

Familienrechtsanwältin  
ESTELL BAUMANN



# SCHEIDUNG OHNE SCHERBEN

Warum ihr mit der  
Trennung nicht  
warten müsst, bis die  
Kinder ausgezogen  
sind und der Kredit  
abbezahlt ist

**GU**

# INHALT

Einleitung .....	5
<b>TEIL 1 – KLARHEIT FINDEN .....</b>	<b>10</b>
1. Dein Status quo: Wie sieht dein Leben aus? .....	11
2. Die sieben Säulen einer Beziehung – und welche bei dir wackeln .....	18
3. Was hält dich zurück? Gründe, die das Gehen schwer machen. ....	25
4. Kleine Hilfestellung – vom richtigen Trennungszeitpunkt .....	48
5. Gut zu wissen: Was dich in der Erstberatung erwartet .....	51
<i>Sichere wichtige Unterlagen</i> .....	54
<b>TEIL 2 – TRANSFORMATION IM TRENNUNGSJAHR.....</b>	<b>55</b>
1. Was du wirklich fühlst – und welche Bedürfnisse dahinterstecken .....	57
2. »So bin ich nun mal« – Welche Glaubenssätze prägen dich? .....	65
3. Lerngeschenke statt Opferhaltung: Wie du an deiner Situation wächst .....	74
4. 44 Fragen, um dich selbst neu kennenzulernen .....	79
5. Deinen Schatten integrieren: Wie du neue Lebensenergie freisetzt .....	82
6. Dein Selbstwertbooster: Kennst du deine Stärken? .....	90

<b>TEIL 3 – DER WEG DURCH DIE SCHEIDUNG</b> .....	94
<i>Fünf Argumente für eine einvernehmliche Scheidung</i>	97
1. (Fach-)Anwalt, Mediation, CLP & Co.: Wer kann dich bei der Scheidung wie begleiten? .....	98
<i>Zwischen gütlich und dämlich besteht ein         himmelweiter Unterschied!</i> .....	103
2. Die Dos and Don'ts der Scheidungskommunikation ...	106
<i>Fünf Tipps einer Scheidungsanwältin, um im Streit         konstruktiv und besonnen zu bleiben</i> .....	109
3. Der Scheidungsprozess konkret: Worauf du dich einstellen kannst .....	110
<i>Wie sage ich's dem Kind?</i> .....	114
4. Missverständnisse, Mythen und Fallen – die häufigsten Scheidungsirrtümer .....	116
5. Schuld war gestern: Warum die Schuldfrage Zeitverschwendung ist .....	145
<i>Das 1×1 einer gelungenen Trennung</i> .....	155
 <b>TEIL 4 – DEIN NEUSTART INS LEBEN</b> .....	 156
1. »Ich packe meinen Trennungskoffer« – Was nimmst du mit, was lässt du zurück? .....	158
2. Stolperfallen vermeiden: Was dich auch nach der Scheidung noch ausbremsen kann .....	175
3. Raum für eine neue Liebe: Wie du wirklich neu beginnst .....	181
4. Dein bestes Leben .....	184
 Schlusswort .....	 187
Literaturempfehlungen .....	189
Impressum .....	190

## EINLEITUNG\*

Wohl niemand tritt vor den Traualtar mit dem Gedanken an eine Scheidung – und doch wird sie für viele Menschen früher oder später Realität. Jede dritte Ehe in Deutschland geht auseinander, an dieser Zahl hat sich seit dreißig Jahren nichts geändert.

Wenn du dir in deiner Beziehung gerade die Frage »Gehen oder bleiben?« stellt, bist du damit also keineswegs allein.

Vielleicht ist für dich schon der Moment gekommen, wo du klar sagst: »Das war's! Ich trenne mich.« Vielleicht hat dein Partner dich betrogen oder du bist selbst schon länger auf Abwegen. Möglicherweise kannst du auch einfach die Stimmung bei euch zu Hause nicht mehr ertragen, die Vorwürfe, den Streit, das Misstrauen, die Feindseligkeit oder gar die Gewalt. Die Zuneigung von einst ist Wut, Enttäuschung, Genervtheit oder Desinteresse gewichen.

Dass an eurer Trennung kein Weg vorbeiführt, weißt du also genau und hast deshalb zu diesem Buch gegriffen. Du möchtest dich nämlich so gut wie möglich auf das vorbereiten, was eine Auflösung der Ehe mit sich bringt. Für dich geht es um Fragen wie: Wie läuft eine Scheidung ab, was muss ich dabei beachten, welchen Fehler sollte ich tunlichst vermeiden? Können die Kinder weiter bei mir wohnen? Wer bekommt das gemeinsame Haus? Wie funktioniert das mit dem Unterhalt und der Vermögensteilung? Klare rechtliche Themen also, über die viele Fehlinformationen durch die Welt geistern. In den folgenden

---

\* Bevor wir einsteigen, würde ich dir gern eine Art Lese-Du anbieten. Im Scheidungsmandat selbst bin ich eine Verfechterin davon, beim Sie zu bleiben. In diesem Buch aber werden wir uns zu einem großen Teil mit Themen befassen, die über den juristischen Tellerrand hinausragen, und es wird wesentlich privater zugehen als bei einem Scheidungsmandat. Daher ist das Du zwischen uns durchaus angebracht, finde ich.

Und noch etwas: Ich werde hier weitgehend das generische Maskulinum verwenden – einzig aus dem Grund, weil das Gendern für mich den Lesefluss stört. Das Buch richtet sich jedoch selbstverständlich an alle Menschen, die mit Trennungsgedanken spielen, völlig unabhängig vom Geschlecht.

Kapiteln findest du Einblicke dazu, was du zur Vorbereitung auf deine Scheidung wissen musst.

Womöglich hast du dieses Buch aber auch mit viel gemischteren Gefühlen zur Hand genommen. Du und dein Partner, ihr »funktioniert« zwar noch im Alltag, aber ihr tauscht euch nicht mehr wirklich aus, habt keine gemeinsamen Interessen mehr, lebt aneinander vorbei. Kurz, du bist einfach nicht mehr glücklich in deiner Ehe. Ob aber eine Trennung der richtige Schritt ist, da bist du dir nicht sicher. Denn du hast noch Gefühle für deinen Partner und tief in deinem Herzen wünschst du dir, dass ihr zu eurer alten Verbundenheit und Liebe zurückfindet. Möglicherweise habt ihr es sogar schon mit einer Paartherapie versucht – leider erfolglos –, doch trotzdem willst du deine Ehe noch nicht aufgeben. Wenn dem so ist, bist du hier ebenfalls richtig. Ich versorge dich mit neuen Impulsen, die zu Selbsterkenntnis und Perspektivwechseln einladen.

