PAARBERATER MATHIAS VOELCHERT

Die perfekte Trennung: Wie man eine Beziehung gut beendet – mit und ohne Kind

Mit Trennung verbinden wir in der Regel Schmerz, Streit und Trauer. Aber muss das immer so sein? Kann eine Beziehung nicht auch im Guten auseinandergehen? Konflikt- und Paarberater Mathias Voelchert erklärt, wie es funktioniert.

Von Katharina Hoch

Als Steffi R. ihren Mann sagte, dass sie sich von ihm räumlich trennen möchte, war sie von sich selbst überrascht. "Im ersten Moment dachte ich mir: 'Oh Gott, was habe ich da gerade vorgeschlagen?' Ich war schon fast geschockt." Aber ihr Mann stimmte zu. "Als er dann tatsächlich mit den ersten paar Sachen ging, fiel eine große Last von meinen Schultern. Ich war einfach nur erleichtert." Das war vor sechs Jahren. Zu dem Zeitpunkt waren sie seit 14 Jahren ein Paar und fünf Jahre verheiratet. Und sie hatten zwei Kinder – zwei und fünf Jahre alt.

In Deutschland dauert eine Ehe laut Statistischem Bundesamt durchschnittlich 14,8 Jahre. Im Jahr 2019 wurde jede dritte Ehe geschieden. Die drei häufigsten Gründe für eine Trennung sind: das Gefühl, in der Beziehung unglücklich zu sein, keine Gefühle mehr für den anderen zu empfinden oder sich auseinandergelebt und keine gleichen Interessen mehr zu haben. Das ergab eine Umfrage zu Trennungsgründen aus dem Jahr 2019.

Mathias Voelchert ist seit vielen Jahren Paar- und Konfliktberater und begleitet Paare bei Trennungen. "Nur, weil man nichts mehr füreinander empfindet, heißt das nicht, dass man sich sofort trennen muss. Gefühle können wieder wachsen, wenn beide Interesse daran haben", sagt er. "Wenn ich aber merke, dass ich mit der Art des anderen, die er oder sie im Laufe der Jahre entwickelt und gezeigt hat, nicht leben kann, dass diese Art nicht kompatibel *mit mir* ist, dann wäre es eine gute Idee, sich zu trennen." Oder wenn man nur noch destruktiv streite, sich immer im Kreis drehe und sich ständig nur Vorwürfe mache, dann sei eine Trennung manchmal auch besser, als zusammen zu bleiben.

Mathias Voelchert ist Paarberater und Gründer von familylab Deutschland. Zuletzt hat er mehrere Bücher veröffentlicht u. a. Trennung in Liebe.
© MATHIAS VOELCHERT

"Wir haben sehr häufig über Banalitäten gestritten", sagt Steffi. "Und oft Dinge gesagt, die unter der Gürtellinie waren." Manche Sätze seien ihr bis heute in Erinnerung geblieben. Die vielen Auseinandersetzungen haben dazu geführt, dass sie immer unglücklicher wurde und die glücklichen Episoden immer kürzer ausfielen, bis es überhaupt keine gemeinsamen glücklichen Momente mehr gab. Irgendwann gab es für sie dann nur noch einen Ausweg. Die Trennung.

Gegenseitig Grenzen respektieren

"Eine Trennung ist nie leichtfertig", sagt Voelchert. "Schmerz und Trauer finden ja statt, wenn man sich auf etwas tief einlässt. Und wenn es nicht so verläuft, wie man es sich vorgestellt hat, dann tut es natürlich weh." Dennoch sei eine Trennung im Guten möglich. Davon ist der Paarberater überzeugt. Auch er hat sich vor vielen Jahren von seiner Frau und Mutter seiner Kinder getrennt und zwar unter dem Vorsatz: "Wir tun nichts, was dir, mir oder unseren Kindern schadet." Er und seine Frau haben es geschafft, mitmenschlich und gut miteinander umzugehen. "Ich weiß, das es geht, wenn man es will." Die Art der Kommunikation sei dabei sehr wichtig. "Konstruktiv, nicht destruktiv. Freundlich, klar und bestimmt seine eigenen Grenzen klarmachen. Und respektieren, dass der andere ebenfalls Grenzen hat, auch wenn sie einem nicht so passen."

