

Ein Leitfaden zur Orientierung: Trennen oder bleiben?

Diese Fragen tragen dazu bei, dass Sie Ihre Gedanken über die Beziehung, über die Partnerin/den Partner und über eine Trennung klarer formulieren. Sie können diese Fragen alleine durchdenken – und die Antworten vielleicht aufschreiben und mit Abstand nochmals lesen. Sie können Sie mit einer Vertrauensperson durchgehen und ihr die Antworten erzählen – es geht dabei nicht um eine Reaktion oder sogar eine Zustimmung, sondern nur um das Zuhören.

→ Fühlen Sie sich, als ob Sie bereits getrennt wären?

Ja: Wie sehr und wie schnell möchten Sie auch eine juristische Trennung durchführen?

Nein: Gehen Sie mit den Fragen weiter, ob Sie überhaupt eine Trennung wollen.

→ Empfinden Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin noch Zuneigung füreinander?

Ja: Was können Sie beide tun, um dem anderen diese Zuneigung zu zeigen?

Nein: Welche Gefühle haben Sie sonst für Ihren Partner/Ihre Partnerin?

→ Haben Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin einander etwas zu sagen?

Ja: Geht es in den Gesprächen um Organisatorisches oder auch um Persönliches oder Themen, die Sie interessieren?

Nein: Welche Gemeinsamkeiten verbinden Sie noch?

→ Fühlen Sie sich in Ihrer Beziehung sexuell erfüllt?

Ja: Was trägt zu dieser Erfüllung bei?

Nein: Wie erleben Sie Sex oder Momente der Zärtlichkeit?

→ Haben Sie sich zu einer anderen Person als Ihrem Partner/Ihrer Partnerin hingezogen gefühlt?

Ja: Welche Beziehung wünschen Sie sich mit dieser anderen Person?

Nein: Wie sehr fühlen Sie sich zu Hause in Ihrer Weiblichkeit/Ihrer Männlichkeit gesehen?

→ Vermissen Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin, wenn er/sie nicht da ist?

Ja: Was vermissen Sie am meisten?

Nein: Empfinden Sie eher Erleichterung oder eher Einsamkeit?

Die Partner haben oft einen völlig unterschiedlichen Wissensstand. Vielleicht trifft ein Partner bereits eine endgültige Entscheidung, während der andere die Krise nicht einmal wahrnimmt.

Wobei es unwahrscheinlich ist, dass bei einem Ehepartner die rosa Herzen vor den Augen fliegen und der andere schon bei der Tür steht. In vielen Fällen war die Beziehung schon etwas in Schieflage geraten und beide merkten das. Doch ob es wirklich zur Trennung kommt oder nicht, das sehen Paare oft unterschiedlich.

Die Entscheidung, ob man sich scheiden lassen soll, wird oft intensiv überdacht. Es werden Kosten-Nutzen-Abwägungen gemacht, und die Partner spielen verschiedene Szenarien in ihren Köpfen durch. Die Vorstellung, ein neues Leben ohne den Partner zu beginnen, kann sowohl Angst als auch Erleichterung auslösen.

..... **BEISPIEL**

Marina und Andrej sind eine traditionelle Familie mit zwei Kindern. Sie arbeitet und verdient Geld und er hat Schwierigkeiten, einen Job zu finden und zu behalten. Trotzdem hilft er bei den Kindern wenig mit und hat auch wenig Geduld für die beiden. Marina kostet die Situation sehr viel Energie, sie hat sich ihr Familienleben harmonischer vorgestellt. Sie überlegt, Andrej zu verlassen, aber sie hat starke Schuldgefühle, dass „*ich die Familie zerstöre*“. Sie kommt zu dem Schluss, dass es so nicht weitergehen kann und sie ihn verlassen möchte, und konfrontiert ihn mit dieser Erkenntnis. In den nächsten Wochen ist er wie ausgewechselt, freundlich und hilfsbereit. Sie freut sich über die Verbesserung, ist sich aber bewusst, dass sie nicht naiv sein möchte. Sie beobachtet, dass er schrittweise wieder in seine alten Muster zurückfällt.