Vielleicht interessierst du dich für dieses Buch aber auch, weil du in einem inneren Konflikt steckst: Du bist dir zwar ziemlich sicher, dass eure Ehe nicht mehr zu retten ist, doch etwas hält dich trotzdem davon ab, dich zu trennen – die Kinder, finanzielle Unsicherheiten, die Angst vor dem Alleinsein oder die Sorge, was dein Umfeld zu einer Scheidung sagen würde. Auch hier steht dir dieses Buch zur Seite.

Als Scheidungsanwältin, Coach und Mediatorin bin ich mit all den beschriebenen Situationen und Gefühlslagen bestens vertraut. Ich habe unzählige Menschen begleitet, die genau die gleichen Fragen, Ängste und Zweifel hatten, die dich gerade umtreiben, und kenne sie als geschiedene Frau und Mutter eines Sohnes auch aus eigener Erfahrung. Egal, an welchem Punkt in deiner Ehe du stehst, ich helfe dir, die für dich richtige Entscheidung zu treffen, und begleite dich auf deinem Weg – entweder, um deine Beziehung auf neue Füße zu stellen, oder damit du dich erfolgreich und ohne Scherben trennen kannst.

Dieses Buch ist also weder ein klassischer Scheidungsratgeber, noch verbreitet es »Trennungspropaganda«. Es soll dir als Kompass dienen,

um die Frage »Gehen oder bleiben?« überlegt und entschieden zu beantworten und dann die entsprechenden Schritte in ein glücklicheres Leben zu gehen.

Die Frage, ob man sich trennen soll, ist häufig mit einem langen, nervenaufreibenden Prozess verbunden, der uns herausfordert, genauer hinzuschauen: Was genau läuft da eigentlich schief in meinem Leben, was stört mich, was hat mein Partner damit zu tun und wofür bin ich selbst verantwortlich? Oft geht mit diesen Fragen auch ein großes emotionales Chaos einher – unterschiedlichste Gefühle wechseln einander ab, manches vermischen wir, was nicht zusammengehört, und bei anderen Dingen sehen wir Zusammenhänge nicht. Es ist schwer, inmitten dieses Wirrwarrs herauszufinden, was wir wirklich wollen und wer wir selbst sind – mit allen Bedürfnissen, Wünschen, Stärken, Schwächen und Mustern.

Genau hier setzt dieses Buch an. Es hilft dir, Struktur in das Chaos zu bringen, zur Ruhe zu kommen und deine Situation nüchtern zu betrachten. In seinem Aufbau orientiert es sich an einem tatsächlichen Scheidungsprozess – es holt dich an dem Punkt ab, wo dir grundlegende Zweifel an deiner Ehe kommen, und begleitet dich gegebenenfalls bis zu der Zeit nach der Scheidung.

Im ersten Teil bist du eingeladen, eine Bestandsaufnahme zu machen, mit etwas Abstand einen Blick auf dich und dein Leben zu werfen und zu schauen, ob du magst, was du da siehst. Du kannst prüfen, wie stabil oder instabil das Fundament deiner Ehe noch ist und welche Ängste oder Befürchtungen dich womöglich vor einer Trennung zurückschrecken lassen. Da du bei dem Gedanken an eine Scheidung auch rechtlich schon so früh wie möglich Bescheid wissen solltest, gehört an diese Stelle auch ein Kapitel über die Erstberatung beim Anwalt, damit du eine erste Idee davon bekommst, welche Ansprüche, Rechte und Pflichten du im Falle des Falls hättest.

Es gibt Menschen, die versuchen, eine solch große Entscheidung wie eine Trennung allein mit dem Verstand zu treffen – nur um dann in

endlosen Grübelschleifen hängen zu bleiben. Die Antwort auf die Frage, ob du dich trennen oder bleiben sollst, findest du nicht allein mit dem Kopf, dafür musst du auch ins Fühlen kommen: in Kontakt mit deinen Wünschen, deinen Bedürfnissen und deinen Ängsten. Und das braucht Zeit. Im realen Leben hat der Gesetzgeber dafür das sogenannte Trennungsjahr geschaffen, das dazu dient, auszuloten, ob die Beziehung wirklich endgültig zerbrochen ist.

Ich lade dich in Teil zwei ein, dir ebenfalls Zeit zu nehmen, um das, was dich prägt, was dein Denken und deine Entscheidungen beeinflusst, besser kennenzulernen: deine Gefühle, deine tiefen Überzeugungen, die Dinge, die du an dir ablehnst, und die Stärken, die in dir schlummern. Und wir gehen noch einen Schritt weiter: Ich gebe dir Hilfsmittel an die Hand, um aus undienlichen Denk- und Verhaltensmustern auszusteigen, zu erkennen, wo deine Anteile am Misslingen der Beziehung liegen, und mit diesen Herausforderungen konstruktiver umzugehen. Egal, ob du dich am Ende trennst oder mit deinem Partner zusammenbleibst – diese intensive innere Arbeit verschafft dir das richtige Mindset für eine glücklichere und unbeschwertere Zukunft.

Viele meiner Mandanten gelangen so zu erstaunlichen Erkenntnissen über sich und ihre Ehe. Manche verstehen, dass nicht die Beziehung das Problem ist, sondern dieses ganz woanders liegt. Andere spüren dadurch endlich den Mut und die Klarheit, um sich aus ihrer Ehe zu lösen. Doch so oder so wird allen klar: Die Hoffnung, dass mit dem nächsten Partner alles anders wird, ist ein Trugschluss, solange du dich nicht auch selbst veränderst.

Möglicherweise bist du, nachdem du diese innere Arbeit geleistet hast, erst recht sicher, dass die Trennung der richtige Weg für dich ist. Dann versorge ich dich in Teil drei mit wichtigen Informationen rund um den Scheidungsprozess. Hier geht es um den rechtlichen und organisatorischen Ablauf einer Scheidung und um die vielen Irrtümer, die zu diesem Thema im Umlauf sind. Daneben geht es um die Frage, die

mir als Anwältin und Mensch am meisten am Herzen liegt: Welche Art von Scheidung willst du: eine Scheidung ohne Scherben oder einen Rosenkrieg?

Ich bin mittlerweile überzeugt davon, dass das traditionelle Scheidungsverfahren in vielen Fällen nicht mehr zeitgemäß ist. Es fördert oft Konflikte statt Lösungen, kostet viel Zeit, Geld und Nerven und am Ende gewinnt nur einer: der Anwalt. Dabei sollte es eigentlich darum gehen, die Ehe gemeinsam auseinanderzusetzen, statt gegeneinander zu kämpfen.

Daher stelle ich dir alternative Verfahren und Modelle vor, die auf Kooperation, Mediation und gegenseitigen Respekt setzen. Denn eine faire Trennung ist nicht nur möglich, sie ist auch der beste Start in ein neues Leben – für dich und deinen Ex-Partner.

