an rechtlichen Fragen interessiert sind, aber auch für junge Paare, die sich in Sachen Ehevertrag informieren wollen. „Wir rechnen mit etwa 500 Besuchern“, sagt Prüfer, der in Polen bereits ähnliche Veranstaltungen organisiert hat. Am Abend soll die Messe in eine große Scheidungsparty münden, zu der Singles genauso wie Paare eingeladen sind. „Wir wollen das Ganze als Event darstellen, das Thema Scheidung enttabuisieren“, so Prüfer.

Ein Erlebnis besonderer Art bietet auch Monika Faßmer ihren geschiedenen

Kundinnen an. Die Hamburger Fotografin hat das Thema Scheidung vor sechs Jahren entdeckt, als sie auf Wunsch einer Kundin Bilder machte, während diese ihr Brautkleid zerstörte. Seitdem wird sie von Frauen aus ganz Deutschland als Scheidungsfotografin gebucht.

Mit Bosheit hat das nichts zu tun

„Die Frauen, die zu mir kommen, streben nach Veränderung“, so die Fotografin. Manchmal fehle ihnen die Zuversicht, dass sie sich noch einmal verlieben können. Dagegen geht Monika Faßmer zusammen mit einem Team aus Stylisten und Graffiti-Künstlern an. In bunten Farben und ganz individuell besprühen sie die Hochzeitskleider und machen sie so zu neuen Kunstwerken. Die Fotografin hält das gesamte Werk in Bildern fest. Posen, bei denen Frauen mit der Axt auf den Tisch einschlagen oder Bilder vom Ex mit Dartspfeilen bewerfen, lehnt die Fotografin ab. „Ich will keine Ex-Männer ankreiden, meine Fotos haben nichts mit Bosheit zu tun.“ Stattdessen möchte sie den Frauen mit den Fotos und dem veränderten Hochzeitskleid etwas Lebensbejahendes mit auf den Weg geben. „Meine Botschaft ist: Glaub an die Liebe!“



FOTO: ISTOCK

AUF DER COUCH

Wenn die Kindheit die Beziehung dominiert

Christine (35) und Lars (30) kommen vor zwei Jahren in einem schrecklichen Zustand in meine Praxis. Lars hat 20.000 Euro bei einem Onlinewettbüro verspielt, die Tochter der beiden ist gerade zwei Jahre alt geworden, Christine noch in Elternzeit, das Budget ohnehin knapp. „Wie soll es nur weiter gehen? Ich kann Dir doch überhaupt nicht mehr vertrauen!“ Christine ist außer sich. Lars schweigt.

Das Paar hat sich vor vielen Jahren in der Berufsschule kennen gelernt. Die fünf Jahre ältere Christine fand Lars attraktiv. Er verknallte sich von Kopf bis Fuß in sie. Aber so richtig wurde nichts aus dem anfänglichen Techtelmechtel. Christine war Lars dann doch zu unreif. Sie ver-

liebt sich in einen anderen Mann, mit dem sie ein paar Jahre zusammen bleibt, allerdings nicht besonders glücklich. Als Lars sich nach ein paar Jahren Funkstille wieder bei ihr meldet, ist sie gerade frisch getrennt. Es tut ihr gut, mit einem halbwegs vertrauten Menschen auszugehen, sich so zu zeigen wie sie ist. Lars ist immer noch verliebt in Christine und jetzt scheint alles zu passen. Nach drei Monaten wird Christine schwanger. Als das Baby da ist, gerät das Paar in eine Krise. Christine ist verantwortungsvoll, vielleicht sogar ein bisschen überbehütend, will über vieles reden. Lars reagiert darauf nicht oder gibt nur flapsige Antworten. Außerdem hängt er zu oft vorm Computer herum, findet Christi-

„Lars hatte eine stark ichbezogene Mutter, die sich selbst immer wichtiger nahm.“

ne. Lars wiederum fühlt sich kontrolliert. Andererseits will er auch eine Rolle spielen in der Familie. Als er online spaßeshalber mal ein bisschen zockt, gewinnt er anfangs und wittert seine Chance: „Wenn ich hier genug Geld einnehme, muss mich Christine akzeptieren.“ So ähnlich muss es in seinem Kopf herumgespukt haben. Was dann passiert, stürzt das Paar nur in eine weitere Krise. Lars verliert. Als rauskommt, wie viel er tatsächlich verspielt hat, geht gar nichts mehr. Christine zwingt Lars zur Therapie.

