

Drei Ebenen im Trennungsprozess, die es zu unterscheiden gilt, die sich jedoch nicht ausschließen, sondern im Trennungsprozess als gleichwertige Handlungsebenen zu beachten sind. Die Partner nehmen jeweils auf jeder Handlungsebene eine andere wichtige Perspektive ein.

Die kooperative Ebene: Was müssen wir besprechen? Wie organisieren wir gemeinsam Fragen des Auszugs eines Partners? Wie sagen wir es den Kindern? Wie gehen wir mit auftretenden Konflikten um (Deeskalation, Regeln, sachliche Kommunikation, Angehörige heraushalten, keine Parteinahme von den Kindern erzwingen, gegenseitiger Respekt)?

Finden geeigneter Umgangsregelungen für die Kinder; mit den Kindern gemeinsam darüber sprechen (keine Vorwürfe und Schuldzuweisungen vor den Kindern!); faire Aufgabenteilung bis zur räumlichen Trennung.

Welche Grenzen ziehe ich jetzt schon bewusst gegenüber dem Partner, was möchte ich ab sofort nicht mehr (sachlich und klar kommunizieren)?

Die rechtliche Ebene: Hier steht jeder für sich ein: Was sind meine Vorstellungen zur Gütertrennung? Welche Bedürfnisse verbinde ich mit der Trennung? Was ist mir wichtig zu behalten, was will ich abgeben?

Jeder berät sich zu Ansprüchen, Rechten und Pflichten bezüglich der Gütertrennung und künftiger Unterhaltsverpflichtungen bzw. -ansprüche. Welche Vorstellungen habe ich in meiner Elternrolle? Wenn gemeinsame Sorgerechts- und Umgangsfragen nicht kommuniziert/ vereinbart werden können, muss ggf. auch das Gericht von einer Seite eingeschaltet werden.

Die psychische Ebene: Was brauche ich während und nach der Trennung an psychologischer Begleitung?

Die Trennung ist eine gemeinsame Leistung als Paar: Was muss gegenüber dem Partner noch ausgesprochen werden; welche Schmerzen, welche Verletzungen? Welche Wertschätzungen? Was lerne ich aus diesem Schritt? Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um? Was brauche ich, um die Trennung zu verarbeiten und in mein Leben zu integrieren, so, dass es für mich gut weitergehen kann?

Hinweise: Ratsam ist bei einer Paartrennung bzw. Scheidung der **rasche Vollzug der räumlichen und wirtschaftlichen Trennung der Lebensräume der Partner.**

Durch klare Grenzen und genügend Abstand der Partner gestaltet sich die Kooperation unbelasteter. Meistens kommt die **psychische Aufarbeitung der Beziehungsbeendigung erst nach der räumlichen Trennung und rechtlichen Klärung aller Fragen.**

Eltern bleiben auch nach der Trennung Eltern. Bei der Vereinbarung der Umgangsregelungen ist die kooperative Ebene unverzichtbar. Wenn sich einer der Partner hier verweigert, geht die Klärung über das Familiengericht; unter zusätzlicher Belastung für die Kinder.

Den Kindern gegenüber gibt es keine Schuldfragen zu klären. Kinder selbst müssen entlastet werden. **Sie haben keine Schuld an der Trennung. Dies sollte man ihnen sagen.** Ansonsten sollten jeweils beide Eltern den Kindern gegenüber die Trennung als **nicht lösbarer Paarkonflikt verantworten**, ohne Schuldige zu benennen. Alles Weitere gehört in den Bereich der **psychischen Ebene**, wo sich beide Partner einen geschützten Raum für die o.g. offenen Fragen nehmen sollten.