Eine Trennung ist ein Neuanfang, aber auch eine Zeit voller Herausforderungen. Im vierten Teil des Buches, wo es um die Zeit nach der Scheidung geht, beleuchten wir beides: in was für Stolperfallen du nach der Trennung tappen kannst und wie viel Potenzial sie daneben auch birgt – Potenzial, um endlich das Leben zu leben, das du wirklich leben willst. Hier geht es darum, wie du alte Muster überwinden lernst und eine neue Beziehung zu dir selbst und anderen aufbaust; was du an emotionalem Gepäck aus der alten Beziehung mitnehmen willst und was du besser zurücklässt. Und schließlich, wie du dich für das Neue in deinem Leben öffnest und es willkommen heißt.

Schon jetzt bist du einen wichtigen Schritt gegangen, vielleicht sogar den wichtigsten. Ich freue mich, dich auf deinem weiteren Weg begleiten zu dürfen, und hoffe, dass das Wissen, die Impulse und auch manche schmerzhaftes Erkenntnis, die du auf den folgenden Seiten gewinnen wirst, dich mehr zu dem Menschen machen, der du wirklich sein möchtest, und dich zu dem Leben finden lassen, das dich glücklich macht. Nimm die Herausforderung an!

## TEIL 1

# KLARHEIT FINDEN

### Mal ganz nüchtern: Wo stehst du gerade?

Kennst du das? Die Frage, ob du dich scheiden lassen sollst, wiegt schwer. Sie wird begleitet von einem endlosen gedanklichen Hin und Her: Du springst von Vorwürfen zu Selbstvorwürfen, von Schuldgefühlen zu Erklärungsversuchen und vergräbst dich in Zweifeln an deinem Partner und an dir selbst. An einem Tag erscheint dir die Trennung als der einzig sinnvolle Weg, am nächsten Tag möchtest du der Beziehung noch eine Chance geben. Am dritten meinst du, wegen der Kinder sowieso nicht gehen zu können. Häufig wirbeln Wut, Enttäuschung, Ohnmacht und Ratlosigkeit in dir durcheinander. Das zehrt an den Kräften.

Meist fehlt in diesem Zustand vor allem eines: Klarheit.

Vielleicht kennst du das Bild, in dem unser Geist mit einem aufgewühlten See verglichen wird. Wenn das Wasser tobt, können wir nicht hindurchschauen – alles ist nebelig und trüb. Genauso verhält es sich mit einem unruhigen Geist: Inmitten von Chaos und emotionalen Stürmen kannst du weder dich selbst noch dein Gegenüber oder die Gesamtsituation klar erkennen. Dabei ist genau das so wichtig.

Um eine tragfähige Entscheidung treffen zu können, musst du daher innehalten und die »aufgewühlten Wasser« sich setzen lassen. Nur so kannst du deutlich sehen, wo du stehst, was du willst und welche Richtung dein Leben nehmen soll.

In diesem ersten Teil des Buches geht es genau darum: einen Schritt zurückzutreten, deine Gedanken zu ordnen, deine Gefühle anzuerkennen – und deine Situation nüchtern und ehrlich zu betrachten. Damit du zu einer Entscheidung kommst, die für dich stimmt.

## 1. DEIN STATUS QUO: WIE SIEHT DEIN LEBEN AUS?

Stell dir vor, du sitzt bei einem Cappuccino in deinem Lieblingscafé und plötzlich geht die Tür auf und deine beste Freundin aus Schulzeiten kommt herein. Ihr habt euch, warum auch immer, seit eurem Abschluss nicht mehr gesehen, obwohl ihr seinerzeit eng befreundet wart. Die Überraschung ist groß, die Freude noch größer. Spontan nehmt ihr euch den Rest des Tages frei, um euer Wiedersehen zu feiern. Es gibt so viel zu erzählen, so viele Fragen, die ihr euch gegenseitig stellen wollt. Natürlich möchtest du wissen, wie es deiner Freundin ergangen ist, was sie all die Jahre erlebt hat. Was für ein Leben sie heute führt. Ob sie glücklich ist. Und selbstverständlich will sie dasselbe auch von dir erfahren. Früher habt ihr viel Zeit damit zugebracht, euch auszumalen, was ihr mal werden wollt und wie eure Zukunft aussehen könnte. Jetzt möchte sie wissen: Welche dieser Träume hast du verwirklicht? Wie hat sich dein Leben entwickelt?

Die eigene Situation von außen zu betrachten,  
kann zu aufschlussreichen Erkenntnissen führen.

Was würdest du deiner Freundin erzählen?

Du bist verheiratet, so viel ist klar. War das schon immer dein Traum oder hat es sich einfach ergeben? Vielleicht aus rationalen Gründen? Habt ihr Kinder, du und dein Partner? Wenn ja, wie viele? Wie alt sind sie, was treiben sie so und wer kümmert sich um sie? Du, dein Partner oder teilt ihr das gleichmäßig auf? Wo lebst du, in der Stadt, auf dem Land? In einem Haus, in einer Wohnung?

Und wie sieht es beruflich bei dir aus? Hast du eine Ausbildung gemacht, studiert? Arbeitest du? Wenn ja, was genau tust du? Gehst du dem Beruf nach, den du gelernt hast, oder hat sich dein Weg in eine

andere Richtung entwickelt? Vielleicht machst du etwas, das du dir damals nie hättest vorstellen können?

Lauter Fragen, deren Antworten niemand so gut kennt wie du. Trotzdem hat es eine Wirkung, sich diese Fakten, aus denen sich dein Leben zusammensetzt, einmal bewusst vor Augen zu führen. Im Trubel des Alltags nehmen wir dieses Gerüst unseres Lebens meist als so selbstverständlich hin, dass wir es kaum je infrage stellen oder uns klar machen, dass es auch anders aussehen könnte.

Bist du bereit, auch das zu  
hinterfragen, was »gegeben« und  
unveränderlich erscheint?

Apropos Alltag – wie sieht der bei dir aus? Hast du viel um die Ohren, bist du neben Partnerschaft, Familie und Arbeit noch anderweitig eingespannt? Gibt es Eltern, die du pflegen sind, hast du Ehrenämter, denen du nachgehst, oder andere Aufgaben, die dich fordern?

Und wie sieht es mit deinem Sozialleben aus, hast du einen großen Bekanntenkreis oder pflegst du lieber ein paar wenige, intensive Freundschaften? Vielleicht fehlt dir auch für beides die Zeit? Verbringst du viel Zeit mit anderen, gehst du aus oder genießt du lieber ruhige Stunden zu Hause oder in der Natur? Gibt es Hobbys, die dir wichtig sind und für die du dir bewusst Zeit nimmst oder gern nehmen würdest? Was tust du, wenn du nicht irgendwo eingespannt bist?

All diese Fragen haben vor allem eines zum Ziel: Sie sollen dir helfen, dir dein Leben bewusst vor Augen zu führen.

Wenn du die Schwierigkeiten in deiner Ehe so gut wie möglich außen vor lässt – ist dies das Leben, das du führen willst? Das dir und deinem Wesen entspricht? Oder stimmt hier manches oder vieles eigentlich gar nicht für dich, Umstände und Gegebenheiten die du normalerweise nicht weiter hinterfragst, »weil sie eben so sind«?