Lars bekommt in den Sitzungen anfangs keinen Zugang zu seinen Gefühlen. Er hatte eine stark ichbezogene Mutter, die sich selbst immer wichtiger nahm als den eigenen Sohn. Lars will endlich mal Anerkennung. Christine versteht das nicht, sie will eine eigene Meinung von ihm hören. Und



Claudia Clasen-Holzberg ist Paartherapeutin und schildert an dieser Stelle regelmäßig Fälle aus ihrer Praxis.

sie will, dass er Verantwortung übernimmt! Doch Lars hat ständig Angst, etwas falsch zu machen, wieder entwertet zu werden.

Als ich Christine damit konfrontiere, dass ihre Ansprüche möglicherweise viel zu hoch sind, beginnt sie an ihrer Position zu zweifeln. Christines Mutter war allein erziehend und hat im Schichtdienst gearbeitet, Chris-

tine wuchs bei Onkel und Tante auf. Sie hatte als Kind keinen emotionalen Halt. Das Paar hat unbewusst Kindheitskonflikte auf die eigene Beziehung übertragen.

In diesem Fall ist es kein spezielles Erlebnis, dass die Wende bringt, sondern viele kleine Schritte. Im Laufe der Therapie übernimmt Lars mehr und mehr Verantwortung. Er äußert auch mal eine Meinung. Christine hört auf, ihren Mann vor der mittlerweile dreijährigen Tochter in Frage zu stellen.

Dann wird Christine erneut schwanger – beide sind happy. Lars baut die Wohnung um, sie fühlen sich gewappnet für die Zukunft. Nach zwei Jahren Therapie mit rund 20 Sitzungen verlassen Christine und Lars meine Praxis. Sie mit einem dicken runden Bauch, er als ein gestandener Mann und werdender Vater.

DURCHATMEN



Die innere Uhr in den richtigen Takt bringen

Es gibt wohl keinen erholsameren Zustand als den des Schlafens. Doch was passiert mit unserem Körper in dieser Ruhezeit? Sicher ist, dass sich während der Schlafphasen Stoffwechsel und Kreislauf anders verhalten als im Wachzustand. Das ist nicht nur wichtig für unsere Gesundheit, sondern auch für die Psyche. So wird während der Nacht das Stresshormon Cortisol nicht ausgeschüttet. Optimale Erholung findet man, wenn man einige Tipps beachtet: Beispielsweise sollte man immer zur selben Zeit aufstehen, und nur dann schlafen gehen, wenn man richtig müde ist. Die Temperatur im Schlafzimmer sollte möglichst nicht wärmer als 17 Grad sein. Und Sport hilft bei Einschlafstörungen.

— FORSCHER SAGEN —

Krankhaft selbstverliebt durch zu viel Fürsorge

Sie fühlen sich anderen überlegen und erwarten eine Sonderbehandlung: Immer mehr Kinder sind krankhaft selbstverliebt, schreiben Wissenschaftler um Eddie Brummelman von der Universität Amsterdam. In einer Studie untersuchen sie die Ursache von Narzissmus und fanden sie bei den Eltern. Mütter und Väter, die ihre Kinder für etwas Besseres halten, fördern die Entwicklung dieser Persönlichkeitsstörung. Das berichtet das internationale Forscherteam in den „Proceedings“ der US-nationalen Akademie der Wissenschaften („PNAS“). Die Psychologen und Erziehungswissenschaftler befragten 565 niederländische Kinder zwischen sieben und elf Jahren sowie deren Eltern zwei Jahre lang alle sechs Monate. Jene Heranwachsenden, deren Eltern angaben, ihr Nachwuchs sei „besonderer als andere Kinder“ hatten später narzisstischere Charaktere.

FÜR UNS

Pflege nach durchzechter Nacht

Der Name lässt es vermuten: Linie M ist speziell für Männerhaut entwickelt worden. Die Produkte, wie diese Augencreme, pflegen empfindliche Partien mit wertvollem Nachtkerzenöl. Auszüge aus Hamamelis sollen beruhigend wirken und das Abklingen von Schwellungen unterstützen, was nach so mancher langer Nacht durchaus hilfreich sein kann. Gesehen bei dergepflegte-mann.de, ab 49 Euro.



Wirksamer Schutz in der Erkältungszeit



Das Musthave in der Grippe- und Erkältungszeit: Desinfektionstücher. Doch angesichts unzähliger Viren, die derzeit auf Computertastaturen und Türklinken schlummern, fällt die Auswahl im Drogeriemarkt oft schwer. Die Tücher von SOS versprechen immerhin einen Schutz gegen alle Grippeviren und passen in jede Handtasche. Was allerdings oft vergessen wird: Die Einwirkzeit beträgt mindestens 30 Sekunden. Das heißt, dass die Hände lange genug eingerieben werden sollten. Ab 99 Cent.