



Leseprobe aus Schmidt, Trennung ohne Drama,
ISBN 978-3-407-86658-5 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86658-5](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86658-5)

Inhalt

Erst mal tief durchatmen! - Dein Weg in dein neues Leben 11

Die Gebrauchsanweisung - bitte unbedingt beachten! **13**

Ein Wort zu Geschlechterfragen **14**

Frisch getrennt? Hände weg von Google! - Was wir jetzt tun können und unbedingt lassen sollten 17

Warum Trennung nicht gleich Trauma ist **17**

Erste Hilfe: Das Wichtigste vorab **19** Wut und Tränen **22**

Wie wir unseren Kindern die Trennung erklären **22**

Wie wir uns gegen die Mythen rund um die Trennung wehren **24**

Checkliste: Die nächsten Schritte **29**

Erste Priorität: Selbstfürsorge **34**

Die »Trennung ohne Drama«-Methode - Wie wir in heftigen Zeiten einen kühlen Kopf bewahren 37

Stressbewältigung und kluge Entscheidungen:

Unser inneres Team **38** Im Keller - treffen wir unseren
Bodyguard **40** Im Mittelhirn - willkommen bei Gefühlen
und Erinnerungen **43** In der Großhirnrinde - die kluge
Führungskraft **45** Fehllarme durch innere Eltern- und
Kindanteile **47** Wie wir den Stress für die Kinder in
Grenzen halten **48** Trennungstipps für empfindsame, reizoffene
und hochsensible Menschen **50** Liebeskummer
bei Eltern und Kindern - So bewältigen wir ihn **52** Kein Stress:
Fehler, die wir von Anfang an vermeiden sollten **56**

Und die Kinder? - Wie wir sie beschützt begleiten 65

Wie wir miteinander gelebt haben, sagt voraus,
wie wir uns trennen **66** Die »artgerecht«-Sicht
auf Trennungen **74** Was ist eine Mutter? **75**
Was ist ein Vater? **77** Was heißt »alleinerziehend«? **80**
Wie Kinder die Trennung wahrnehmen **83** Wie wir richtig auf
unsere Kinder reagieren **86** Was wir den Kindern in keinem
Fall zumuten **89** Wie erklären wir, dass wir traurig sind? **91**
Trennung mit Teenagern **93**

Ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr! - Krise und Change-Management 97

Veränderungen: Wo es runter geht, geht es auch wieder rauf **97**
So kommen wir Eltern durch die Veränderung **99**
Trennung als Change-Prozess - Ruhe in den Sturm bringen **100**
Und was haben die Kinder davon? **105** Das magische Fenster
der Veränderung **105** Resilienz und Coping **109**
Stresstypen und aktive Bewältigungsstrategien **110**
Nicht weiterscrollen! **114** Wie wir als Eltern unseren
Kindern helfen können **117** Wann Väter ihre Kinder sehen -
und wann nicht **122**

Lass uns das klären - Wie wir so reden, dass andere zuhören 129

Wie wir Vereinbarungen richtig verhandeln **131**
Vorbereitung: Sich aufs Zuhören einstimmen **133**
Unser Körper, unsere Stimme **134** Kooperativ verhandeln **135**
Sechs Wege, empathisch »Nein« zu sagen **138** Wenn der
andere »Nein« sagt **141** Warum wir Kompromisse vermeiden **144**

**Dieses Wochenende sind sie bei mir! -
Umgang und Kindeswohl 147**

- Gemeinsame Entscheidungen **147** Das Residenzmodell **149**
Das Wechselmodell **150** Das Nestmodell **155**
Kein Umgang unter Zwang **156** Emotionale Verfügbarkeit -
der Rettungsring für unsere Kinder **164**

**Ich geh zum Anwalt! -
Konfliktmanagement und Rechtslage 171**

- Kriterien für einen guten Rechtsbeistand **173**
Wie finanziere ich einen Gerichtsprozess? **176**

**Wir sehen uns vor Gericht -
Jugendamt und Familiengerichtsverfahren 181**

- Streit um den Lebensmittelpunkt der Kinder **183**
Die Rolle des Jugendamts **184** Der Verfahrensbeistand **191**
Gutachten durch Sachverständige **196**
Sekundäre Kindeswohlgefährdung durch professionell
Beteiligte **200** Bindung und Kontinuitätsprinzip **205**
Praktische Tipps zur Prozessführung **207** Parental
Alienation Syndrom - eine gefährliche Pseudo-Diagnose **210**
Finanzielle Gewalt und die »lügende Frau« **212**
Das Wichtigste zum Schluss: Sachlichkeit siegt **214**

Ich habe Angst! - Wie wir mit hochkonflikthaften Trennungen umgehen 217

Wann ist es Gewalt? **220** Die drei wichtigsten Regeln,
wenn die Lage eskaliert **221** Wie finde ich eine rechtliche
Vertretung? **222** Grundlegende Kommunikationstipps **224**
Trennung von soziopathischen Persönlichkeiten **226**
Wie gehe ich mit einem narzisstischen Ex-Partner um? **229**

Hab ich unser Leben ruiniert? - Lebenslange Effekte für Eltern und Kinder 235

Die ersten 18 Monate - Zeit des Umbruchs **236** Zwei Jahre nach
der Trennung **238** Sechs Jahre nach der Trennung **243**
Elf Jahre nach der Trennung **245** 20 Jahre nach der Trennung -
Hoffnung auf ein Happy End **246**

Das Leben geht weiter - Willkommen in der Post-Trennungssituation 251

Hilfe von Profis: Kinderbetreuung, Beratung, Coaching **252**
Wie wir uns ein Dorf aufbauen **252** Neue Partnerschaft und
Patchwork **255** Am Ende: ohne Drama **258**

Danksagung **259**

Anmerkungen und Quellen **261**

Die Autorin **272**

Erst mal tief durchatmen!