Dieser Blick mit Abstand, so, als würden wir unser Leben durch die Augen einer Freundin sehen, kann wertvolle Einsichten und Erkenntnisse zutage fördern.

Unser Weg verläuft selten so, wie wir es uns als Jugendliche ausgemalt haben. Und oft ist das gut so. Wir wachsen, entwickeln uns weiter und manchmal passen unsere Träume von damals nicht mehr zu dem Menschen, der wir heute sind. Die entscheidende Frage ist: Wie zufrieden bist du mit dem Leben, das du führst? Macht es dich glücklich, erfüllt es dich?

Lass uns, nachdem wir uns mit den äußeren Rahmenbedingungen beschäftigt haben, daher nun dein inneres Erleben in den Blick nehmen. Wie ist es hier um deine Zufriedenheit und Erfüllung bestellt? Hast du das Gefühl, du bist »angekommen« in deinem Leben?

## AUF DEM WEG ZU MEHR GEFÜHLSKLARHEIT

So merkwürdig es klingen mag – viele Mandanten, die zu mir kommen, spüren zwar, dass sie unglücklich oder unzufrieden sind, doch woher dieses Gefühl konkret rührt, können sie nicht sagen. Irgendetwas wird es wohl mit dem Partner oder ihrer Ehe zu tun haben, da sind sie sicher. Aber was? Und würde eine Trennung dieses ungute Gefühl tatsächlich zum Verschwinden bringen? Oder würde eine solche sie im Gegenteil noch weiter ins Unglück treiben, weil die Beziehung in Wahrheit eine der wenigen guten Sachen in ihrem Leben ist? Wäre es also vielleicht klüger und richtiger, an einer anderen Stellschraube in ihrem Alltag zu drehen?

Wenn auch du in dieser Hinsicht unsicher bist, können dir die folgenden Fragen zur deiner emotionalen Balance und Erfüllung im Alltag mehr Klarheit bringen. Sie sind nicht als Psychotest zu verstehen, sondern als Einladung, dein emotionales Erleben und dein soziales Wohlbefinden bewusst zu reflektieren.

## Zehn Fragen zur emotionalen Balance und inneren Verbundenheit

Bitte beantworte die Fragen aus dem Bauch heraus, ohne groß darüber nachzudenken, wobei 0 für »gar nicht« und 5 für »voll und ganz« steht.

	0	1	2	3	4	5
1. Wie ausgeglichen fühlst du dich im Alltag?	<input type="checkbox"/>					
2. Erhältst du Anerkennung für das, was du tust?	<input type="checkbox"/>					
3. Gibt es in deinem Leben feste Strukturen oder Routinen, die dir Halt geben?	<input type="checkbox"/>					
4. Hast du genügend Austausch mit anderen Menschen?	<input type="checkbox"/>					
5. Erlebst du erfüllende Nähe?	<input type="checkbox"/>					
6. Fühlst du dich geborgen und zugehörig?	<input type="checkbox"/>					
7. Denk an die letzte Woche: Kannst du dich an Momente der Freude erinnern?	<input type="checkbox"/>					
8. Erlebst du in deinem sozialen Umfeld ausreichend Verständnis und Unterstützung?	<input type="checkbox"/>					
9. Ist Dankbarkeit ein Bestandteil deines Alltags?	<input type="checkbox"/>					
10. Kannst du dein Leben nach deinen Werten und Überzeugungen gestalten?	<input type="checkbox"/>					

Und, wie erging es dir mit diesen Fragen? Musstest du länger überlegen, wo du dein Kreuzchen setzt, oder sind dir die Antworten leichtgefallen? Was machen diese Bewertungen mit dir? Haben die Fragen vielleicht den einen oder anderen neuralgischen Punkt berührt, der dir schon länger zu schaffen macht?

Es liegt nun natürlich nah, dir die verschiedenen Spalten anzusehen und zu prüfen, in welcher oder welchen du dich am häufigsten verortet hast. Tendiert ein Großteil deiner Antworten Richtung »voll und

ganz« oder eher Richtung »gar nicht«? Oder liegst du bei allem mehr oder weniger im Mittelfeld? So eine grobe Einordnung gibt dir einen ersten Überblick, wie stark oder schwach deine emotionale Lebenszufriedenheit derzeit ausgeprägt ist. Vielleicht nickst du bei dem Ergebnis mit dem Kopf, vielleicht bist du aber auch überrascht.

In einem weiteren Schritt kannst du dir ansehen, bei welchen Fragen sich Ausreißer nach oben oder unten finden. Jede der zehn Fragen beleuchtet einen spezifischen Aspekt deiner emotionalen Balance und deines Wohlbefindens im Alltag. Nimm dir einen Moment Zeit, deine Antworten zu reflektieren. Welche Bedürfnisse sind dir besonders wichtig? In welchem Ausmaß sind sie erfüllt oder nicht erfüllt?

Probleme lassen sich nicht lösen, wenn wir  
ihre Ursache nicht erforscht haben.

Achtung! Bitte tapp bei deinen Überlegungen nun nicht in die Falle, in den Bereichen, wo du dein Kreuz bei der 0 oder 1 gesetzt hast, etwas »verbessern« zu wollen. So ungewohnt, wie das in unserer »Optimierergesellschaft« sein mag – hier geht es erst einmal nicht darum, etwas zu verändern (das kannst du noch früh genug tun), sondern nur darum, zu erforschen, weshalb du die jeweilige Frage so und nicht anders beantwortet hast. Geh in dich. Befrag dich selbst, finde Beispiele, Situationen und Lebensbereiche, die dich zu deiner Antwort bewogen haben. Je mehr du über dieses Gefühl und woher es kommt herausfindest, desto besser.

Wir sind meist so schnell dabei, Unangenehmes weghaben zu wollen, dass wir uns oft gar nicht die Zeit nehmen, es erst einmal wirklich zu verstehen, seinen Ursprung, seine Daseinsberechtigung. Du kannst dich auch fragen, ob du dieses Gefühl schon lange von dir kennst oder ob es neu ist. Ob es nur im Zusammenhang mit bestimmten Personen oder Situationen auftritt.

Tiefer liegende Probleme lassen sich nicht lösen, wenn wir sie nicht zuvor genau betrachtet und verstanden haben. Wie das konkret funktioniert, wie wir uns selbst positiv entwickeln und unsere Umgebung unseren Bedürfnissen anpassen, dazu kommen wir im zweiten Teil.

Fassen wir noch einmal zusammen: Du hast dir nun dein Leben, wie es gerade ist, vor Augen geführt und dir mithilfe von verschiedenen Fragen angeschaut, wie du dich in diesem Leben fühlst. All das sind wichtige Schritte, die du zu gehen hast, wenn du in deiner Beziehung in der Frage »Gehen oder bleiben?« zu einer klaren Entscheidung kommen willst.