.....

Auch wenn Eltern denken, dass ihre Kinder von diesen inneren Konflikten nichts mitbekommen, spüren diese oft die veränderte Atmosphäre. Kinder bemerken die Spannungen und können sich Sorgen machen, was mit ihrer Familie passiert. Besonders wenn lautstark gestritten wird, lässt es sich vor einem Kind nicht verbergen und nicht selten kommt es vor, dass es mit der Frage „*Werdet ihr euch jetzt scheiden lassen?*“ voll ins Wespennest sticht.

ÜBUNG

Es ist sinnvoll ist, vor der Verhandlung mit dem Partner die eigene Position zu den angeführten Themen gut durchzudenken und die eigenen Prioritäten zu definieren. Denken Sie dabei an eine Ampel in rot, gelb und grün.

- Grün: Was ist mir sehr wichtig? Welche Faktoren sind unverzichtbar?
- Gelb: Welche Variante ist für mich akzeptabel?
- Rot: Welche Lösung ist für mich nicht tragbar?

(Mehr dazu finden Sie im Kapitel 12.)

10 x Nein: In diese Fallen sollten Sie nicht tappen

→ Ausziehen ohne Absprache

Problem: Ein ungeplanter Auszug kann massive rechtliche Nachteile bringen, weil es als Verschulden bei der Zerrüttung der Ehe oder Verzicht auf die Immobilie gewertet werden kann.

Tipp: Unbedingt vorher juristischen Rat einholen und klären, ob und wie ein Auszug erfolgen sollte.

→ Emotionale Entscheidungen treffen

Problem: Wut, Rache oder Schuldgefühle können zu impulsiven Handlungen führen, die später bereut werden.

Tipp: Rational bleiben, sich Zeit nehmen und bei wichtigen Entscheidungen auf juristischen und neutralen Rat hören.

→ Ohne Anwalt agieren

Problem: Auch bei einvernehmlichen Scheidungen gibt es rechtliche Fallstricke. Ein Verzicht auf anwaltlichen Beistand kann teuer werden.

Tipp: Mindestens einmal anwaltlich beraten lassen, um die eigene Position zu verstehen und keine Ansprüche zu übersehen.

→ Finanzielle Dokumente nicht sichern

Problem: Fehlende Belege über gemeinsame Finanzen (Konten, Immobilien, Schulden) können zu Nachteilen führen.

Tipp: Frühzeitig Kopien aller wichtigen Unterlagen (Kontoauszüge, Gehaltsnachweise, Verträge) anfertigen und sicher verwahren.

ÜBUNGEN

1. Übung: „Ziele visualisieren“

Stellen Sie sich ein emotional positiv aufgeladenes Ziel vor, auf das Sie hinarbeiten, anstatt nur von etwas wegkommen zu wollen. Beantworten Sie dazu die Frage „Was ist stattdessen da?“ und beschreiben Sie möglichst konkret, wie das aussehen kann. Als Beispiel: Vielleicht möchten Sie nach Ihrer Scheidung wieder mehr Freude und Leichtigkeit in Ihrem Leben haben. Wenn ja, wie kann das aussehen? Wie sind Sie, wenn Sie voller Freude und Leichtigkeit sind? Was machen Sie ganz konkret? Gehen Sie vielleicht wieder mehr unter Leute, treffen wieder häufiger Freundinnen? Oder starten Sie ein Hobby, das Ihnen das Gefühl von Leichtigkeit gibt? Aus solchen Überlegungen ergeben sich umsetzbare erste Schritte auf dem Weg zum Ziel.

2. Übung: Body Scan

Der Body Scan ist eine bekannte Übung aus dem Achtsamkeitstraining und hilft beim Bewusstmachen und Annehmen von Körperwahrnehmungen. Nehmen Sie sich rund 20 Minuten Zeit und sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört sind. Meist wird der Body Scan auf dem Rücken liegend durchgeführt. Im Zuge der Übung gehen Sie den ganzen Körper von den Zehenspitzen bis zum Kopf durch und spüren, welche Körperempfindungen gerade präsent sind. Das Ziel ist, diese urteilsfrei wahrzunehmen und eine achtsame Verbindung zum Körper im Hier und Jetzt aufzubauen. Auf YouTube und anderen Kanälen finden Sie ein großes Angebot an geführten Body Scans.