Dein Weg in dein neues Leben

Mal ehrlich: Was wäre, wenn wir eine langjährige oder intensive Beziehung in Frieden beenden könnten – wenn wir uns trennen würden ohne Drama? Wie wäre es, wenn wir bindungsorientiert durch diese Zeit kommen könnten, und zwar auch dann, wenn alle Umstände dagegensprechen und die emotionalen Wellen über uns zusammenschlagen?

Es mag jetzt unwahrscheinlich klingen, aber: Wir können das. Wir können alle daran wachsen und Kinder gesund durch diesen Prozess bringen, die hinterher stärker sind als vorher. Es mag streckenweise sehr schwer sein. Es kann sich gänzlich unmöglich anfühlen. Es werden Rückschläge kommen. Aber es geht. Ich zeige euch, was wir dafür tun können.

Wenn wir es schaffen, uns gut um unsere mentale Gesundheit zu kümmern, bleiben wir handlungsfähig und holen das Beste für uns und unsere Nach-Trennungs-Familie heraus. Denn das ist das erklärte Ziel. Das soll gelingen, das ist mit »Trennung ohne Drama« gemeint. Es gibt auch andere Zielsetzungen in Trennungsprozessen. Rache. Eine scheinbar objektive Gerechtigkeit. Ein Ausgleich »für all das, was du mir jemals angetan hast«. Möglichst viel Geld herauschlagen. Oder möglichst wenig Verantwortung ... Um all das geht es hier nicht. Denn all das beschreibt Wege ins Drama, in jahrelangen Kummer, hin zu Verletzung, Scherbenhaufen, nie mehr miteinander sprechen. Manches davon klingt auf den ersten Blick verlockend. Aber um unser selbst willen, mit Blick auf die Kinder

und den Respekt für eine andere Person, die wir uns einmal ausgesucht haben: Nein. Wir können es ohne all das schaffen.

Und wir dürfen lernen, dass der Ex-Partner oder die frühere Partnerin nicht zu verändern ist und wie wir damit leben und weitergehen können. Dafür gibt es Techniken. Dafür gibt es Wege – dieses Buch wird dir mit vielen Tipps aus der Praxis, Checklisten und Einblicken in die Funktionsweise des Systems »Trennung« dabei helfen.

Dieses Buch setzt sich wie alle artgerecht-Bücher zusammen aus meiner eigenen praktischen Erfahrung, den Tipps von anderen Eltern, viel Recherche, Studien, Hintergrundwissen und Gesprächen.¹ Der Anthropologe Barry Hewlett hat mir erklärt, was eine Trennung eigentlich evolutionär gesehen bedeutet – und wie andere Kulturen damit umgehen. Mit Anne Dittmann habe ich über Care-Arbeit, Geld und Betreuungsmodelle diskutiert. Von der Rechtsanwältin Karola Rosenberg habe ich gelernt, wie Eltern einen Rechtsbeistand finden und wie dieser uns helfen kann, Konflikte zu lösen. Für Situationen, wo das nicht mehr möglich ist, habe ich von der Expertin für Kinderschutz Sonja Howard und dem Verein MIA (Mütterinitiative für Alleinerziehende e.V. i.G.) Einblicke in eine völlig andere Welt bekommen, eine Welt, in der wir auch im Falle einer strittigen oder hochstrittigen Trennung unsere Kinder gut begleiten müssen – so weit, wie es noch möglich ist. Der Universitätsprofessor und Diplom-Psychologe Prof. Dr. Uwe Tewes gab mir einen Blick hinter die Kulissen des Familienrechts, und auch er hat immer wieder betont, dass die beste Trennung eine friedliche Trennung ist.

Viele Eltern haben mir ihre Trennungsgeschichten erzählt oder zugesandt und einiges davon hat mich zutiefst berührt und bisweilen auch erschüttert. Ich selbst habe Dinge gesehen, die ich in Deutschland nicht für möglich gehalten und erst Jahre später verstanden habe. Dieses Buch ist daher keine wissenschaftliche Arbeit und erhebt keinen Anspruch auf Objektivität. Es will dazu beitragen, dass wir besser durch unsere Trennungen kommen, dass wir handlungsfähig

bleiben und es für unsere Kinder so gut wie möglich machen – als Mütter, als Väter und als soziale Eltern gleich welcher Ausrichtung.

*Und was dabei immer hilft:
kurz stehen bleiben und tief durchatmen.*

Die Gebrauchsanweisung – bitte unbedingt beachten!

Von Trennungsprozessen gibt es so viele Varianten, wie es Paare gibt, und noch dazu gibt es unterschiedliche Phasen. Je nachdem, wo du gerade stehst und was dich und deine – nennen wir sie mal: »Trennungsperson« – gerade beschäftigt, kann dir dieses Buch unterschiedliche Erste Hilfe anbieten.

Wenn du total im Stress bist und die Wogen hochkochen, blättere bitte erst mal ein Stück vor und lies zunächst den Abschnitt *Das Wichtigste zum Schluss: Sachlichkeit siegt* am Ende des Kapitels *Wir sehen uns vor Gericht*.

Sollten du und dein zukünftiger, deine zukünftige Ex zu den 85 Prozent aller Paare gehören, die sich mehr oder weniger friedlich trennen – wundervoll. Dann lies die ersten Kapitel und schau, dass du in eine gute mentale Verfassung kommst, um empathische, zielführende Verhandlungen zu führen. Die Kapitel *Die »Trennung ohne Drama«-Methode*, *Und die Kinder?*, *Krise und Change-Management* sowie für die Verhandlungen *Lass uns das klären* werden euch dabei helfen.

