

Tammy Ketura aus Speicher erklärt die Methode «The Work of Byron Katie» – speziell im Fall einer Trennung oder Scheidung

## «Wer auf Abwehr ist, verbraucht viele seiner Ressourcen»

**Tammy Ketura, die in Kanada aufwuchs und studierte, ist seit vier Jahren von ihrem Schweizer Ehemann geschieden. Ihr aktueller Kurs mit dem Titel «Friedlich scheiden – für Menschen, die sich in Scheidung befinden und einen bewussten Weg wählen» hilft, eine Scheidung ohne Rosenkrieg zu bewältigen. Zugleich soll den Kindern ein guter Weg aus einer Konfliktsituation heraus vorgelebt werden.**

.....  
Frau Ketura, Sie bieten neu ein Kursangebot an, das sich «friedlich scheiden» nennt. Nun gehört eine Scheidung zu den Ereignissen im Leben, die mit einem «Super-Gau» zu vergleichen sind. Es ist traumatisch für alle Beteiligten, insbesondere auch für die Kinder. Ist friedliches Scheiden möglich gemäss Ihren Erkenntnissen?

Ja, das ist definitiv möglich. Der «Super-Gau» berührt jeden Lebensbereich, auch jene Felder, die man zuvor nie beleuchtet hat. So zum Beispiel das Thema Finanzen. Nach wie vor ist es so, dass die Männer den Grossteil des Einkommens erwirtschaften. Frauen managen vielleicht sogar das Geld in der Beziehung, verdienen selbst aber wenig. Das Thema Geld ist tabuisiert. Aus Scham kann man oft nicht darüber sprechen. Kommt es zu einer Scheidung, so wird das Thema Geld von Dritten ausgepackt. Man kommt nicht darum herum. Eine Scheidung ist in der Regel mit hohen Kosten für Anwälte, Gutachten und Gerichtsprozess verbunden.

.....  
Hängen wir immer noch im patriarchalen System fest, das sowohl den Männern als auch den Frauen vordefinierte Rollen zuweist, die heute keine Gültigkeit mehr haben?

Ich bin mir nicht sicher, ob es mit dem patriarchalen System zu tun hat oder mit einem Mutterkonzept. Wenn es zu einer Trennung oder Scheidung kommt, lernen sich die Partner völlig neu kennen. Sind Kinder betroffen, wird es speziell herausfordernd. Auch die Kommunikation muss neu gelernt werden. Mein Angebot «friedlich scheiden»

**«Ein Kind möchte nie, dass sich die Eltern scheiden lassen. Unsere wahre Natur ist Liebe.»**

Tammy Ketura, Kursleiterin



Tammy Ketura begleitet ihre Klientinnen und Klienten von zuhause aus in Speicher online (Bild) sowie an ihrem Praxisstandort in St. Gallen vor Ort. (Bild: Claudia Hutter)

hilft Betroffenen, das Chaos um sie herum loszulassen, völlig unabhängig davon, wie sich der Partner oder die Partnerin benimmt, was er oder sie macht oder nicht macht. Die Ausgangslage kann lauten: Schrecklich – ich sitze jetzt in der Scheidung. Oder aber: Wow – Scheidung! Was nun? Auch Menschen, die noch im Stadium von Groll und Bitterkeit feststecken oder mit Betroffenen in Beziehung stehen, können in den Kurs einsteigen.

.....  
Sie selbst sind seit vier Jahren geschieden und haben aus ihrer Ehe eine 12-jährige Tochter. Sie sind also selbst eine Scheidungsbetroffene. Was haben Sie aus diesem Prozess gelernt?

Wenn ich damals die Werkzeuge von «The Work of Byron Katie» zur Hand gehabt hätte, weiss ich heute nicht, ob es überhaupt zur Scheidung gekommen wäre. Die Methode ist in der Anwendung einfach, die Wirkung kann jedoch mächtig sein. Ich habe «The Work» erst später, in der Trennungszeit, kennengelernt.

Mit sich im Reinen zu sein heisst, nicht mehr in der Schuld zu sein, das Trauma überwunden zu haben. Als Nicht-Schweizerin, geboren in Kanada, war der Prozess noch komplexer für mich. Alles um mich herum lief in

einer Fremdsprache ab. Mein soziales Netzwerk bestand vor elf Jahren nur aus einer ehemaligen Studienfreundin und ihren Eltern. Zudem waren meine Deutschkenntnisse noch nicht gut.

.....  
Wie geht es Ihnen, Ihrem Ex-Mann und Ihrer Tochter heute?