3. Übung: Feel – Kiss – Flow

Diese Achtsamkeitsübung hilft, Gefühle über den Körper im Hier und Jetzt wahrzunehmen, sie anzunehmen und ins Fließen zu bringen. Nehmen Sie sich dazu ein Zeitfenster von 10–15 Minuten (oder solange es sich für Sie gut anfühlt). Sie können bei der Übung sitzen, liegen oder auch stehen, wobei ich das Stehen bevorzuge, da so auch Bewegung eingebaut werden kann. Atmen Sie ruhig und entspannt ein. Mit dem Einatmen nehmen Sie bewusst und urteilsfrei wahr, welche Gefühle und Körperempfindungen auftauchen. Dabei ist es wichtig, darauf zu achten, wo und wie sich das Gefühl im Körper bemerkbar macht (Feel). Stellen Sie sich dann vor, wie Sie das Gefühl mit dem Atem von innen liebevoll berühren bzw dankbar willkommen heißen und ihm Raum geben (Kiss). Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie das Gefühl oder die Körperwahrnehmung über die Füße oder die Unterlage abfließen darf (Flow).

Zu den bekanntesten Frauenberatungsstellen zählen Organisationen wie „Frauen beraten Frauen“ (www.frauenberatenfrauen.at) und „Juno – Verein für Alleinerzieherinnen“ (<https://www.alleinerziehen-juno.at/>). Eine jeweils aktualisierte Liste bietet das Familienministerium unter www.frauenberatung.gv.at.

Opferschutzorganisationen und Frauenhäuser

Frauenhäuser bieten nicht nur Schutz, sondern auch rechtliche Beratung für Frauen, die von Scheidung, Obsorge- oder Unterhaltsfragen betroffen sind. Diese Beratung ist oft auch für Frauen verfügbar, die nicht in einem Frauenhaus leben, aber in schwierigen familiären Verhältnissen stehen.

Männerberatungsstellen

Auch Männer, die in Familienkonflikte oder Scheidungsverfahren involviert sind, können sich an spezielle Männerberatungsstellen wenden, die kostenlose rechtliche Auskünfte und Unterstützung anbieten.

Begleitung für das Kind

Wenn das Familiensystem belastet ist, kann es für das Kind eine wichtige Hilfe sein, dass es sich in einem geeigneten Umfeld aussprechen kann. Dafür kann eine dritte Person außer den Eltern, wie ein Großelternteil oder ein verständnisvoller Erwachsener aus dem Freundeskreis der Familie, geeignet sein. Manchmal schütten Kinder ihr Herz lieber bei einer fremden Person aus – einem Vertrauenslehrer in der Schule oder einem psychosozialen Berater.

In den Gesprächen mit einem Experten stehen das Bearbeiten einer schwierigen Lebensphase und ein lösungsorientierter Blick in die Zukunft im Mittelpunkt. Man sollte sich daher nicht von der Angst vor einer Stigmatisierung abhalten lassen. Wichtig ist, dass der psychosoziale Berater, Psychotherapeut oder Psychologe für den Umgang mit Kindern geschult ist. Sollten Symptome einer Erkrankung, wie Depressionen, Sucht oder Essstörungen auftreten, können Psychotherapeuten oder Psychiater helfen.