Wenn ihr euch weiter informieren wollt, wie ihr die faire Betreuung der Kinder regelt, kann euch das Kapitel *Dieses Wochenende sind sie bei mir!* wichtige Einblicke geben.

Solltest du dich in einer Trennung befinden, die ihr ohne Hilfe

von außen nicht mehr meistern könnt, springe erst mal zu den Kapiteln *Ich geh zum Anwalt!* und *Wir sehen uns vor Gericht* – sie helfen dir, jetzt keine Fehler zu machen, die dich hinterher viel Zeit und Nerven kosten.

Wenn du dich wie fünf bis 15 Prozent aller Trennungsfamilien in einer Situation befindest, die dir Angst macht, in der du Gewalt erfährst oder befürchtest, dann lies bitte direkt das Kapitel *Ich habe Angst!* – hier erfährst du, wie du dich jetzt am besten verhältst, im Idealfall schon bevor du dich »offiziell« trennst.

Damit du weißt, dass du weder dein Leben noch das deiner Kinder zerstört hast und wie es jetzt weitergehen kann, habe ich in den Kapiteln *Habe ich unser Leben ruiniert?* und *Das Leben geht weiter* einen Ausblick für dich geschrieben. Er hilft dir, dich auf deine Zukunft auszurichten – dann, wenn du so weit bist, das sprichwörtliche Dorf aufzubauen, das du jetzt brauchst, und eventuell eine neue Partnerschaft gut zu beginnen.

Ein Wort zu Geschlechterfragen

Dieses Buch ist für Eltern geschrieben. Es geht davon aus, dass alle Eltern ihre Kinder gut durch Trennungen begleiten wollen. Es richtet sich an binäre und nicht binäre Personen, an normative und nicht normative Familien. Wir haben im Text, wo immer es der Lesefluss zulässt, beide Geschlechter genannt und, wo möglich, ein geschlechtsneutrales Wort (zum Beispiel Rechtsbeistand statt Anwält:in) gewählt.

Wenn wir Trennungen friedlich bewältigen wollen, müssen beide Elternteile an einem Strang ziehen. Je nachdem, wer sich getrennt hat, wie sehr es uns schmerzt und wie wir selbst die Welt sehen, wird mal die eine und mal die andere Person an der Reihe sein, nach einem Streit wieder Frieden anzubieten.

Meine Bitte an alle: Legt die Waffen nieder.

Waffen helfen uns nicht weiter. Ich weiß, wie weh es tut. Ich weiß, wie viel Schmerz und Wut und Trauer und Hilflosigkeit in einer Trennung stecken können. Es wird in diesem Buch auch darum gehen, wo wir all das unterbringen. Gleichzeitig profitieren unsere Kinder ein Leben lang davon, wenn wir es schaffen, als Eltern friedlich miteinander umzugehen. Gebt euch Zeit dafür. Gebt niemals auf.

Bei hochkonflikthaften Trennungen treten Väter häufig – auch in der Berichterstattung – als Täter auf: Sie klagen, kämpfen, verbünden sich mit den professionell Beteiligten, versuchen mit allen Mitteln, wieder Kontrolle zu bekommen. Es ist für die Beteiligten eine unerträgliche Situation, gleichzeitig ist es ein Symptom, das uns darauf hinweist, dass diese Familien oft viel zu spät Hilfe zur Konfliktlösung bekommen.

Nicht zuletzt würde ich mir wünschen, dass Geschlechtergerechtigkeit in diesem Buch kein Thema sein müsste – de facto leben wir aber in einem System, das darauf hinwirkt, die Rollen bei einer Trennung klar zu verteilen: Er hat das Geld, sie die Kinder. Dies muss nicht so sein. Lasst uns unsere Trennungen anders gestalten, lasst uns Care-Arbeit gerecht verteilen und dabei gleichzeitig die Bindungsbedürfnisse unserer Kinder beachten. Lasst uns frühzeitig – am besten schon in der Beziehung – fair über Aufgaben, Rollen, Zeit und Geld sprechen.

Gesellschaft verändert sich, wenn wir uns verändern. Dieses Buch will helfen, ein Teil der Veränderung zu sein.

Frisch getrennt? Hände weg von Google!

Was wir jetzt tun können und unbedingt
lassen sollten

Willkommen in der Welt der frisch Getrennten – wer jetzt eine Google-Suche »Trennungskinder + Folgen« anwirft, sollte gleich »Psychologische Akutberatung« in einem zweiten Tab öffnen. Es scheint, als gäbe es im Netz nur die eine Seite der Trennung: das Drama.

Warum Trennung nicht gleich Trauma ist

Es fängt damit an, dass es in der Berichterstattung keine Trennungskinder gibt, sondern fast nur Scheidungskinder. Zudem gibt es auf den dazugehörigen Bildern nur Scheidungskinder aus weißen Cis-Partnerschaften. Drittens sind alle – wirklich alle! – Trennungskinder traumatisiert (Ironie off).

»Wenn Eltern sich trennen, treffen sie für sich eine Entscheidung, die ihren Kindern weh tut«, schreibt Gast-Autor Claus Koch auf Focus.de.¹ Ab hier geht es nur noch bergab. »Mögliche Folgen: Depressionen, Anpassungs- oder Abgrenzungsstörungen, Ängste, Panik oder auch körperliche Beschwerden«, fasst ein Beitrag des Deutschlandfunk Kultur zusammen.²

Die Folgen der Trennung von uns Eltern sind eine »lebenslange Aufgabe«³ und noch »Jahrzehnte nach der Scheidung spürbar«⁴ – wer will da nicht zum Hörer greifen und kleinlaut zurückrudern?

