



EIN  
artgerecht  
BUCH

NICOLA SCHMIDT

# Trennung ohne Drama

Wie wir Kinder beschützt durch  
familiäre Veränderungen begleiten

**SPIEGEL**  
Bestseller-  
Autorin

**BELTZ**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-407-86658-5 Print  
ISBN 978-3-407-86780-3 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2023

© 2023 im Beltz Verlag  
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten  
Illustration S. 39: gutentag-hamburg.de  
Lektorat: Silke Foos, München  
Umshlaggestaltung: FAVORITBUERO, München  
Bildnachweis: ©Dina Giangregorio 2008/stocksy.com

Layout und Herstellung: Sonja Droste  
Satz: Publikations Atelier, Dreieich  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln  
finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# 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** Fehlalarme 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.<sup>1</sup> 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.<sup>1</sup> 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.<sup>2</sup>

Die Folgen der Trennung von uns Eltern sind eine »lebenslange Aufgabe«<sup>3</sup> und noch »Jahrzehnte nach der Scheidung spürbar«<sup>4</sup> – 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.«<sup>5</sup> 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.«<sup>6</sup>

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.«<sup>7</sup>

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.<sup>8</sup>

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.<sup>9</sup>

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.<sup>10</sup>

### **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-

# Die »Trennung ohne Drama«- Methode

Wie wir in heftigen Zeiten einen kühlen  
Kopf bewahren

Es gibt jede Menge Bücher darüber, was Eltern bei einer Trennung beachten sollen. Aber nichts davon funktioniert, wenn wir nicht die Grundlage schaffen, um überhaupt handlungsfähig zu bleiben. Meine »Trennung ohne Drama«-Methode hilft dir, deine Reaktionen und Gefühle zu verstehen und so zu bewältigen und zu steuern, dass du in Ruhe überlegen und handeln kannst. So kannst du auch besser für dein Kind oder deine Kinder da sein und die vielen praktischen Tipps in diesem Buch mit Ruhe und Besonnenheit umsetzen.

Mit »Trennung ohne Drama« kannst du ruhig und konzentriert an diese große Veränderung herangehen. Wenn du weniger gestresst bist, läufst du nämlich weniger Gefahr, vorschnelle Entscheidungen zu treffen. Du wirst aber auch eher die Kraft haben, wichtige Entschlüsse umzusetzen, statt sie hinauszuzögern. Ein ruhiger Geist kann auch eher empathisch mit anderen sein – mit uns selbst, mit den Kindern, mit dem oder der Ex-Partner:in. Das heißt nicht, dass wir in diesem Zustand eher »nachgeben«, es heißt, dass wir die Position des Gegenübers besser verstehen und so besser verhandeln. Das sollte dazu führen, dass wir uns auch zum Wohle aller besser einigen können. Es kann aber auch heißen, dass wir uns nicht einigen und durch »Trennung ohne Drama« die Kraft haben, im Gespräch zu bleiben und uns weitere Hilfe zu holen.

»Trennung ohne Drama« holt uns aus dem Alarmzustand der Krise und bringt uns ins Fahrwasser des Change-Managements. Es ist die Brücke zwischen der (gefühlten) akuten Bedrohung und dem Plan, wie wir jetzt weitermachen. Wir reagieren nicht im Affekt, nicht kopflos, nicht unter Stress, sondern überlegt, in Ruhe und mit Kraft. Damit bleibt auch mehr für uns selbst: Wir brennen nicht so stark aus, auch wenn die Situation herausfordernd ist, holen uns frühzeitiger Hilfe, können besser für uns und die Kinder sorgen.

Damit wird die Trennung keine bleibende Krise und auch kein Problem, mit dem wir ein Leben lang kämpfen, sondern wir können sie als das sehen, was sie ist – ein weiterer Stein auf unserem Weg, eine Entwicklung in unserem Leben, die wir bewältigen, meistern und an der wir wachsen werden, kurz: eine Trennung ohne Drama.