Auf dieser Grundlage lade ich dich im nächsten Kapitel nun ein, einen weiteren Schritt zu tun, indem du den Blick konkret auf deine Beziehung richtest und herausfindest, wie es darum bestellt ist.

Manchmal muss man loslassen,  
um Platz für Neues zu schaffen.

## **Meine Zukunftsträume als Jugendliche**

Kannst du dich noch daran erinnern, wie du dir deine Zukunft vorgestellt hast, als du 14 warst?

Also ich kann das noch sehr gut. Ich wollte in einem hübschen Haus mit einem wunderschönen Garten und einem Gartenzaun drum herum leben. Meine beste Freundin sollte neben mir wohnen.

Wir beide wollten großartige – und natürlich sehr gut aussehende – Männer und reizende Kinder haben und jede einen Hund.

Morgens, so stellten wir uns vor, würden wir uns gut gelaunt vor der Tür begrüßen, wenn wir unsere Männer zur Arbeit verabschiedeten. Den Tag würden wir dann mit Kochen, dem Haushalt und der Betreuung der Kinder verbringen. Und zwischendurch würden wir uns natürlich regelmäßig zu Kaffee und Kuchen treffen und abends, gemeinsam mit unseren Familien, zum Grillen.

Dass in meiner Vorstellung keine rosa Wölkchen über dieser grenzenlosen Idylle schwebten, war auch alles.

Wie es dann in Wahrheit bei mir gekommen ist?

Gestartet bin ich mit der Umsetzung meines Lebenstraums recht ähnlich, wie ich es mir erhofft hatte. Den Wunsch nach einem Hausfrauendasein hatte ich in der Zwischenzeit zwar aufgegeben, aber ich hatte einen tollen Mann kennengelernt und ihn geheiratet. Er war 27 und stand schon in Lohn und Brot, als wir uns kennenlernten. Ich war 23 und in den Endzügen meines Jurastudiums, kurz vor dem Referendariat. Wir heirateten, als ich 28 Jahre alt war, und mit 29 wurde ich Mutter von meinem Sohn. Perfekt.

Und dann? Nach Jahren der Ehe hat sich klammheimlich eine Art Ernüchterung bei uns eingeschlichen und die Liebe ging uns verloren. Wir mussten erkennen, dass Entwicklungen im Leben unterschiedlich sein können und Vorstellungen von der Zukunft nicht immer übereinzubringen sind, auch wenn sie es einst waren. Ich wollte zum Beispiel ganz schlicht einen Bausparvertrag und eben auf mein erträumtes Haus mit Garten hin sparen. Mein Ex-Ehemann, der großartige Werte hatte und hat, war zufrieden mit dem, was er hatte. Das ist er bis heute. Die Entwicklung, die ich mir wünschte, konnte und wollte er nicht mitmachen, und das war ganz in Ordnung so, wie ich schließlich auch erkannte.

So wurde es irgendwann Zeit für mich, diese Beziehung gehen zu lassen, auch wenn es ganz furchtbar wehtat und mein Ex-Mann und ich uns am Tag seines Auszuges weinend in den Armen lagen. Mit 36 Jahren war ich dann eine geschiedene Frau und Mutter eines damals sechs Jahre alten Sohnes.

Aber wir haben uns nur als Paar getrennt – gemeinsame Eltern sind wir geblieben, bis heute.

**Neue Wege entstehen, indem wir sie gehen.**

## 2. DIE SIEBEN SÄULEN EINER BEZIEHUNG – UND WELCHE BEI DIR WACKELN

Ich werde oft gefragt, was der häufigste Grund ist, aus dem sich Menschen scheiden lassen. Nach meiner Erfahrung hängt die Antwort vom Geschlecht ab. Bei Männern liegt es meist an einem erloschenen Liebesleben und fehlender Nähe in der Ehe, Frauen beklagen eher das Gefühl, nicht mehr gesehen und wertgeschätzt zu werden.

Natürlich gibt es viele weitere Gründe, weshalb Beziehungen scheitern – Untreue, endlose Streitereien und die Erkenntnis, sich auseinandergelebt zu haben etwa. Die meisten dieser Gründe sind uns allen wohl hinlänglich bekannt. Doch statt uns hier auf das Scheitern zu konzentrieren, drehen wir die Frage doch einmal um: Aus welchen Gründen bleiben Menschen zusammen? Was macht eine Ehe glücklich und stabil?

Häufig wird von bestimmten »Säulen« gesprochen, die eine Ehe tragen müssen und ohne die ihr Fundament ins Wanken gerät. Nach meiner Einschätzung sind es vor allem die folgenden sieben Aspekte oder Säulen, die für ein glückliches und dauerhaftes Miteinander gegeben sein müssen: *Vertrauen, Respekt, Kommunikation, Intimität, Unterstützung, Gemeinsamkeiten, Selbstentfaltung.*

Wie steht es darum in deiner Ehe? Lass uns diese Säulen einmal genauer betrachten – bestimmt kannst du dadurch Rückschlüsse auf den Zustand deiner eigenen Beziehung ziehen.

### DIE GLORREICHEN SIEBEN

**1. Vertrauen:** »Vertrauen ist der Anfang von allem« lautete einst ein bekannter Werbeslogan. Und es stimmt. Vertrauen ist das Fundament einer jeden Beziehung. Vertrauen heißt, ich kann mich darauf verlassen, dass mein Partner ehrlich zu mir ist. Dass er es gut mit mir

meint. Echtes, tiefes Vertrauen braucht Zeit, um zu wachsen. Es entsteht, wenn sich unser Gegenüber über einen langen Zeitraum ehrlich, verlässlich und transparent zeigt. Einmal gebrochen, ist es schwer und manchmal unmöglich, Vertrauen wiederherzustellen. Daher ist es wichtig, es gut zu pflegen.

Wie sieht es bei euch aus? Kannst du deinem Partner voll und ganz vertrauen? Oder ist gerade ein Vertrauensbruch der Grund für deine Trennungsabsichten?

**2. Respekt:** Respekt bedeutet, die Individualität, die Ansichten, Wünsche, Bedürfnisse und auch die Grenzen des Partners zu achten. Doch gerade in langen Beziehungen schleicht sich da oft eine gewisse Nachlässigkeit ein. Irgendwann hält man den Partner für selbstverständlich und ignoriert seine persönlichen Grenzen, wenn es um die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse geht. Das hat fatale Folgen für die Beziehung, denn auf Dauer lässt sich das (fast) niemand gefallen.

Immer wieder habe ich erlebt, wie Menschen plötzlich »aufgewacht« sind, als ihr Partner sich – nachdem sie ihm jahrelang mit Geringschätzung begegnet sind – verabschiedet hat. Die Reue ist dann oft groß, doch kommt leider zu spät.

Ist der Respekt in eurer Beziehung noch vorhanden? Oder spürst du, dass die Wertschätzung schwindet?