Aber es kommt noch dicker: Scheidungskindern fehlt die andere Geschlechterrolle – schließlich gibt es nur den einen Mann oder die eine Frau im gesamten sozialen Umfeld, an dem oder der sie sich orientieren können, und es wird nie, nie, nie wieder jemand anderen geben, der diesen Job übernehmen kann. Die Kinder leiden allesamt unter geringem Selbstwert und suchen sich später auf jeden Fall selbst den falschen Partner.

Mario Förster schreibt auf netpapa.de völlig ungeniert: »Im Vorschulalter entwickeln sich Schuldgefühle, Schulkinder bilden Zorn auf ein Elternteil aus. Bei Jugendlichen und Erwachsenen bleibt das Gefühl, sich als Kind falsch verhalten zu haben. Zu den Spätfolgen bei Scheidungskindern zählt, dass sie sich davor fürchten, einen falschen Partner zu wählen.«⁵ So steht es da wortwörtlich – als wäre es grundsätzlich, immer und bei allen Trennungskindern genau so der Fall.

Und jetzt die gute Nachricht.

Nichts davon muss für uns zutreffen. Diese »Bad news is good news«-Berichterstattung übersieht ein wichtiges und wissenschaftlich belegtes Detail: »Die Stärke der Spätfolgen ist sehr unterschiedlich und auch die biologische Basis dafür ist bisher wenig erforscht. Zudem deuten Studien darauf hin, dass weniger die Scheidung selbst als vielmehr das damit verbundene Ausmaß der Konflikte und familiären Zerrüttung für die langfristigen Auswirkungen entscheidend sein könnten. »Demnach wirken sich nicht alle Formen der elterlichen Trennung auf Kinder gleichermaßen schädigend aus«, erklären Michael Murphy von der Carnegie Mellon University und seine Kollegen.«⁶

Selbst der oben zitierte Claus Koch muss weiter unten in seinem Gast-Artikel zugeben: Es gibt »viele wissenschaftliche Studien, die zeigen, dass die meisten Kinder nach sechs Monaten bis zu einem Jahr mit der Trennung ihrer Eltern ganz gut fertig werden. Und sich später als Erwachsene kaum noch von denen, die in traditionellen Familien aufgewachsen sind, unterscheiden.«⁷

Wir kommen später im Buch noch ausführlich auf die umfassendste Forschungsarbeit dazu zu sprechen, die sogenannte Hetherington-Studie: eine Langzeitstudie über 30 Jahre unter 1400 Familien mit über 2500 Scheidungskindern. Sie kommt zu erstaunlich positiven und differenzierten Ergebnissen.⁸

Aber gute Nachrichten generieren keine Panik, keinen Aufschrei, keine Klickzahlen – und daher ist es viel aufregender, die Studienergebnisse zu ungünstigen Trennungsfolgen, die durchaus zu finden sind, auf alle Kinder zu verallgemeinern.

Es ist also Zeit, mit der artgerecht-Brille auf dieses Thema zu schauen: wissenschaftsbasiert, differenziert und lösungsorientiert.⁹

Denn eine Trennung geht auch ohne Drama – das meine ich ernst. Also konzentrieren wir uns zunächst einmal auf die ersten Schritte, die wir jetzt ganz praktisch gehen müssen, und dann auf die Mythen, die es rund um eine Trennung zu entlarven gilt. Beides kann unser Stresssystem beruhigen – wenn wir wissen, was wir jetzt tun müssen. Das konkrete Tun bewahrt uns davor, ins Grübeln zu geraten, und das wird in den nächsten Monaten noch sehr wichtig sein.

Erste Hilfe: Das Wichtigste vorab

Eine Trennung ist neben dem Schmerz, den wir fühlen, auch und vor allem eine organisatorische Herausforderung. Das ist nicht das, was wir jetzt brauchen – ich weiß. Das Letzte, was wir in unserem Schmerz bearbeiten wollen, sind Checklisten. Aber wir sollten ein paar Minuten auf den Gedanken verwenden, wie wir unsere Existenzgrundlagen absichern, bevor uns die Luft und möglicherweise auch einfach das Geld ausgeht. Wer wissen will, was jetzt zu tun ist, für den gibt es hier jetzt eine kurze Liste konkreter erster Schritte. Wenn du erst einmal wissen willst, wie du dich und die Kinder

emotional stabilisieren kannst, überspringe diesen Teil und komm später auf ihn zurück (oder gib ihn an einen lieben Menschen, der sich für dich kümmern kann).

Finde mit deinem Bauchgefühl deine eigene Reihenfolge für die folgenden wichtigen Schritte. Du musst nicht alles auf einmal angehen, sonst gerätst du nur in Stress. Was verschafft dir am meisten Sicherheit? Was hat noch Zeit?

Allein der erste Schritt sollte immer der erste bleiben:

1. Mach dir bewusst, dass es erst mal darum gehen muss, einen klaren Kopf zu kriegen. Sorge dafür, dass du ein wenig zur Ruhe kommst, bevor du irgendwelche wichtigen Entscheidungen triffst. Am Ende des Kapitels *Die »Trennung-ohne-Drama«-Methode* findest du Hinweise, wie du schon jetzt Eskalationen vorbeugen oder sie beenden kannst.
2. Such dir eine Auszeit und Hilfe – jemand zum Reden, Freund:innen, Beratungsstellen, Haushaltshilfe, vielleicht nützt auch eine Krankschreibung, um erst mal wieder klarzusehen.
3. Schau, ob es den Kindern gut geht oder ob sie noch Hilfe von außen brauchen – Lehrkräfte, Patentanten, Lieblingserwachsene, Nachbar:innen, Schulsozialarbeit, Hausarztpraxis ... Wenn wir die Kinder vergessen, sind sie nur mit Starksein und Kooperieren beschäftigt. Dann sind sie zwar erst mal unauffällig, aber wir überfordern sie damit.
4. Finde heraus, wie viel du mit der anderen Person in Trennung verhandeln kannst. Das beste Argument ist immer: »Wenn wir es schaffen, uns zu einigen, behalten die Kinder beide Eltern. Sie können nichts für diese Situation und sie brauchen uns beide.« Häufig kann dieser Gedanke eine friedliche Entwicklung unterstützen. Hilfreich ist es, dort, wo wir es können, dem anderen einen Wohlwollensvorschuss zu geben. Denn wer sich si-