Mir geht es gut, ich bin sogar begeistert. Soweit ich es von aussen betrachten kann, so geht es meinem Mann gut. Ich lebe alleine mit meiner Tochter. Sie ist jede Woche von Mittwoch nach der Schule bis zum Schulstart am Donnerstagmorgen bei ihrem Vater, dazu auch jedes zweite Wochenende von Freitag nach der Schule bis Montagmorgen Schulstart.

Es war ein Prozess, der mich zu dem gemacht hat, was ich heute bin. Dafür bin ich dankbar. Gerade aktuell hat unsere Tochter einen Familien-Chat auf Whatsapp eröffnet. Es gibt neue Möglichkeiten des Austauschs auf einer friedlichen Ebene.

.....  
Sie sind eine zertifizierte Anwenderin und Anbieterin von «The Work of Byron Katie». Können Sie etwas dazu sagen? Vielen ist das nach wie vor kein Begriff.

«The Work» ist ein Weg, Freundlichkeit in sein Leben zu bringen. Und dies unabhängig von äusseren Umständen.

«The Work» besteht aus vier Teilen: 1. Gedanken wahrnehmen; 2. Gedanken aufschreiben; 3. Gedanken untersuchen und 4. Gedanken ins Lebendige umkehren. Ein Gedanke kann mehrfach umgekehrt werden, zum Beispiel: «Er liebt mich nicht» heisst in der Umkehrung «Er liebt mich» oder «Ich liebe ihn nicht» oder «Ich liebe mich nicht». Jeder Gedanke ist auf der tieferen Ebene auch eine körperliche Erfahrung.

.....  
Heisst es, wir sollten unsere Gedanken ständig kontrollieren? Ist das nicht anstrengend?

Nein, überhaupt nicht. Wir haben 35000 bis 80000 Gedanken pro Tag, durchschnittlich also ein Gedanke pro Sekunde. Die Gedanken sind vergleichbar mit Wolken, sie kommen aus dem

**«Mit sich im Reinen zu sein heisst, nicht mehr in der Schuld zu sein, das Trauma überwunden zu haben.»**

Tammy Ketura, Kursleiterin

Nichts und gehen wieder ins Nichts. Ausser – sie sind gefangen. Wenn Gedanken kleben oder eben gefangen sind, werden sie zum Trauma.

Es macht definitiv Sinn, sich seiner Gedanken bewusst zu sein. Meine Tochter wächst wie automatisch damit auf. Auch für Jugendliche wäre es sinnvoll, wenn sie sich der Kraft ihrer Gedanken bewusst wären. In den USA gibt es zum Beispiel «The Thinking Project». Dort wurde mit Kindern und Jugendlichen aus schwierigen Verhältnissen in diesem Sinne erfolgreich gearbeitet.

.....  
Wie gut oder eben schlecht geht es Kindern, deren Eltern nicht friedvoll auseinander gehen?

Es gibt viele Studien zu diesem Thema. Die Ressourcen, um Konflikte zu bewältigen, sind für diese Kinder bereits während ihrer Kindheit erschöpft worden. Ein Kind möchte nie, dass sich die Eltern scheiden lassen. Unsere wahre Natur ist Liebe. Also entspricht der Konflikt nicht unserer wahren Natur. Wer auf Abwehr ist, verbraucht viele seiner Ressourcen. Es geht darum, zu lieben was ist, und nicht beim Ellbögeln gegen den andern Kräfte zu verlieren. Wer einen Gedanken «worked» – wie wir es nennen – erfährt, wie dieser sich wieder loslässt.

### Zur Person

(chu) Tammy Ketura wurde 1981 in Winnipeg, Manitoba, Kanada, geboren. Nach ihrer zweisprachigen Matura französisch-englisch machte sie im Jahr 2000 einen Aupair-Aufenthalt in der Schweiz. In dieser Zeit lernte sie ihren späteren Mann kennen. Sie heiratete 2008. Vier Jahre später trennte sich das Paar. Nach sieben Jahren erfolgte 2019 die Scheidung.

2007 machte Tammy Ketura an der University of Winnipeg den Bachelor in Soziologie und Konfliktlösung. 2008 folgte der Master an der United Nations Mandated University for Peace in Guidad Colon, San José, Costa Rica. 2010 schloss sie in der Schweiz den Berufslehrgang Restaurationsfachfrau EFZ ab. 2017 beendete sie die Ausbildung zum Certified Facilitator of Byron Katie. Sie ist Autorin von vier Büchern, die im Eigenverlag erschienen sind. Das letzte Buch erschien 2021 unter dem Titel «I AM. How to Release the Shame of Narcissistic Abuse and Transform».