**3. Kommunikation:** Eine der wichtigsten Säulen einer Beziehung ist die Kommunikation. Wird sie nicht hinreichend gepflegt, kann sie zur Schwachstelle werden, die alles ins Wanken bringt. Dabei geht es nicht um alltägliche Absprachen, sondern um etwas Tiefergehendes: den Austausch über Gedanken, Gefühle, Wünsche, Ängste und Bedürfnisse. Echte Kommunikation bedeutet, ehrlich und offen zu sprechen – und gleichzeitig aufmerksam, empathisch und interessiert zuzuhören. Wann habt ihr euch zuletzt über eure Ängste, Wünsche und Bedürfnisse ausgetauscht? Weißt du, was deinen Partner gerade beschäftigt?

**4. Emotionale und körperliche Nähe:** Keine Frage, eine Beziehung braucht Nähe – emotional und körperlich. Der Wunsch nach Intimität mag unterschiedlich stark ausgeprägt sein, doch das Gefühl von Verbundenheit, Liebe und Zugehörigkeit ist für uns alle essenziell. Nähe entsteht, wenn wir uns unserem Partner gegenüber verletzlich zeigen und tiefe Gefühle miteinander teilen.

Wie ist das bei euch? Spürt ihr noch diese besondere Verbindung zueinander? Oder fühlt ihr euch allein, obwohl ihr zusammen seid?

**5. Unterstützung:** In guten wie in schlechten Zeiten – zu einer starken Partnerschaft gehört, dass man füreinander da ist. Man unterstützt sich emotional, durch Gespräche oder auch ganz praktisch, um Ziele zu erreichen und Träume zu verwirklichen. Wenn einer von euch Herausforderungen oder einen Schicksalsschlag zu meistern hat, steht der andere ihm bei. Unterstützung bedeutet, das Gefühl zu haben: Ich bin nicht allein.

Gibt es bei euch noch diesen Zusammenhalt? Oder fühlt ihr euch allein mit euren Sorgen und Nöten?

**6. Gemeinsamkeiten:** Gemeinsamkeiten kann man auf vielen Ebenen haben: geteilte Hobbys, gleiche Werte, gemeinsame Lebensziele oder einfach eine ähnliche Art, auf die Welt zu blicken. Doch Gemeinsamkeiten gehen über bloße Ähnlichkeiten hinaus – sie schaffen ein Gefühl von Zugehörigkeit und Verstehen. Natürlich müssen Partner nicht in allem übereinstimmen – Unterschiede bereichern, inspirieren und fördern Wachstum. Aber eine Beziehung braucht eine gewisse Schnittmenge, ein »Wir«, das trotz aller Unterschiede Bestand hat.

Was verbindet euch? Und hast du das Gefühl, dass euch diese Gemeinsamkeit noch trägt?

**7. Freiheit und Selbstentfaltung:** Das Gegenstück zu Nähe und Geborgenheit ist unser Bedürfnis nach Freiheit und Autonomie. Darf

dein Partner seinem Hobby nachgehen, alte Freunde treffen oder beruflich neue Wege gehen, ohne dass du dich ausgeschlossen fühlst? Und gestattest du dir dasselbe, ohne dich schlecht zu fühlen?

Eine gute Beziehung gibt beiden Partnern den Raum, sich weiterzuentwickeln. Dabei bedeutet Autonomie nicht, sich voneinander zu entfernen, sondern die Freiheit zu haben, eigene Interessen zu entdecken, Leidenschaften zu entfalten und neue Erfahrungen zu sammeln. Denn wer sich selbst entfaltet, bringt neue Energie und Perspektiven in die Partnerschaft ein – und genau das hält sie lebendig.

Wie steht es bei euch um die Balance zwischen Nähe und Freiheit?

Diese sieben Säulen sind meiner Erfahrung nach essenziell für eine stabile und erfüllte Partnerschaft – auch wenn sie, je nach Beziehung, unterschiedlich stark ausgeprägt sein können.

Erkenntnis ist der Moment, in dem das, was wir wissen, mit dem, was wir fühlen, in Einklang kommt.

Hast du dich in diesen Ausführungen wiedergefunden? Und ist dir bewusst geworden, welche der Säulen bei euch noch stabil stehen, welche erste Risse zeigen und welche vielleicht schon wanken?

Je nüchterner du den Zustand deiner Ehe betrachten kannst, desto besser bist du in der Lage, eine Entscheidung zu treffen. Solltest du das Gefühl haben, dass alle Säulen brüchig sind, könnte es schwer werden, das Fundament deiner Ehe wieder tragfähig zu machen – vielleicht ist dann eine geordnete Trennung der richtige Weg. Doch möglicherweise ist dir beim Lesen auch aufgefallen, wie viele Bereiche bei euch doch noch überraschend standfest sind. Vertrauen, gemeinsame Werte oder ähnliche Lebensziele nehmen wir oft als selbstverständlich hin, obwohl sie die Basis jeder langfristigen Partnerschaft bilden. Vielleicht erkennst du, dass es letztlich »nur« der fehlende Funke im

Liebesleben ist oder ein Hauch von Abenteuer, den du vermisst. Ist es dann nicht einen Versuch wert, gemeinsam daran zu arbeiten? Selbst wenn frühere Anläufe gescheitert sind – es gibt heute so viele hervorragende Hilfsangebote, von Paartherapie über Coaching bis hin zu jeder Menge guter Ratgeberliteratur. Womöglich habt ihr nur noch nicht die Methode gefunden, die für euch passt. Denn falls sich das nicht von selbst versteht: Keine Beziehung funktioniert dauerhaft ohne Arbeit. Die Bereitschaft, sich mit dem Partner auseinanderzusetzen, sich (gemeinsam) weiterzuentwickeln, auf den anderen einzugehen und ja, auch mal zurückzustehen oder Kompromisse zu schließen, gehört zu einer Ehe dazu. Das gilt selbstverständlich für beide Partner.

## WIE KANNST DU IN EURE BEZIEHUNG INVESTIEREN?

Wenn eure Beziehung derzeit nicht rundläuft, bedeutet das also nicht automatisch, dass ihr euch trennen müsst.

Ich als Scheidungsanwältin habe den Eindruck, dass manche Ehen zu früh und zu leichtfertig aufgegeben werden. Andere wiederum zu spät. Aber wann ist der richtige Zeitpunkt? Wenn du Trennungsgedanken hegst, solltest du es jedenfalls nicht verpassen, noch einmal in eure Verbindung zu investieren: Welche Schritte könntest du unternehmen, um die bröckelnden Säulen wieder zu festigen?

Solltest du schon vieles versucht haben und klar wissen, dass eure Beziehung nicht mehr zu retten ist, dann überspring bitte den Rest des Kapitels. Doch du wärest überrascht, wie viele Menschen mit einem Scheidungswunsch zu mir kommen, obwohl sie sich bisher gar nicht ernsthaft darum bemüht haben, das Ruder in ihrer Beziehung noch einmal herumzureißen. Bevor du eine endgültige Entscheidung triffst, frag dich daher: Habe ich wirklich alles getan, um den Zusammenhalt zwischen uns wieder zu stärken?