- cher fühlen darf, dass ihm oder ihr nicht alles genommen wird, ist eher verhandlungsbereit. Das gilt natürlich für euch beide.
5. Denk an anwaltliche Hilfe – selbst wenn du den Beistand später vielleicht gar nicht brauchst, fühlt es sich viel besser an, zu wissen, dass du nicht mitten in der Krise nach einer vertrauenswürdigen Person zu suchen brauchst.
 6. Fang an, Ordnung in deine Unterlagen zu bringen, zum Beispiel in Geburtsurkunden, Heiratsurkunde, Versicherungsunterlagen etc., du wirst sie demnächst brauchen.
 7. Check, ob deine Wohnsituation zunächst sicher ist – wer steht im Mietvertrag, kannst du die Vermietenden ins Boot holen und über die neue Situation informieren, gibt es eine Staffelmiete oder andere Umstände, die du kurzfristig mitbedenken musst? Wohin kannst du oder kann dein:e Ex ausweichen, und wenn es nur für ein paar Wochen ist?
 8. Prüfe, ob dein Geld reicht – wie ist dein aktueller Kontostand? Hast du Rücklagen und kannst in Ruhe verhandeln oder brauchst du sofort Unterhalt? Wer kann dir im Notfall weiterhelfen?
 9. Sind die Kinder ausreichend betreut? Wer kann helfen? Sind Betreuungszeiten ausdehnbar? Können sie einen Tag die Woche nachmittags mit zum Kindergarten- oder Schulfreund heimgehen?
 10. Hast du genügend Ausgleich für dein gestresstes Nervensystem? Jemanden zum Schimpfen, Weinen oder Umarmen? Kennst du schnelle Entspannungstechniken? Helfen dir Spaziergänge in der Natur? Wenn wir daran denken, uns frühzeitig um unser auf Hochtouren arbeitendes Stresssystem zu kümmern, helfen wir uns selbst. Sonst liegen später Schlafprobleme, eskalierende Streits und Suchtmittelmissbrauch oft näher, als uns lieb ist. Wir sind selbst unser wichtigstes Krisenwerkzeug, und nur wenn es uns gut geht, können wir gut für unsere Kinder sorgen und klug für unsere Zukunft vibauen.

Wut und Tränen

Eine Trennung ist in der Regel die Veränderung einer Bindung, das gilt für Eltern und Kinder. Im Gefüge der Familie verändert sich etwas. Das kann ein kleiner Ruck sein oder eine tektonische Plattenverschiebung. Da wir Menschen dafür konzipiert sind, bei unserer Gruppe zu bleiben (siehe das Kapitel *Liebeskummer bei Eltern und Kindern*), geht eine Trennung aber an keinem von uns spurlos vorüber. Vielleicht springen uns Gefühle völlig unerwartet an und Tränen fließen »aus dem Nichts heraus«, vielleicht sind wir wie taub und können nichts mehr tun, vielleicht sind wir mal wütend und dann wieder befreit und voller Tatendrang – oder voller Zweifel, Gewissensbisse und Unsicherheit.

Und die Kinder? Je nach Temperament und Alter drehen Kinder völlig am Rad, sind anhänglich, unausgeglichen und leicht reizbar, andere werden ganz still, wieder andere funktionieren und kooperieren, bis sie nicht mehr können, manche werden ganz taub und wollen mit niemandem reden, nur um ebenfalls »aus dem Nichts« auszufliegen, wenn wir es am wenigsten erwarten.

All das ist völlig in Ordnung, darf sein, braucht seinen Raum. Dieses Buch hilft dir, den Überblick zu behalten, deine Gefühle und die deiner Kinder zu verstehen und zu bewältigen. Fangen wir damit an, wie wir unseren Kindern die Trennung erklären. Auch wenn wir glauben oder wissen, dass sie es schon »mitgekriegt« haben, gibt es ein paar Dinge, die sie unbedingt jetzt von uns hören sollten.

Wie wir unseren Kindern die Trennung erklären

Wenn wir unseren Kindern von der Trennung erzählen oder sie erklären, dann lassen wir auf jeden Fall unseren klugen Verstand ans Steuer und bleiben in unserem ruhigen Erwachsenen-Ich. Es kann

tatsächlich helfen, sich zu fragen: »Was würde ein ruhiger, gesunder erwachsener Mensch jetzt tun?« Wenn wir ruhig sind, ist es auch das Kind.

Dann erklären wir die Dinge je nach Alter des Kindes kindgerecht, sachlich, möglichst neutral.