Tammy Ketura begleitet Führungspersönlichkeiten und Paare durch Entwicklungsprozesse. Sie arbeitet von zuhause aus online oder vor Ort an ihrem Praxisstandort in St. Gallen. Monatlich bietet sie Einführungsseminare in «The Work of Byron Katie» in Speicher, in Chur, und online auf Deutsch und Englisch an. Im November startet ihre erste Coach-Ausbildung in «The Work of Byron Katie». (ch)

www.tammyketura.com/friedlichscheiden

.....  
Warum haben Scheidungskinder später einen weniger guten Kontakt oder gar keinen mehr zu ihren Eltern? Ist das nicht fatal für die gesamte Gesellschaft?

Grundsätzlich fühlt ein Kind immer Solidarität für beide Elternteile. Erlitt das Kind jedoch Traumata durch die Scheidung der Eltern und wurden diese nicht aufgearbeitet, so bleiben tiefe Wunden. Die innere Zerrissenheit sowie Gefühle von Scham, Schuld und Unzulänglichkeit werden als Muster weitergetragen. Dies ist in der Folge in allen Beziehungen spürbar – bewusst oder unbewusst. Diesbezüglich gäbe es sicherlich Handlungsbedarf für uns als Gesellschaft, denn es gibt immer mehr Trennungs- und Scheidungskinder. Viele von ihnen werden mit ihrem Schmerz sich selbst überlassen.

Das Interview führte Claudia Hutter

### Rorschach-Heiden-Bahn

## Sommerwagen mit neuem Kleid

**Die Sommerwagen der Zahnradbahn Rorschach-Heiden (RHB) sind jetzt wieder täglich bei schönem Wetter im Einsatz. Die offenen Aussichtswagen erscheinen ab diesem Sommer im neuen Design.**

(AB-pd) Die Zahnradbahn Rorschach-Heiden ist Teil der Erlebnisrundfahrt, die den Witzweg, die Zahnradbahn Rheineck-Walzenhausen sowie die Schifffahrt von Rheineck nach Rorschach beinhaltet. Der aktuelle Wasserstand macht die Schifffahrt auf dem Alten Rhein möglich.

Die offenen Aussichtswagen der Zahnradbahn Rorschach-Heiden stammen aus dem Jahr 1875. Auf diesen Sommer haben die Appenzeller Bahnen (AB) die Aussichtswagen renoviert und einem neuen Design unterzogen. Die fröhliche Folierung bildet unter anderem die Hündin «Abelina» ab, die als Maskottchen für die AB dient. Die offenen Aussichtswagen der Linie Rorschach-Heiden verkehren während den Sommermonaten täglich bei schönem Wetter. Es gilt das normale Billettsortiment.



Die Sommerwagen der Rorschach-Heiden-Bahn wurden bunt bemalt.

(Bild: pd)

Der Alte Rhein ist für die Kursschiffe der Schweizerischen Bodensee-Schifffahrt befahrbar. Es ist somit möglich,

den Teil der Erlebnisrundfahrt von Rheineck nach Rorschach mit dem Schiff zu geniessen. Im vergangenen Sommer

machte es der tiefe Wasserpegel einige Zeit nicht möglich, den Kurs zwischen Rheineck und Rorschach zu betreiben.

### Grosse Veränderungen im Back-Office

## 25-jähriges Dienstjubiläum

(pd) Am 1. Juni feierte Gabriel Paggiola sein 25-jähriges Jubiläum bei der Appenzeller Kantonalbank. Die APPKB gratuliert ihm herzlich und bedankt sich für seinen Einsatz. Seit seinem Eintritt 1998 leitet Gabriel Paggiola das Backoffice Kreditkunden, damals noch Kreditadministration genannt. Seither hat sich das Ausleihungsvolumen der APPKB von rund 1,2 Milliarden auf über 3,4 Milliarden Franken vergrössert.

Auch das Backoffice-Team, welches Gabriel Paggiola engagiert und umsichtig führt, ist in dieser Zeit auf sieben Personen gewachsen. Er hat in den vergangenen 25 Jahren zudem diverse regulatorische Änderungen im Kreditbereich begleitet und umgesetzt.

Die Appenzeller Kantonalbank bedankt sich bei Gabriel Paggiola herzlich für sein langjähriges Engagement und wünscht ihm weiterhin viel Freude bei seiner Arbeit.