## **Lass dich von den folgenden Fragen inspirieren, dein Verhalten in der Beziehung konstruktiv zu reflektieren:**

- Wann habe ich mit meinem Partner das letzte Mal offen und ehrlich über meine Gefühle gesprochen?
- Und wann hat er mir sein Herz geöffnet? Welche Voraussetzung kann ich dafür schaffen, dass er das tut? Was braucht er dafür?
- Wie gehe ich mit Meinungsverschiedenheiten um? Kann ich es aushalten, dass mein Partner die Dinge anders sieht als ich?
- Bringe ich meinem Partner die Liebe und Wertschätzung entgegen, die ich mir selbst von ihm wünsche?
- Welche meiner Verhaltensweisen oder Einstellungen könnten unsere Beziehung belasten?
- Erkennen wir gegenseitig unsere Anstrengungen und Erfolge an – auch die kleinen im Alltag?
- Haben wir gemeinsame Rituale, die uns als Paar stärken?
- Gibt es bei uns ungelöste Themen, die immer wieder für Streit sorgen? Was wäre ein erster Schritt, um diese Themen anzugehen?
- Habe ich Wünsche in Bezug auf unser Liebesleben, von denen mein Partner noch nichts weiß? Wie könnte ich ihm davon erzählen?
- Was könnten wir tun, um uns gegenseitig besser zu entlasten und zu unterstützen?
- Sage ich meinem Partner, was ich an ihm schätze?
- In welcher Situation habe ich meinem Partner zuletzt den Rücken gestärkt?
- Welche eine Sache wollten mein Partner und ich schon ewig mal gemeinsam machen?
- Was bedeutet für uns als Paar Quality Time und wie können wir mehr davon in unser Leben bringen?

- Wie können wir uns gegenseitig ermutigen, unser volles Potenzial zu entfalten, während wir als Paar verbunden bleiben?
- Was bedeutet Loyalität für uns beide und wie können wir sie füreinander stärken?

Vielleicht gibt es neben dem, was wir hier besprochen haben, noch ganz andere Aspekte, die in deinem Beziehungsleben eine Rolle spielen. Nimm dir Zeit, um in dich zu gehen und herauszufinden, was für dich persönlich wichtig ist. Was ist in deiner Ehe ein Must-have, was ein No-go? Was braucht deine Ehe, um zu erblühen?

Humor zum Beispiel ist in vielen Beziehungen ein ganz zentrales Verbindungsglied, doch erstaunlicherweise nicht in allen, daher habe ich ihn nicht in die Liste mit den Säulen aufgenommen.

Apropos Humor: Auch einen Trennungsgrund habe ich nicht erwähnt, obwohl er mir erschreckend oft begegnet, doch im ersten Moment klingt er eher wie ein schlechter Scherz: die Körperhygiene. Die lässt bei zunehmender Ehedauer wohl nämlich bei manch einem zu wünschen übrig. Das klingt vielleicht lustig, ist für die Betroffenen aber bitterer Ernst.

Wenn die Liebe überdauern soll,  
musst du sie jeden Tag neu wählen und pflegen.

Ich hoffe, dieses Kapitel hat dir geholfen zu sehen, in welchen Bereichen eure Beziehung noch intakt ist und in welchen Bereichen sich mögliche Sollbruchstellen befinden. Ob du willens bist, Mühe und Zeit zu investieren, um das Fundament eurer Ehe wieder zu stabilisieren, kannst nur du selbst entscheiden. Aber nun hoffentlich auf fundierter Grundlage.

### 3. WAS HÄLT DICH ZURÜCK? GRÜNDE, DIE DAS GEHEN SCHWER MACHEN

Überraschend häufig erzählen mir Menschen in der Erstberatung, dass sie sich eigentlich schon seit Ewigkeiten von ihrem Partner scheiden lassen wollen. Doch stattdessen verharren sie Jahre oder gar Jahrzehnte in ihrer unglücklichen Beziehung. Warum? Weil sie das Gefühl haben, sich nicht trennen zu können oder zu dürfen. Die Gründe hierfür ähneln sich erstaunlich oft.

Wenn auch du schon länger über eine Trennung nachdenkst, ohne sie zu vollziehen, findest du dich vielleicht in einem oder mehreren der in diesem Kapitel beschriebenen Gründe wieder. Lass sie uns daher mal im Einzelnen unter die Lupe nehmen. Nicht, um deine Befürchtungen bezüglich einer Trennung kleinzureden, sondern um sie besser zu verstehen und vielleicht auch zu hinterfragen: Was hält dich tatsächlich fest? Ist das ein guter Grund?

Vielleicht stellst du dabei fest, dass manche deiner Überzeugungen nicht so unverrückbar sind, wie sie scheinen. Vielleicht lässt eine neue Perspektive dich die Dinge ganz anders einschätzen. Und vielleicht hilft dir dies, mutigere Entscheidungen für dein Leben zu treffen.

#### ABER DIE KINDER

Ich müsste mal anfangen, eine Liste darüber zu führen, wie viele Eheleute in der Erstberatung sitzen und diese mit dem Satz beginnen: »Ich habe erst jetzt einen Termin mit Ihnen ausgemacht, weil die Kinder nun (fast) aus dem Haus sind.«

Kinder sind ein verbreiteter Grund dafür, in einer Ehe zu bleiben, obwohl sie nicht mehr glücklich ist. Die Sorge, den Kindern durch die Trennung Kummer oder sogar psychischen Schaden zuzufügen, wiegt vielfach schwerer als die eigene Lebenszufriedenheit.

Doch so ehrenvoll das klingen mag – ist dieses Ausharren eigentlich eine gute Idee? Was bedeutet es für Kinder, mit Eltern aufzuwachsen, die nicht mehr zusammen sein wollen? Eltern, die nicht mehr liebevoll miteinander umgehen, die sich nicht mehr füreinander interessieren, nicht gemeinsam lachen, nicht füreinander da sind? Oder, schlimmer noch, Eltern, die sich ständig streiten, sich anschreien, sich Vorwürfe machen oder anschweigen? In solchen Familien werden Anlässe wie Geburtstage oder Feiertage, wenn Fröhlichkeit erzwungen werden soll, zur Qual.

Kinder wissen mehr, als wir denken.  
Sie besitzen eine Weisheit,  
die oft die unsrige übersteigt.

Mach dir klar, was du deinen Kindern antust, wenn du sie so einem Leben aussetzt. Und frag dich, was für ein Vorbild du bist, wenn du in einer solchen Beziehung bleibst. Was Kinder vorgelebt bekommen, halten sie für normal; weil sie es nicht anders kennen. Willst du das? Was bekommt dein Kind für ein Bild von Beziehung und Familie, wenn es unter diesen Umständen aufwächst?