Die Grundsätze eines solchen Gesprächs

- * Wenn es möglich ist, dann erklären wir dem Kind die Trennung gemeinsam. Das bringt mehr Ruhe ins System, als wenn einer der Elternteile schon »weg« ist.
- * Wir erklären das, was ist, nicht das, was verloren geht: »Wir haben uns entschieden, dass wir ab jetzt jeder in einer eigenen Wohnung leben, weil es dann allen besser gehen wird«, statt: »Wir leben nicht mehr zusammen, Papa (oder Mama) zieht aus, wir sind jetzt nicht mehr eine Familie« oder Ähnliches.
- * Fragt uns ein älteres Kind, warum das so ist, dann erklären wir sachlich: »Du hast sicher gesehen, dass wir derzeit viel streiten/nicht mehr die gleichen Dinge wollen/sehr unterschiedliche Vorstellungen vom Leben haben ...«
- * Wir können auch unsere Gefühle teilen, ohne das Kind zu belasten: »Wir wissen auch noch nicht, wie das genau wird, und wir sind auch traurig, aber wir werden einen guten Weg finden. Du musst nichts tun, wir bekommen Hilfe von anderen Erwachsenen, damit es wieder gut wird.«
- * Wir enthalten uns aller Anschuldigungen, Schuldzuweisungen und Anklagen: »Wir gehen jetzt einen neuen Weg und haben das gemeinsam entschieden.«
- * Kinder fühlen sich schnell verantwortlich – je älter sie sind, desto eher – und manche Kinder denken sogar: »Wenn ich brav gewesen wäre, wäre das nicht passiert«, daher ist es wichtig, dass wir immer deutlich machen: Es liegt nicht an dir. Wir lieben dich.

- * Wir geben unseren Kindern eine sichere Basis, und zwar egal, ob wir es alleine besprechen oder zu zweit: »Manches verändert sich, aber was immer so bleibt, ist, dass wir beide für dich da sind, dass wir dich lieben, dass ...« Wir machen klar, dass es Dinge gibt, die sich nie, niemals verändern werden: »Du hast zwei Eltern, die dich lieben und immer, immer für dich da sind« – das können Kinder gar nicht oft genug hören.
- * Wenn ein Elternteil ausgezogen ist und für das Gespräch nicht zur Verfügung steht, dann können die Kinder Sorge haben, dass sie auch den bleibenden Elternteil »verlieren«. Wir müssen also immer wieder laut und deutlich sagen, dass wir die Kinder nie, nie verlassen und immer, immer für sie da sind – und zwar egal, was es tut, wie es sich fühlt, ob es traurig oder wütend auf uns ist, und natürlich auch dann, wenn es den anderen Elternteil lieb hat und vermisst. So beugen wir Loyalitätskonflikten vor, die Kinder sehr in Not bringen können.
- * Besonders kleine Kinder brauchen diese Versicherung, dass wir immer für sie da sein werden, weil sie Zeit und Raum noch viel weniger überblicken können. Dazu gehört auch, dass wir räumliche Trennungen, die ein Kind nicht aushalten kann, egal ob tags oder nachts, nicht forcieren.

Wie wir uns gegen die Mythen rund um die Trennung wehren

Mythen zum Thema Trennung gibt es viele. Sie können uns sehr viel Kraft kosten – auch wenn wir sie »nur« unbewusst im Hinterkopf tragen. Was wir davon jetzt abschütteln können, belastet uns nicht mehr. Also misten wir jetzt erst mal aus.

1. Sieh zu, dass du die Oberhand kriegst! –

Bei jeder Trennung gibt es Gewinner und Verlierer

So einfach ist es nicht, besonders nicht für die Kinder. Wenn wir uns dessen bewusst werden, können wir auch aufhören, miteinander um Geld, Rechte und Macht zu kämpfen, als ginge es wie in einem Boxkampf darum, der Stärkere zu sein oder unsere Interessen auf jeden Fall durchzusetzen. Eine Trennung ist ein langer, komplexer Prozess, der eigentlich nach 18 bis 24 Monaten erst so richtig losgeht.

Die bisherige Literatur zum Thema streicht oft die negativen Effekte hervor und lässt die – unstrittig vorhandenen – positiven unter den Tisch fallen. Lassen wir uns also nicht verrückt machen. Wie im Kapitel *Die »artgerecht«-Sicht auf Trennungen* beschrieben, ist eine Trennung eigentlich kein dramatischer Prozess, er wird es erst durch unser kulturelles Umfeld. Und es ist keine Win-lose-Situation: Jeder hat Punkte, die er durchbringen wird, und andere, bei denen er oder sie Kompromisse eingehen wird. Das ist nicht spezifisch für eine Trennung. Das nennt man Leben.

2. Was tust du deinen Kindern nur an? –

Trennungskinder bleiben ein Leben lang gestört

Schon der gesunde Menschenverstand sagt uns, dass das nicht stimmen kann. Kinder in einer hochkonflikthaften Beziehung, in der ständig gestritten wird, haben deutlich mehr Stress als Kinder von einem getrennten, aber auf Elternebene gut funktionierenden Paar. Die angeblich negativen Langzeiteffekte werden oft viel zu stark dargestellt, und auch dass eine Trennung »immer ein traumatisches Ereignis« wäre, ist nirgendwo belegt. Die meisten Trennungskinder würden wahrscheinlich sagen, dass es ein trauriges Ereignis war, aber viele erzählen mir in Interviews auch, dass sie froh waren, als der ständige Streit endlich vorbei war. Und auch Kinder aus vermeintlich »intakten« Beziehungen sagen mir oft als Erwachsene:

»Ich hätte mir gewünscht, sie hätten sich getrennt. Sie waren und sind miteinander unglücklich – keine guten Vorbilder.«

Darüber hinaus will ich nicht unterschlagen, dass in der Studie von Hetherington (a. a. O.) einige Kinder sogar gestärkt aus einer Trennung hervorgingen und sich ihr Wohlbefinden und ihre Lebensumstände durch die Trennung deutlich verbesserten.¹⁰

3. Das hätte ich dir gleich sagen können! –

Jede Trennung läuft genau gleich ab

Jedes Kind ist anders, jede Trennung ist anders. Und es kommt noch besser: Wenn der Prozess am Anfang nicht gut läuft, heißt es nicht, dass er nicht besser werden kann. Umgekehrt gilt es natürlich auch – ein friedlicher Start ist keine Garantie, auch um eine Trennung und um eine Beziehung als getrennte Eltern müssen wir uns kümmern. Wir haben gemeinsame Kinder, wir haben diese Beziehung ein Leben lang und wir können sie ein Leben lang gestalten.

