

Rezension von Anna Ulrich

Supergau

Von Bettina Duval

wenn Sie dieses Buch in Händen halten, ist Ihr Traum vom gemeinsamen Leben, wahrscheinlich geplatzt. Vielleicht haben Sie sogar Auseinandersetzungen erlebt, die Ihre schlimmsten Alpträume übertreffen. Vielleicht sind Sie regelrecht gelähmt und unfähig die Situation zu verstehen und unendlich traurig oder wütend. Eventuell machen Sie sich, dem Leben an sich oder dem Ex-Partner bittere Vorwürfe.

Das alles ist völlig normal, auch wenn Sie mit der Situation hoffnungslos überfordert sind, denn die Autorin versichert Ihnen, dass Sie ein wunderbarer Mensch, eine attraktive Frau sind, und in jedem Fall ein sehr wertvolles Gegenüber. Glauben sie ihr, denn Sie sind liebevoll, lebensfroh, übermütig und neugierig – auch wenn momentan ein Schatten über all dem liegt. Das alles wird wiederkommen und Sie werden es wieder spüren und auch andere Menschen werden es an Ihnen wieder fühlen und lieben. Bis es soweit ist, möchte Sie dieses Buch begleiten, Ihnen durch die Phase helfen, die sich – vermutlich – wie das Ende der Welt anfühlt. Sie stecken in einer handfesten Krise – aber genau das ist Ihre Entwicklungschance!

Die Autorin hat dieses Buch aus eigener Erfahrung geschrieben, sie kennt die Facetten des Schmerzes, Trauer, Wut und die nagende Verzweiflung und möchte die Leser ermutigen, all diese Gefühle ernst zu nehmen. Sie rät sich selbst voller Mitgefühl und Liebe zu begegnen und gut für sich zu sorgen. Denn Krisen zu bewältigen, erfordert viel Kraft. Jedem steht Schutz zu und auch das Recht sich nicht konform zu verhalten. Wenn Sie nicht wissen, was Sie wollen, brauchen oder tun sollen, steht ihnen auch das zu.

Dr. Bettina Duval kennt sich aus mit dem Entkommen aus der Krise und dem Wiederaufstehen, wenn die Lebensfreude zurück kehrt. Nur wenn das Leben wieder leichter fließt, sind wir offen für den Zauber und die Wunder des Lebens. Das Funkeln des Sonnenlichts auf einem See, ein Kichern mit der besten Freundin, diese Momente sind ebenso heilsam wie der erste Morgen, an dem man endlich wieder entspannt aufwacht. Und das Finden einer neuen, großen Liebe. Ja, auch Sie können wieder froh und glücklich sein.

Auf dem Weg durch all diese Phasen möchte Sie dieses Büchlein begleiten. Als Nachschlagewerk, als Informationsleitsystem oder einfach nur zum Festhalten.

Dr. Bettina Duval hat im Rahmen ihrer Recherche viele Frauen im Alter zwischen 30 Jahren und 60 Jahren kennengelernt und beraten. Frauen mit Ausstrahlung, einem warmen Herzen, viel Humor und messerscharfer Intelligenz. Ganz unterschiedliche Frauen, die alle eins eint: Sie sind ein Gewinn für diese Welt und wissen das nun auch wieder. Jede Frau sollte die Gewissheit in sich spüren, dass Ihr Dasein die Welt ein kleines bisschen schöner und heller macht.

Eine Trennung stellt nicht nur vor emotionale Herausforderungen. Meistens ist sie verbunden mit einem Wohnungswechsel, Auflösung der gemeinsamen Konten und Verträge, Frau muss mit weniger Geld auskommen und den richtigen Scheidungsanwalt finden. Diese

praktischen Herausforderungen kommen in einer Phase, in der Sie sie eigentlich nicht brauchen können. Und dennoch sind Sie da und wollen angegangen werden.

Bettina Duval: „Dieses Buch ist ein sehr persönliches Buch. Daher spreche ich nur von dem, was ich kenne und mit gutem Gewissen empfehlen kann. Ich spreche Frauen an, die in einer Beziehung mit einem Mann waren. Ich spreche nicht von den Kindern, nur von Ihnen. Sicherlich tun sich mit Kindern noch viele weitere Fragen auf, die ich nicht beantworten kann (andere sind hier berufener). Aber die Frage des eigenen Lebens betrifft Mütter wie kinderlose Frauen. Und jede stellt sich – abends, wenn das Tagwerk erledigt, die Arbeit getan, das Kind im Bett, die Freundin nach Hause gegangen – viele Fragen.

Wie Sie das Buch lesen: Dieses Buch kennt keine Regeln. Schlagen Sie das Kapitel auf, welches Sie anspricht. Oder lesen Sie es von vorne nach hinten oder umgekehrt. In vielen Kapiteln finden Sie Tipps und Übungen zum Ausprobieren.

In der Rubrik *Achtung Falle!* stelle ich ihnen Stolpersteine vor, damit Sie sie umgehen können.“

Ich empfehle das Buch und verweise auf viele hilfreiche Tipps.

Anna Ulrich