Seine damalige Frau und die Kinder blieben in dem gemeinsamen Haus wohnen. Er hatte weiterhin ein Gästezimmer im Haus und verbrachte die Hälfte der Woche dort und die andere Hälfte in einer Wohnung in München. Das sei für alle Beteiligten die beste Lösung gewesen, erzählt er. Vom Wechselmodell, in dem die Kinder zwischen den Wohnungen der Eltern hin und her wechseln, halte er nicht allzu viel. Denn für die Kinder könne der ständige Wechsel sehr anstrengend werden. Generell sei es wichtig, dass das Wohl der Kinder im Mittelpunkt stehe.

ERFAHRUNGSBERICHT
TRENNUNG
Wenn Papa geht - wie Mütter ihren Kindern erklären, dass der Vater die Familie verlässt

Wenn der Vater die Familie verlässt: Hier erzählen fünf Mütter davon, wie es ist den Kindern erklären zu müssen, warum ihr Vater sich verändern will.

5 min

Das war auch die Priorität von Steffi und ihrem Ex-Mann. "Wir haben beide verstanden, dass es für alle sehr schwierig wird, wenn wir uns wegen jeder Kleinigkeit streiten. Da konnten wir uns gut einigen. Es war uns wichtig, dass die Kinder in keine Konflikte mit reingezogen werden. Dass wir den anderen vor den Kindern niemals schlecht machen", erzählt sie. Natürlich sei das manchmal schwer, denn wenn man wütend sei, müsse man die Wut runterschlucken und die Kinder würden das oft merken.

"Für ihn war es erst mal ein bisschen schwieriger"

Den Kindern zu sagen, dass sich Mama und Papa trennen, sei natürlich nicht leicht gewesen. Aber sie hätten es besser aufgenommen als erwartet. "Wir haben den Kindern erklärt, dass wir uns gerade nicht so gut verstehen und viel streiten und deswegen schläft der Papa jetzt bei seinem Freund." Zu dem Zeitpunkt wussten Steffi und ihr Mann noch nicht, was nach der räumlichen Trennung passiert. Als sie sich dann ganz sicher waren, dass sie getrennte Wege gehen, erklärten sie ihren Kindern, dass ihr Papa jetzt in eine andere Wohnung zieht und sie sich trennen.

Am Anfang kam Steffis Ex-Mann noch drei Mal pro Woche zum Frühstück vorbei und brachte die Kinder manchmal ins Bett. "Die ersten Male sah er sehr mitgenommen und bedrückt aus. Da hat man ihm angemerkt, dass es ihm schwerfällt. Das war ja auch sein Zuhause, das er verlassen musste", erzählt sie. "Für mich war es sehr schnell klar, dass wir uns jetzt trennen, obwohl wir ja ausgemacht hatten, dass das erst mal nur räumlich ist. Ich war dann schon am Ende meines Prozesses. Mit dem Schritt über die Schwelle war für mich klar, dass er nicht wieder kommt. Für ihn war es, glaube ich, schon erst mal ein bisschen schwieriger."

INTERVIEW
TRENNUNGS-EXPERTE
"Die meisten trennen sich wegen Kleinigkeiten": Der Schlussmacher beendet Beziehungen für andere

Beziehungen zu beenden, ist sein Beruf: Peter Treichl ist Schlussmacher. Im Gespräch mit dem stern erzählt er, wie er dabei vorgeht, was man bei einer Trennung beachten sollte und warum er immer mit einem Geschenkpaket kommt.