Viele Familien finden es hilfreich, wenn Kinder eine thematisch passende Gesprächsrunde mit anderen Kindern besuchen, wie eine Selbsthilfegruppe, bei der die anderen in einer ähnlichen Situation sind. Bei den Gruppen der Organisation Rainbows in ganz Österreich treffen sich rund fünf Kinder wöchentlich mit einem Berater und haben hoffentlich nach 12 Treffen wieder

BEISPIEL

Esma trennt sich nach acht Jahren Ehe von ihrem Mann Jony, weil sie das Desinteresse an ihr und den Kindern nicht mehr aushält und keine Perspektive mit einem Mann sieht, der emotional und finanziell wenig zum Familienleben beiträgt. Als sie ihre Eltern darüber informiert, kritisieren diese, warum sie sich nicht mehr um die Ehe bemüht hat und dass sie die Familie zerbricht. Erst langsam verstehen sie, was ihre Tochter bewegt und warum sie sie in ihrem Weg unterstützen sollen.

Was hilft? Offenheit und Einbindung. Großeltern schätzen es, wenn sie nicht vor vollendete Tatsachen gestellt werden. Ein ehrliches, ruhiges Gespräch über die Gründe – ohne Schuldzuweisungen – kann viel bewirken. Noch wichtiger ist es, ihnen zu zeigen, dass ihre Rolle als Oma oder Opa nicht in Frage steht.

ÜBUNG: WAS ICH MIR VON DIR WÜNSCHE

Im Rückblick auf das Gespräch mit ihren eigenen Eltern erzählen Getrennte oft von unerfreulichen Reaktionen. Es ist tatsächlich schwierig, in einer so sensiblen Situation richtig zu reagieren, auch wenn man es gerne möchte. Es kann also sinnvoll sein, am Anfang etwas zu sagen wie: *„Ich werde dir etwas Wichtiges erzählen. Was ich mir jetzt von dir wünsche, ist . . . zB dass du mir einfach nur zuhörst, dass du nicht werdest, dass du hinter mir stehst, dass du mir nicht sagst, was ich tun soll etc.“*

Großeltern können eine wertvolle Stütze sein, vor allem für die Enkelkinder. Sie bringen Ruhe und Beständigkeit in eine turbulente Zeit und geben den Enkeln ein Gefühl von Stabilität. Ein kleines „Wir sind für dich da“ kann in solchen Momenten Wunder wirken.

Großeltern gibt es übrigens auf beiden Seiten. Selbst wenn man im Streit mit dem Ehepartner ist, sollte die Beziehung aller mit den Enkelkindern bestehen bleiben. Leider sind es manchmal besonders die Großeltern, die sich mit dem Ärger über einen Elternteil nicht zurückhalten können und das auch bei den Kindern aussprechen. Hier helfen klare Anweisungen: *„Eure Aufgabe ist es, gute Großeltern zu sein und dieselbe Atmosphäre zu schaffen wie bisher. Die*

ÜBUNG: WOCHENPLAN UND MONATSPLAN

Tragen Sie auf einem Wochenplan das typische Programm Ihres Kindes ein, geteilt in Vormittag, Nachmittag und Abend, und ergänzen Sie, welche Routinen in diesen Zeiten für das Kind von Bedeutung sind und wer sich um das Kind kümmert. Tragen Sie in einem Monatsplan wichtige Aktivitäten ein. So bekommen Sie und andere einen Überblick über die Zeitplanung.

Für die Besprechung über die Aufteilung mit dem anderen Elternteil überlegen Sie sich basierend auf diesem Plan, was für Sie emotional und organisatorisch im Sinne des Kindes und Ihrer eigenen Situation passend sein könnte.

Manchmal kann es notwendig sein, die bisherige Verteilung der Aufgaben auch in einem solchen Wochenplan einzutragen und die beiden Pläne in einem „Realitäts-Check“ zu vergleichen. So zeigt sich, ob die neue Aufteilung der Betreuungszeiten tatsächlich sinnvoll ist. Sowohl Berater als auch Richter gehen so vor, wenn sie nach einem logischen Kompromiss suchen. Wenn der andere Elternteil die Situation und den Beitrag zur Care-Arbeit anders beschreibt, steht Wort gegen Wort und der Plan muss im Detail argumentiert werden.