4. Klar, die Männer haben es leichter! –

Frauen sind immer die Verlierer einer Trennung

In einer klassischen Cis-Hetero-Ehe oder -Beziehung sind zu fast zwei Dritteln die Frauen und Mütter diejenigen, die sich trennen, obwohl sie eher von Armut und den großen Herausforderungen eines Lebens als Alleinerziehende bedroht sind als die Väter. Sie sind es, die unter der ungleich verteilten Care-Arbeit und dem Gender-Pay-Gap leiden, und sie sind es auch, die sich oft fragen müssen, ob sie sich eine Trennung überhaupt finanziell leisten können. In einer Gesellschaft mit Ehegatten-Splitting, das Frauen in schlechter bezahlte Tätigkeiten drängt oder von Frauen bevorzugte Jobs schlechter bezahlt, haben es Mütter nach einer Trennung häufig deutlich schwerer.

Alleinerziehende Väter, die in erster Linie ältere Kinder betreuen und weiterhin Vollzeit arbeiten, stehen häufig finanziell bes-

ser da – aber nicht immer. Wenn die Mutter plötzlich vollkommen wegbricht, sind sie alleine mit der Care-Arbeit, was für sie genauso hart ist wie für die Mütter. Gleichzeitig geht es ihnen oft seelisch schlechter, sie haben schlechtere Kinderbetreuungsnetzwerke und ein höheres Risiko, langfristig vor allem psychisch schlechter mit der Situation klarzukommen. Auch Väter können Verlierer sein, wenn sie ihre Kinder weniger sehen, wenn ihr Arbeitgeber wenig Verständnis für den Anteil der Care-Arbeit hat, der jetzt auf sie zukommt, oder wenn sie ihren Kindern gegenüber unterhaltspflichtig sind, in der klassischen Ernährerrolle bleiben wollen und sich somit keine neue Familie »leisten« können.

Frauen sind, vor allem in der klassischen Cis-Hetero-Konstellation, statistisch gesehen eher diejenigen, die nach einer Trennung neue Netzwerke bilden und ihren Schmerz gut bewältigen. Sie haben es finanziell oft schwer und werden von der Gesellschaft an vielen Punkten alleingelassen.¹¹ Aber selbst unter diesen Umständen kann eine motivierte alleinerziehende Mutter für ihre Kinder wie ein Gegengift gegen Armut, Stress und sogar Vaterlosigkeit wirken. Sie kann ihre Kinder stärken und dafür sorgen, dass sie auch in dieser Situation sozial sicher und geborgen aufwachsen.

Und manchmal gewinnen auch alle: Immer mehr Eltern finden zu einem funktionierenden Co-Parenting und ziehen ihre Kinder in einer kreativen, individuellen Familienform groß. Manche Eltern haben nach einer Trennung plötzlich Zeit für ihre Kinder, die sie sich vorher nicht genommen haben, und fangen an, Dinge mitzudenken, die sie vorher nicht gesehen haben – sodass die Care-Arbeit deutlich gerechter verteilt ist als vorher.

5. Das verfolgt dich ein Leben lang – Eine Trennung bringt uns auf einen vorgezeichneten Weg

Was nur wenige wissen: Die Effekte einer Trennung sind bei den meisten auf die Lebenszeit gesehen kurzfristig und ihr Leben pen-

delt sich nach einigen Jahren wieder ein. Das heißt aber auch: Es wird weder von alleine besser noch schlechter. Aus Studien wissen wir, dass alle Menschen eine Tendenz haben, ihren »vertrauten« Lebenszustand und ihr gewohntes Niveau an Zufriedenheit wiederherzustellen. Dies gilt für die meisten einschneidenden Ereignisse – wie Trennung, Behinderung oder Tod eines geliebten Menschen –, aber auch für positive Erlebnisse wie zum Beispiel einen Lottogewinn. Und manchmal sind es die ganz kleinen Dinge, die einen Unterschied machen: auf welche Schule wir die Kinder schicken, mit welchen Freunden wir uns umgeben, wann wir wieder eine:n Partner:in in unser Leben einladen oder in welchem sozialen Umfeld wir nach der Trennung wohnen.

6. Man kann doch gut Eltern bleiben, auch wenn man kein Paar mehr ist! – Trennung ist für Eltern reine Formsache

Diese Aussage mag nicht grundsätzlich falsch sein, aber es gibt einen entscheidenden Unterschied: Manche Menschen trennen sich, weil sie den Partner oder die Partnerin auf der Paarebene nicht mehr im eigenen Leben wollen. Sie sehen im anderen immer noch einen liebenden Elternteil, aber eben nicht mehr den Menschen, mit dem sie die intimen Teile ihres Alltags teilen möchten.

Andere Menschen trennen sich wegen partnerschaftlicher Gewalt – es sind vor allem Frauen, weiblich gelesene und nicht binäre Menschen. Sie trennen sich wegen psychischer oder physischer Gewalt, die in der Familie herrscht, und wollen sie sich und den Kindern nicht weiter zumuten. Oft wollen sie sogar in erster Linie die Kinder schützen, weil sie nie gelernt haben, sich selbst zu schützen, aber die Kinder eine Kraft mobilisieren, die vorher nicht da war.

Es macht einen riesigen Unterschied, warum wir uns trennen. Wenn wir eine Trennung auf der Paarebene haben, dann ist das eine Sache. Eine Trennung, hinter der Gewalt steht, ist etwas völlig anderes. In diesem Buch wird es um beide Fälle gehen.