4 min

Für Steffi war es wiederum hart, am Wochenende die vielen intakten Familien auf dem Spielplatz zu sehen. Der Vater, der seiner Frau was vom Bäcker mitbringt. Die vierköpfige Familie, die glücklich auf der Decke sitzt. "Oder, was mir auch schwergefallen ist. Veranstaltungen im Kindergarten wie Laternenfest oder Weihnachtsfeiern, wo alle Familien zusammen waren", sagt sie. "Aber mir wurde dann klar, dass das nur ein Moment ist, den ich da sehe und ich nicht weiß, wie glücklich die Familie oder das Paar wirklich ist oder was bei denen zuhause los ist."

Ich-Botschaften sind sinnvoller als Du-Botschaften

Und wie ist es bei einer Trennung ohne Kinder? "Natürlich lässt man den anderen da auch nicht fallen wie eine heiße Kartoffel", sagt Voelchert. Immerhin habe man ja oft viele Jahre das Bett geteilt, schöne Dinge erlebt, Gefühle füreinander gehabt. Da sei es selbstverständlich, respektvoll miteinander umzugehen. Und das würde schon beim Trennungsgespräch beginnen.

Bei jeder Trennung, ob mit oder ohne Kinder, hadere man oft damit, wie man es seiner Partnerin oder seinem Partner sagen sollte. "Auf jeden Fall nicht indem ich sage, weil du so bist, trenne ich mich von dir. Sondern ich halte es nicht mehr aus, ich kann nicht mehr, ich fühle mich nicht mehr wohl", erklärt der Paarberater. "Natürlich müssen alle Sätze mich 'ich' anfangen. Keine Vorwürfe, sondern von mir und meinen Gefühlen sprechen. Eigentlich wissen ja die meisten, dass Ich-Botschaften sinnvoller sind als Du-Botschaften, aber es macht fast keiner. Gerade in diesen heiklen Beziehungssituationen."

Alles in Ich-Botschaften sagen – das haben Steffi und ihre Ex-Mann nicht immer hinbekommen. Auch heute haben sie ab und zu Konflikte und machen sich Vorwürfe. "Trotzdem würde ich sagen, dass wir es geschafft haben, im Guten auseinanderzugehen. Dass wir es geschafft haben, die Kinder im Blick zu behalten und Elternpaar zu bleiben." Darüber sei sie sehr froh und auch ein bisschen stolz.

FAMILIENSCHICKSALE
Der Patchwork-Horror: Sie liebt diesen Mann. Aber sie kann seine Tochter nicht ausstehen

5 min

Unsere Empfehlungen

ERFAHRUNGSBERICHT
"Deine Mama will, dass ich ausziehe": Mein neues Leben als Trennungserwachsene

Trennungskinder sind heutzutage keine Seltenheit mehr. Doch was ist *mit* denjenigen Kindern, deren Eltern sich trennen, wenn diese schon längst erwachsen sind? Ein persönlicher Erfahrungsbericht.

4 min

AFFÄREN UND CO.
Geheimnisse in der Beziehung: Expertin erklärt, was man besser für sich behalten sollte

Die Beziehungsexpertin Melanie Mittermaier erklärt, warum man sich in einer Beziehung nicht alles sagen muss und was der Unterschied zwischen guten und schlechten Geheimnissen ist.

3 min

DR. DOGS - RAT VOM PSYCHIATER
Trennen oder bleiben? Wie Sie erkennen, dass Ihre Beziehung noch eine Chance hat

Eigentlich ist alles klar, die Ehe ist am Ende, der Scheidungstermin steht – doch dann kommen wieder Zweifel hoch, weil sich beide noch lieben. Was tun? Der Psychiater Christian Peter Dogs hat einen Rat.

3 min

STERN PLUS bietet das Beste vom STERN – jederzeit und überall digital verfügbar. Zum Lesen und zum Hören. Werbefrei. Seien Sie im Abo ganz nah dran an den Themen unserer Zeit, an Menschen und ihren bewegenden Geschichten.
Impressum Datenschutz