



Partnerschaft

Besser trennen

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Bei Trennungen geht es nicht nur um Emotionen, sondern auch um Besitz, Kinder, Verträge. Eine Familienrechtlerin und eine Paartherapeutin erklären, worauf es ankommt. Von Gunda Windmüller

21. NOVEMBER 2020, 16:36 UHR

Liebe kommt selten allein. Oft wird sie begleitet von Eifersucht, Ballast aus der Vergangenheit oder Sorgen vor der Zukunft. Unser Schwerpunkt "Beziehung in der Krise" [<https://www.zeit.de/schwerpunkte/beziehung-in-der-krise>] widmet sich verschiedenen Partnerschaften – und was aus ihnen wird, wenn das erste Verliebtsein vorbei ist.

Ohne Liebeskummer gäbe es vermutlich weder Welt- noch Ratgeberliteratur. Aber der Umgang mit Herzleid ist nur ein Aspekt vom Ende einer Beziehung. Denn im Alltag geht es praktischer zu,

da dreht es sich auch um Finanzen, Rechtliches und den Kontakt zur Ex-Schwiegerfamilie – und dabei kann eben auch viel falsch laufen. Wer sich gut trennen will – zusätzlichen Ärger vermeiden – sollte sich vorher ein paar Gedanken machen.

Simone Huckert [<https://www.kanzlei-huckert.de/>], Fachanwältin für Familienrecht mit eigener Kanzlei in Köln, und Heike Melzer [<https://dr-med-heike-melzer.de/>], Paar- und Sexualtherapeutin mit eigener Praxis in München, haben schon viele Trennungen begleitet. Wir haben mit den beiden Expertinnen gesprochen und sie gefragt, was es zu bedenken gibt.

Trennung – ja oder nein: Wie trifft man die richtige Entscheidung, wenn man sich nicht sicher ist?

Eine Beziehung zu beenden ist eine Entscheidung mit zum Teil sehr weitreichenden Folgen. Und es ist egal, wie sicher man sich ist, der Gedanke an diese Konsequenzen kann die Entscheidung immer mal wieder ins Wanken bringen. Das ist normal und sollte einen nicht verunsichern. Wer aber nun wirklich unsicher ist, sagt die Paartherapeutin Heike Melzer, der sollte sich überlegen, eine vorübergehende Trennungsphase [<https://www.zeit.de/kultur/2018-04/trennung-ehe-verlassen-werden-alter-belastung-10nach8>] vorzuschlagen. Eine Trennung auf Zeit, während der man sich – ganz wichtig – auf veränderte Bedingungen verständigt. Beispielsweise getrennte Wohnungen, eine andere Aufteilung der Hausarbeit, offene Gespräche über die gemeinsame Sexualität. Die Phase sollte genutzt werden, um die Beziehung zu verändern, damit man nach Ablauf der Zeit besser beurteilen kann, ob man die Chance hat, es als Paar noch mal zu versuchen. Wichtig ist, dass vorher festgelegt wird, wie lange diese Phase dauern soll: Damit es einen Punkt gibt, an dem, so unromantisch das auch klingt, Bilanz gezogen werden kann.

» Wer gehen will, kann nicht gleichzeitig trösten. Dies schließt sich gegenseitig aus, denn man ist ja Auslöser für die Achterbahnfahrt der Gefühle. «

— Heike Melzer, Paartherapeutin

Welche ersten Schritte sollte man einleiten?

Es mag etwas alarmistisch klingen, aber laut der Familienrechtlerin Simone Huckert sollte man zunächst die wichtigsten Dokumente in Sicherheit bringen. Personalausweis, Abizeugnis, Kreditverträge, aber auch Dinge von persönlichem Wert wie Fotoalben. Denn auch wenn man es nicht glauben mag: Solche Gegenstände sind schon von verletzten Expartnerinnen und -partnern versteckt oder sogar zerstört worden, wie Huckert weiß. Darauf folgt dann das Trennungsgespräch [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2019-08/beziehungen-trennung-partnerschaft-beziehungsprobleme-ruediger-wacker>].

Wie führt man ein Trennungsgespräch? Was thematisiert man, was besser nicht?

In einem Trennungsgespräch geht es vor allem darum, die Absicht zur Trennung [<https://www.zeit.de/zeit-wissen/2018/02/beziehungen-veraenderungen-neustart-trennung>] auszusprechen. "Wenn man in der Entscheidung zur Trennung sicher ist, sollte man sich nicht in

unnötige Diskussionen verstricken", betont Paartherapeutin Melzer. Sie zieht dabei den Vergleich zu einem Feedback-Gespräch nach einer Bewerbung, auch dort solle man am besten das Ergebnis zuallererst mitteilen, bevor Raum für Feedback gegeben wird. Klar, wer sich gegenüber sitzt, gerät schnell in eine Zwickmühle ambivalenter Gefühle. Der oder die andere ist vielleicht wütend, fängt an zu weinen, möchte die Entscheidung nicht akzeptieren. Aber Diskussionen brächten an dieser Stelle nichts, wenn die Entscheidung einmal gefallen ist, sagt Melzer: Die Gefühlslage sei noch zu aufgewühlt, deshalb bestehe die Gefahr, sich zu Beschuldigungen hinreißen oder zu einem Aufschub der Entscheidung überreden zu lassen. "Und ganz wichtig: Wer gehen will, kann nicht gleichzeitig trösten. Dies schließt sich gegenseitig aus, denn man ist ja Auslöser für die Achterbahnfahrt der Gefühle und kann die Wogen nicht gleichzeitig glätten", sagt Heike Melzer.

NÄCHSTE SEITE

Beide müssen kapieren: Es ist zu Ende

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2020-11/partnerschaft-trennung-beziehung-paartherapie-familienrecht/seite-2>]

Artikel auf einer Seite lesen [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2020-11/partnerschaft-trennung-beziehung-paartherapie-familienrecht/komplettansicht>]