Checkliste: Die nächsten Schritte

Wenn wir uns und die Kinder einigermaßen stabilisiert haben, müssen wir unbedingt ein paar Dinge in Angriff nehmen. Wenn du das Gefühl hast, dass dir das jetzt noch zu viel ist, blättere weiter zum Kapitel *Die »Trennung ohne Drama«-Methode*, sie wird dir helfen, wieder handlungsfähig zu werden. Und denk immer daran: Du musst nicht alles selbst machen. Es kann auch Menschen geben, die dich unterstützen. Es kann schon helfen, wenn dir jemand Tee kocht und gut zuredet, während du Papiere sichtigst.

1. Prüfe deine Finanzen

Neue Steuerklasse: Wenn du verheiratet warst, ändere deine Steuerklasse. Dies sorgt dafür, dass du am Ende des Monats automatisch mehr Geld zur Verfügung hast – ganz von alleine! Für denjenigen Elternteil, der die Kinder hauptsächlich betreut und das Kindergeld erhält (in Ausnahmefällen können das auch beide sein), gelten höhere Kinderfreibeträge, die in der Steuerklasse II bereits auf die Auszahlung des Nettolohns angerechnet werden. Ruf einfach direkt bei deinem Finanzamt oder deiner Steuerberatung an, sie helfen dir meist unkompliziert und schnell.

Die Pari-Aufteilung: Eine Ausnahme von der obigen Regel: Dein:e Ex hat dasselbe Gerechtigkeitsverständnis wie du. Dann könnte man auch, solange man die Steuer noch gemeinsam veranlagt, das aufsummierte Einkommen in einen Topf werfen, davon den Bedarf für die Kinder abziehen, beiseitelegen und den Rest durch zwei teilen – und dann auch die Steurrückzahlung 50:50 teilen.

Das ist eine Spielregel für Fortgeschrittene. Wenn man aber schafft, sie anzuwenden, wird sich das in einem vertrauensvolle-

ren und gleichwürdigen Umgang mit den Post-Trennungs-Finanzien auswirken.¹²

Kinderzuschlag und -grundsicherung: Stelle einen Antrag auf Kinderzuschlag bei deiner Familienkasse, er kann nochmals einen Betrag in Höhe des Kindergeldes jeden Monat auf dein Konto spülen. Ab 2025 ist die die Kindergrundsicherung geplant, konkrete Infos dazu findest du hier:

<https://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/kinderzuschlag-verstehen/kiz-lotse>

<https://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/kinderzuschlag-verstehen/videoberatung>

Bildungspaket: Beantrage ein Bildungspaket, das dich dabei unterstützt, dass dein Kind an Ausflügen, Klassenfahrten, Schulmaterialien, Fahrten zur Schule, Nachhilfe sowie Sport, Musik oder Spiel in Vereinen und Gruppen teilhaben kann. Außerdem werden auch Kosten für das Mittagessen in Kindergarten und Schule unterstützt. Infos gibt es hier:

<https://www.bmas.de/DE/Arbeit/Grundsicherung-Buergergeld/Bildungspaket/Anlaufstellen/anlaufstellen.html>

Erstattung von Betreuungskosten: Das Jugendamt übernimmt Kosten für Tagesmutter oder Kindergarten ganz oder teilweise; wenn das Geld knapp ist, stelle einen entsprechenden Antrag.

2. Unterhalt für Eltern und Kinder

Berechnungsgrundlage: Was dir an Unterhalt zusteht oder du zahlen musst, ist über die Düsseldorfer Tabelle geregelt. Lass dich hierbei im Zweifelsfall von deinem Jugendamt oder einer Famili-

enrechtsanwältin beraten und den Unterhalt titulieren (also rechtskräftig festlegen), damit ihr eine rechtlich bindende Vereinbarung habt. Dieser Titel sorgt dafür, dass sofort die Zwangsvollstreckung drohen kann, sollte der Unterhalt nicht gezahlt werden. Infos findest du hier:

<https://www.olg-duesseldorf.nrw.de/infos>

Unterhaltsvorschuss: Solltest du im Moment keinen Unterhalt bekommen, kannst du einen Unterhaltsvorschuss beim Amt beantragen. Dieser steht dir so lange zu, bis du wieder heiratest – also auch noch dann, wenn du mit einem neuen Partner zusammenlebst. Alle Kinder bis zum 12. Lebensjahr bekommen ungeachtet deines Einkommens Unterhaltsvorschuss, danach weiter bis zum 18. Lebensjahr, außer wenn sie Sozialleistungen beziehen (nach SGB II). Der Betrag ist allerdings gering. Daher lohnt es sich meistens eher, den unterhaltspflichtigen Elternteil zur Zahlung zu bringen.

Die Höhe des Unterhaltsvorschusses richtet sich nach dem Alter der Kinder und beträgt zum 1. Januar 2023 monatlich:

für Kinder von 0 bis 5 Jahren bis zu 187 Euro,
für Kinder von 6 bis 11 Jahren bis zu 252 Euro,
für Kinder von 12 bis 17 Jahren bis zu 338 Euro.

Betreuungsunterhalt: Nicht nur das Kind hat Anspruch auf Unterhalt, auch derjenige von uns, der hauptsächlich für das Kind da ist – unabhängig davon, ob wir verheiratet waren. Der Unterhalt wird grundsätzlich bis zum dritten Geburtstag des Kindes fällig, kann darüber hinaus aber im Einzelfall verlängert werden. Dies ist gar nicht selten der Fall, zum Beispiel dann, wenn die Verteilung der Erwerbsarbeit vorher über längere Zeit stark asymmetrisch war. Häufig wird dann das Gericht davon ausgehen, dass eine Einigkeit darüber bestand, dass der mehr arbeitende Elternteil den anderen