Varianten des Elternkontaktes

BEISPIEL

Als Dagmar und Stefan sich trennten, waren ihre Töchter 2 und 4 Jahre alt. Sie einigten sich auf 50:50 und dass die Mädchen jeweils nach drei Tagen zum anderen Elternteil wechseln. Das zeigte sich bald als sehr aufwendig für die Logistik und die notwendige intensive Abstimmung und die oft fehlenden Gebrauchsgegenstände führten zu häufigen Konflikten.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
X	X	X	0	0	0	X
X	X	0	0	0	X	X
X	0	0	0	X	X	X
X	X	0	0	0	X	X

können. Es ist sinnvoll, die Betreuungssituation bei einer konflikthafter Scheidung mit den Pädagogen zu besprechen: So kann vermieden werden, dass ein Elternteil das Kind mitnimmt, wenn das nicht vorgesehen ist. Stellen Sie sicher, dass beide Eltern Zugang zu medizinischen Informationen und Betreuungseinrichtungen der Kinder haben. Wer soll verständigt werden, wenn es einen Notfall gibt? So kann es sinnvoll sein, dass die eCard immer beim Kind ist, da Eltern abwechselnd zuständig sind.

Dokumentation und Vereinbarungen

Halten Sie alle wichtigen Vereinbarungen schriftlich fest, um Missverständnisse zu vermeiden und eine klare Grundlage für die Zukunft zu schaffen. Überprüfen und passen Sie die Vereinbarungen regelmäßig an, um auf Veränderungen und neue Bedürfnisse reagieren zu können.

Durch die sorgfältige Planung und klare Vereinbarungen können Eltern eine stabile und unterstützende Umgebung für ihre Kinder schaffen, die ihnen hilft, sich in der neuen Lebenssituation zurechtzufinden.

Interview Schuldirektorin: „Schule ist ein stabilisierender Faktor“

Interview: Alexandra Holzer ist Volksschuldirektorin in Wien.

Davidovits: Wann und wie sollten Eltern die Schule über eine Trennung informieren?

Holzer: Eltern sollten die Schule möglichst frühzeitig über eine bevorstehende oder bereits erfolgte Trennung informieren, insbesondere wenn sie das Kind emotional oder organisatorisch beeinflussen könnte. Im Pflichtschulbereich geschieht das am besten in einem persönlichen Gespräch mit der Klassenlehrerin oder einem Klassenvorstand oder der Schulleitung. Wichtig ist es auch vor wichtigen schulischen Ereignissen, die das Kind zusätzlich belasten könnten wie Schulreisen, Schulwechsel, Tests oder Projekten. Falls erforderlich, ist es gut, mit Pädagogen gemeinsam zu überlegen, wie das Kind in der Schule unterstützt werden kann, etwa durch eine Vertrauensperson oder Gespräche mit der Schulpsychologie und Beratungslehrerin.

Verlassen werden ist schmerzhaft genug, aber wenn jemand sich auch noch mit dem Gedanken anfreunden muss, dass der Ex-Partner früher oder später einen Neuen an seiner Seite hat, kann das richtig an die Substanz gehen. Das Wichtigste vorweg: Es gehört einfach dazu. Egal, ob es sich dabei um eine feste Beziehung handelt, die auch eine dauerhafte Rolle in der Familie spielt, oder um wechselnde Bekanntschaften – die Dynamik verändert sich.

Die Gefühle, die mit einer Trennung und der Tatsache, dass der Ex-Partner jemanden Neues an seiner Seite hat, einhergehen, können tief sitzen. Besonders, wenn man selbst noch mit der Verarbeitung der Trennung beschäftigt ist, können Eifersucht, Verlustängste und Unsicherheit entstehen und alte Wunden aufgerissen werden. Diese Traurigkeit sollte nicht ignoriert werden und es ist wichtig, sich selbst die Zeit zu geben, diese Gefühle zu durchleben und gleichzeitig einen gesunden Umgang damit zu finden.

