

Inhalt

Vorwort	9
Der Tag des Auszugs	12
<i>Johanna L.: »In mir war ein einziger Trümmerhaufen.«</i>	15
<i>Luisa C.: »Ich vermisse die Lebensgeräusche von früher.«</i>	22
Die Verlassenen: »Warum tust du mir das an?«	28
Trennungsschock	28
Protest und Leugnung	29
Taktiken des Rückgewinns	32
Verzweiflung	34
Opferrolle	37
Trauerprozess	37
Akzeptanz und Neubeginn	41
<i>Barbara S.: »Als ich nach Hause kam, war sein Schreibtisch leer geräumt.«</i>	42
Die Verlassenden: »Nenne mich bloß nicht mehr Schatz!«	49
Bleiben oder gehen?	50
Trennungsgründe	51
Warum Frauen sich trennen	53
Warum Männer sich trennen	55
Das Finale	57
Befreiung oder Reue?	59
<i>Saskia R.: »Ich habe gebrüllt, geheult, getobt.«</i>	60
<i>Pari L.: »Ich kann ihren Schmerz nicht heilen.«</i>	69

Verklärung und Verketzerung	76
<i>Anne S.: »Ich hatte das Gefühl, die Gute zu sein.«</i>	77
<i>Konrad H.: »Brutto sind wir 17 Jahre zusammen, netto etwas weniger.«</i>	82
Paarbeziehungen zerbrechen leise	86
Entfremdung	86
Schweigen	88
Sexualität	91
Machtkämpfe	94
Süchte, die Schwefelsäure der Intimität	96
<i>Gudrun G.: »In unserer Beziehung hatte sich ein Geschwür eingenistet.«</i>	97
<i>Rainer M.: »Ich fühlte mich wie ein Gefangener.«</i>	104
Liebe versus Alltag	112
Sinkende Heiratszahlen – Steigende Scheidungsquoten	112
Krisengeschütteltes Österreich	115
<i>Sandra M.: »Ich möchte ihn nicht zurückhaben, aber ich trauere um unser Familienleben.«</i>	117
Das Ich besteht aus vielen Wirs – Scheidungsrisiko und familiäre Prägungen	127
Erbtbes Scheidungsrisiko	129
<i>Falko M.: »Ich merkte, dass ich mit einer anderen Frau keine bessere Beziehung leben kann.«</i>	131
Der Wahn ist kurz, die Chance lang – Die typischen Phasen einer Liebesbeziehung	136
Phase der romantischen Verliebtheit	136
Ernüchterung	137
Krise	139
Wiederannäherung oder Eskalation der Krise	140
<i>Marcia D.: »Wir haben unsere Krise nicht genutzt.«</i>	142
<i>Gunnar P.: »Ich würde nicht mal mehr hallo zu ihr sagen.«</i>	149

Er frönte seinem Trieb	154
Die Untreuen	154
Die Betrogenen	157
<i>Nina S.: »Ich wollte die Trennung, doch dann war sie für mich ein Weltuntergang.«</i>	160
<i>Peter F.: »Ich habe sie gewarnt: Ich nehme die Nächstbeste, die mir zusagt.«</i>	165
<i>Marleen K.: »Sexuell bin ich bi.«</i>	171
<i>Iris L.: »Uns ist bewusster, was wir aneinander haben.«</i>	175
Ehen vor Gericht	179
Lieber klare Verhältnisse?	179
»Kramer gegen Kramer«	181
Einvernehmliche Scheidung – oder besser gar keine?	182
Der Rosenkrieg	184
Der Streit ums Geld	185
<i>Aline F.: »Das Leben besteht nicht nur aus einem verflochtenen Partner.«</i>	188
<i>Eli V.: »Ich habe eine Höllenangst, dass meine neue Partnerin fremdgehen könnte.«</i>	196
Partner können sich trennen, Eltern nicht	203
Vollzeit- oder Freizeitvater?	205
Mütter: alleinerziehend oder allmächtig?	206
As time goes by ... –	
Das Verhältnis zwischen Ex-Partnern	209
Die psychische Scheidung	209
In Freundschaft verbunden	212
Wiederheirat nicht ausgeschlossen	214
<i>Bastian R.: »Meinen Auszug bereute ich bald.«</i>	215
<i>Marion E.: »Erst jetzt bin ich über den Berg.«</i>	221
<i>Lisa A.: »Wenn wir uns sehen, rücken Jung- und Altsein ganz nah zusammen.«</i>	224
<i>Sven K.: »Gemeinsam schleifen wir die Krallen des Lebens ab.«</i>	229

Gewinner und Verlierer	234
Neue Liebe, neues Glück?	234
Gesundheitsrisiken und Armutsfalle	236
Wandel des Selbstbildes	237
<i>Ellen M.: »Ich kriege Bestätigung nicht mehr durch meine Familie, sondern durch meine Arbeit.«</i>	240
<i>Heike Graser, Michael Graser, Yoenia Graser: »Der Kompass ist: Was tut uns dreien gut?«</i>	244
Anhang	
Anmerkungen	250
Literaturverzeichnis	254
Zur Autorin	255