Oder meinst du, bei euch sei das anders, weil ihr vor den Kindern die Fassade der heilen Familie wahrt und so tut, als wäre alles in Ordnung? Viele Eltern glauben noch immer, auf diese Weise könnten sie ihre Kinder vor Kummer bewahren und ihnen eine glückliche Kindheit schenken. Doch mach dir nichts vor: Kinder sind sehr sensibel und haben extrem feine Antennen, wenn es um Missstimmungen geht. Ihr müsst euch nicht anschreien oder Geschirr werfen, damit sie spüren, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Kinder sind – viel besser, als man häufig denkt – in der Lage, auch zwischen den Zeilen zu lesen, Schwingungen aufzugreifen und dich als Elternteil zu spüren.

Und wenn du so tust, als sei alles in Ordnung, und dein Kind auf emotionaler Ebene wahrnimmt, dass es das nicht ist, kann dies bei ihm zu großer Verunsicherung und Haltlosigkeit führen.

Solltest du unglücklich in deiner Ehe sein, rate ich dir daher dringend, darüber nachzudenken, ob es nicht besser sein könnte, deinem Kind zwei zufriedene, in sich ruhende Elternteile zu bieten, die getrennt leben, anstelle eines Familienkonstrukts, welches von Streit, Ignoranz, schlechter Laune oder Vermeidung geprägt ist. Mach dir klar, dass Kinder vor allem dann glücklich sind, wenn sie glückliche Eltern haben.

Hier ein typisches Beispiel für eine Ehe, die um der Kinder willen viel zu lange fortgeführt wurde. Es steht für viele, viele andere, die mir im Laufe meines Berufslebens begegnet sind.

Als Kind denkt man,  
wenn man sich einen Umhang anzieht,  
kann man fliegen. Als Erwachsener weiß man,  
dass man sich von Umhängen befreien muss,  
wenn man frei sein will.

Die Mandantin, eine freundliche, etwas ängstliche Frau mittleren Alters, kam zu mir, um sich scheiden zu lassen, als das letzte ihrer drei Kinder fast volljährig war. Zu diesem Zeitpunkt hatte sie bereits viele unglückliche Ehejahre hinter sich. Eigentlich, so gestand sie mir, hatte sie sich schon vor langer Zeit, als die Kinder noch klein waren, von ihrem Mann trennen wollen. Doch da sie davon überzeugt war, dass es für die Kinder besser wäre, in einer »intakten« Familie aufzuwachsen, hatte sie viele bittere Jahre an der Seite eines hartherzigen, gefühlskalten Mannes zugebracht. Nachdem die Scheidung dann vollzogen war, fiel sie aus allen Wolken, als ihre mittlerweile erwachsenen Kinder sie fragten, warum sie sich denn nicht schon viel eher getrennt habe. Jahrelang hatten

sie nämlich mitbekommen, wie verzweifelt und unglücklich die Mutter war, und im Stillen gehofft, dass sie sich trennen möge. Wie böse das Er-  
wachen für meine Mandantin war, lässt sich denken. Für die Kinder war  
die Situation in all den Jahren so unerträglich geworden, dass sie den  
Kontakt zum Vater nach der Scheidung komplett abbrachen.

Stell dir vor, dein Kind wäre erwachsen  
und in deiner Situation –  
was würdest du ihm raten?

Meine Haltung ist in dieser Frage eindeutig: Ein Zusammenbleiben  
um der Kinder willen in einer ansonsten zerrütteten Beziehung nützt  
den Kindern gar nichts, sondern schadet ihnen sogar. Im Zweifel nützt  
dieses Unterfangen niemandem. Wer dauerhaft in einer warum auch  
immer unbefriedigenden Beziehung lebt und nichts an seiner Situa-  
tion ändert, wird nämlich im besten Fall mürrisch oder unzufrieden  
und im schlimmsten Fall krank.

Und das sage ich, obwohl mir sehr wohl bewusst ist, dass auch eine  
Trennung der Eltern ein schmerzhafter Prozess für Kinder ist. Da gibt  
es nichts schönzureden. Das, was sich Kinder nun einmal am meisten  
wünschen, ist die ganze Familie glücklich vereint. (Wobei hier die Be-  
tonung auf *glücklich* liegt.)

So können Kinder in Trennungssituationen – genauso aber, wenn die  
Eltern unglücklich zusammen sind – unterschiedliche Belastungs-  
symptome entwickeln. Es kann passieren, dass sie in frühkindliches  
Verhalten zurückfallen (beispielsweise wieder zu Bettnässern wer-  
den) oder sich im Rahmen eines Loyalitätskonflikts an einen Eltern-  
teil klammern. Es kann passieren, dass sie wieder im elterlichen Bett  
schlafen möchten oder an anderen Stellen weniger selbstständig den  
Alltag meistern als zuvor. Manchmal kommt es zu emotionalem Rück-  
zug oder zu nicht angepasstem Sozialverhalten.



#### ZU DER AUTORIN

**Estell Baumann** ist Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht, zertifizierter Coach und Mediatorin. Seit 19 Jahren begleitet sie Menschen durch Trennungen und Scheidungen. Der FOCUS zählt sie zu den Topanwältinnen für Familienrecht und ihre Kanzlei in Heidelberg wird vom STERN als eine der besten in diesem Fachgebiet empfohlen. Estell Baumann ist geschieden und Mutter eines Sohnes.



#### WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



#### DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

*Verlagsleitung:* Eva Dotterweich

*Projektleitung:* Simone Kohl, Johanna Müller

*Text und Lektorat:* Anne Nordmann

*Korrektur:* Christian Wolf

*Bildredaktion:* Simone Hoffmann

*Cover:* GROOTHUIS. Gesellschaft der

Ideen und Passionen mbH

*Layout:* Modifizierung des Layouts durch

Alexander Gröber,

Uhl + Massopust, Aalen

*Satz:* Uhl + Massopust, Aalen

*Herstellung:* Markus Plötz

*Reproduktion:* LUDWIG:media, Zell am See

*Druck & Bindung:* Livonia Print, Riga

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH  
Grillparzerstraße 12, 81675 München

[www.gu.de/kontakt](http://www.gu.de/kontakt) | [hallo@gu.de](mailto:hallo@gu.de)

GU ist eine eingetragene Marke der  
GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

1. Auflage 2025, ISBN: 978-3-8338-9646-0

GU

**LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,**

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: [www.gu.de](http://www.gu.de)



**FÜR DIE UMWELT**

Dieses Buch wurde auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt. Aus Liebe zur Natur verwenden wir leichtes Papier.



**WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY!**

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als Erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei!



[www.gu.de/gu-community](http://www.gu.de/gu-community)



**WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT**

Einen klaren Kopf für kluge Entscheidungen – das vermittelt Estell Baumanns Buch in schwierigen Zeiten.

Eva Dotterweich, Verlagsleitung