Es ist auch völlig normal, dass es sich erst mal komisch oder sogar unwohl anfühlt, wenn ein fremder Mensch eine fixe Rolle im Leben der eigenen Kinder einnimmt. Man fragt sich vielleicht: „*Wie wird die Person mit meinen Kindern umgehen?*“, „*Werden die Kinder sie/ihn mögen?*“, oder „*Was, wenn der neue Partner mehr Einfluss hat als ich?*“. Diese Gedanken sind verständlich, aber an dieser Stelle ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass man immer der Vater oder die Mutter der Kinder bleibt und diese Rolle niemand ersetzen kann.

Eine der größten Herausforderungen nach der Trennung und bei neuen Partnern des Ex-Partners ist es, klare Grenzen zu setzen und dennoch respektvoll zu bleiben. Der Ex-Partner hat das Recht, neue Beziehungen zu führen, doch als Elternteil macht sich jeder Gedanken über die Auswirkungen dieser Beziehungen auf die Kinder. Es ist wichtig, offen zu kommunizieren, wo die eigenen Grenzen liegen und was man im Sinne der Kinder für angemessen hält.

Wen soll man dem Kind vorstellen?

Die Situation kann sehr angespannt sein, wenn einer der Elternteile häufig wechselnde Partner ins Leben der Kinder mitbringt oder sie für die Kinder auch nur erkennbar sind. Für Kinder kann es irritierend sein, immer wieder neue Menschen kennenzulernen und sich auf diese einzustellen. Hier gilt es, eine Balance zu finden zwischen dem Wunsch des Ex-Partners, sein Leben frei zu gestalten, und dem Bedürfnis der Kinder nach Stabilität.

..... **ÜBUNG: DER HOCHZEITSTAG**

Stellen Sie sich vor, dass Ihr Kind heiratet. Es hat einen Menschen gefunden, mit dem es sein Leben verbringen möchte, eine Familie gründen und davor einen Bund schließen möchte. Familie und Freunde sind in einer Kirche, Synagoge, Moschee oder einem Standesamt versammelt. Die Eltern des Partners oder der Partnerin stehen an der Seite des Brautpaares. Stellen Sie sich jetzt in diesem Bild den Vater/die Mutter Ihres Kind und sich selbst vor. Wo möchten Sie in diesem Bild sein? Welchen Eindruck möchten Sie Ihrem Kind vermitteln?

.....

Wie kann ich abschließen?

Im Zuge der Scheidung gibt es für viele Menschen irgendwann einen Moment, in dem sie das alte Leben beenden und das neue Leben beginnen. Der genaue Zeitpunkt ist bei jedem unterschiedlich und hängt auch damit zusammen, wie die Trennung erfolgt. Für manche ist es der Zeitpunkt, wenn sie als Geschiedene aus dem Gericht herauskommen. Auch die Emotionen können unterschiedlich sein – manche haben das Gefühl, dass sie den Ballast der Trennungsverhandlungen endlich über Bord werfen, andere fühlen sich sehr einsam.

Um wieder mit neuer Energie starten zu können, ist es sinnvoll, die Zügel wieder in die Hand zu nehmen und eine aktive Handlung zu setzen, um die Scheidung ganz bewusst anzuerkennen und einen mentalen Anker dafür zu setzen. So kann man aus dem Tag, an dem das neue Leben angefangen hat, bewusst Kraft schöpfen – und ihn sogar zelebrieren.

Der Trend zu „Divorce Parties“ ist seit Jahren ungebrochen. Dabei feiert man mit engen Freunden die Trennung. Eine Neo-Exfrau erklärte: *„Ich feiere die mutigste Entscheidung, die ich je getroffen habe.“* Die Kreativ-Plattformen, wie Etsy, sind voll von Ideen für „Divorce Parties“. Laut der Auswertung einer Online-Einladungswebseite sind es meist Frauen, die ein Fest daraus machen. Männer laden eher ein paar Freunde zu einem wilden Abend ein, als ausführlich zu planen, lassen das Klischee und die Lebenserfahrung vermuten. So erlebt man wenigstens einen denkwürdigen Abend – und startet in den neuen Lebensabschnitt nicht alleine, sondern mit einem Kater.