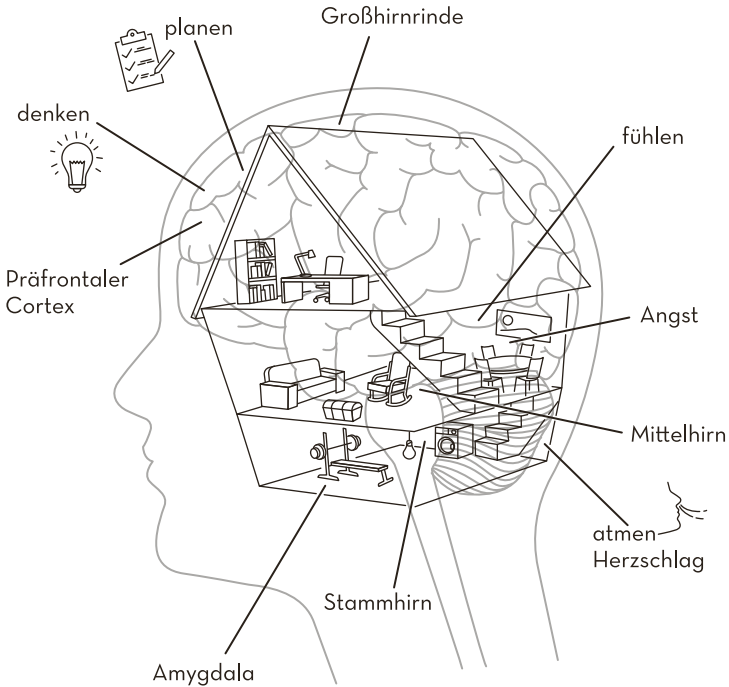
## **Stressbewältigung und kluge Entscheidungen: Unser inneres Team**

Für Veränderungsprozesse braucht man ein Team – wir werden später noch im Detail darauf kommen –, und daher werden wir bei »Trennung ohne Drama« unser *inneres* Team aufbauen und verstehen, wie es uns am besten weiterhilft.

Dein inneres Team besteht aus deinen Persönlichkeitsanteilen und den aktiven Teilen deines Gehirns, und es hat einen unschätzbaren Vorteil: Es wird auch dann da sein, wenn das »Dorf, das es braucht, um ein Kind zu erziehen« gerade nicht verfügbar ist. Zu wissen, dass es immer für dich da ist, wird dich stark und unabhängig machen, was wieder dazu führt, dass du mehr Hilfe bekommst – du wirst sehen!

»Trennung ohne Drama« basiert auf der erfolgreichen Methode, die ich schon in meinem Bestseller *Erziehen ohne Schimpfen* dargelegt habe und die Hunderten von Eltern schon geholfen hat, besser

durch den Alltag mit Kindern zu kommen. Jetzt werden wir diese Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft erweitern und sie uns in der Trennungssituation zunutze machen.



Gehirnteile und ihre Funktionen. Modifizierte Illustration nach einer Vorlage von D. Siegel und T. Payne Bryson

Das menschliche Gehirn und die menschliche Psyche sind extrem komplexe Gebilde, aber sie lassen sich auf relativ einfache Strukturen herunterbrechen. Wenn wir verstehen, wie sie funktionieren, können wir sie besser steuern, damit sie uns unterstützen können. Wir können Verantwortung für unser Gehirn übernehmen, damit es uns hilft. Denken wir immer daran: Unser Nervensystem ist dazu gebaut, uns am Leben zu erhalten, nicht dazu, uns glücklich zu ma-

chen. Dabei schießt es manchmal über das Ziel hinaus. Wenn wir aber wissen, wie es funktioniert, können wir es so nutzen, wie wir es brauchen.

Das menschliche Gehirn hat drei wichtige Einheiten, in denen wir gleich die Protagonisten unseres inneren Teams aufspüren werden: das Stammhirn, von mir Reptiliengehirn genannt, das Mittelhirn, von mir Säugetiergehirn genannt, und die Großhirnrinde, auch als Sitz des Verstandes bezeichnet. Um zu zeigen, wie diese drei Gehirnteile miteinander arbeiten, male ich oft in Workshops das Modell von Daniel Siegel und Tina Payne Bryson<sup>1</sup> an das Flipchart.

Die Teile unseres Gehirns sind in diesem Modell die Geschosse unseres inneren Hauses: Das Stammhirn ist der Keller, das Mittelhirn der erste Stock und der Verstand ist das Dachgeschoss. Wie in jedem Haus gibt es Ecken, in denen wir gerne chillen, und Ecken, in denen wir besser arbeiten können. Wie in jedem Haus horten wir an manchen Stellen eine Menge Unrat, den wir gar nicht brauchen, und haben an anderen Orten Reparaturen zu tun, die längst überfällig sind. Schauen wir uns mal um!

## **Im Keller – treffen wir unseren Bodyguard**

Im Keller unseres Hauses sitzt das Stammhirn. Es ist zuständig für alles im Körper, worum wir uns nicht groß kümmern müssen: Atmung, Herzschlag, Temperatur, Verdauung, Immunsystem. Es ist der älteste Teil unseres Gehirns, in dem die Erfahrungen von Jahrmillionen der Entwicklung des Lebens gespeichert sind. Und was war Jahrmillionen lang besonders wichtig? Genau: gut aufpassen, dass man nicht gefressen wird, und, wenn es nötig ist, angreifen, flüchten oder ganz leise sein. Und genau das ist dort abgespeichert: Im Keller sitzt das Wissen, wie wir überleben, hier wohnt unser Bo-