

ELTERN & TRENNUNG

TRENNUNGSGUIDE-SERIE · TEIL 1 VON 8

01

Kampf ums Zusammenbleiben

Wenn die Beziehung kriselt, aber ihr beide noch wollt — was jetzt nachweislich hilft, und was das Jugendamt schon jetzt kostenlos anbietet.

Geschrieben von einem Pädagogen und Trennungspapa

Wenn beide noch wollen, aber es kriselt

Bevor überhaupt etwas entschieden ist, gibt es diese Phase: Etwas stimmt nicht mehr richtig, aber niemand hat das Wort „Trennung“ ausgesprochen. Viele Paare bleiben hier lange — aus Angst, aus Hoffnung, aus Liebe zu den Kindern. Das ist keine Schwäche. Es ist der Moment, in dem sich am meisten verändern lässt, wenn beide es wirklich wollen.

„Nicht die Trennung selbst schadet Kindern am meisten — es ist der andauernde, offen ausgetragene Konflikt der Eltern.“

Amato & Keith (1991), Psychological Bulletin, 92 Studien — mittlerer Effekt der Trennung auf das Kindeswohl: ca. 0,14 Standardabweichungen

GESICHERT · FORSCHUNG

Eine der einflussreichsten Metaanalysen zu diesem Thema (92 Studien) fand die stärkste Stützung für die sogenannte „Family-Conflict-Perspective“: Der Konflikt schadet — nicht die Trennung an sich. Das heißt nicht „trennt euch nicht“. Es heißt: Wie ihr mit Streit vor den Kindern umgeht, wiegt mehr als die Entscheidung, die am Ende steht.

GESICHERT · FORSCHUNG

Eine Auswertung von 58 Studien mit über 2.000 Paaren (Roddy et al., referiert im Deutschen Ärzteblatt) zeigt: Paartherapie erhöht die Beziehungszufriedenheit deutlich — bei manchen Paaren noch zwei Jahre später nachweisbar. Am meisten profitierten Paare, die zu Beginn sehr unzufrieden waren.

GESICHERT · FORSCHUNG

Eine naturalistische Studie (Roesler, Familiendynamik 2019, 44(2):126) relativiert das: Nur bei rund 40 % wirkt die Therapie nachhaltig und spürbar. Paare mit hoher Anfangsbelastung brechen häufiger vorzeitig ab und trennen sich danach trotzdem. Die Kernbotschaft bleibt: lieber früh als spät Hilfe holen — und beide müssen die Beziehung wirklich verbessern wollen. Einseitiger Wunsch reicht nicht.

Und schon in dieser Phase gilt, was durch die ganze Serie zieht: Konflikte nicht vor den Kindern austragen.

Was dein Kind in dieser Phase merkt

FACHLICHE EINORDNUNG

Kinder registrieren Spannung oft früher und genauer, als Eltern denken — auch ganz ohne Worte. Ohne Erklärung suchen sie sich eigene, oft falsche Erklärungen. Sehr häufig mit Selbstbezug: „Ich bin schuld.“

1 Konflikte nicht vor dem Kind austragen

Nicht, weil du etwas verstecken musst — sondern weil Kinder Streit zwischen den Eltern nicht einordnen können. Er wirkt auf sie größer und bedrohlicher, als er gemeint ist.

2 Eigene Unsicherheit nicht beim Kind abladen

Dafür sind Freund:innen, Beratung oder die eigene Verarbeitung da — nicht dein Kind. Was das konkret heißt, steht auf der nächsten Seite.

3 Nichts Halbes andeuten

Wenn eine Trennung überhaupt im Raum steht: entweder klar schweigen, bis wirklich etwas feststeht, oder altersgerecht klar sagen, was Sache ist. Halbe Andeutungen verunsichern mehr als beides.

4 Aktiv und wiederholt sagen: „Das hat nichts mit dir zu tun.“

Auch unaufgefordert, auch mehrfach. Kinder brauchen diesen Satz öfter, als Erwachsene vermuten.

Warnsignal, das über diese Phase hinausweist

Wenn dein Kind anfängt, zwischen euch zu vermitteln oder dich zu trösten, ist das kein Zeichen von Reife. Das nennt sich Parentifizierung — und ist ein Grund, jetzt Unterstützung zu holen, nicht abzuwarten.

Hilfe holen, ohne dass gleich alles offiziell wird

Viele Eltern denken, der erste Schritt bei Problemen sei das Jugendamt. Ist er nicht. Es gibt davor drei Stufen, die kaum jemand kennt — und die kein Amt, sondern nur euch beide brauchen.

1 Eigene Klärung

Was ist gerade wirklich mein Anliegen — für die Beziehung, für mich, für unser Kind? Schreib deine Antwort auf, bevor du das nächste Gespräch führst.

2 Ein Gespräch mit klaren Regeln

Feste Zeit, ein Thema, keine alten Vorwürfe. Nicht „mal eben zwischendurch“, sondern bewusst vereinbart — das verändert den Ton spürbar.

3 Erziehungs- oder Paarberatung

Kostenlos, freiwillig, vertraulich. Muss nicht das Jugendamt sein — läuft meist über eine kommunale Beratungsstelle oder einen freien Träger.

§ 17 Abs. 1 Nr. 1 SGB VIII

Anspruch auf Beratung „in Fragen der Partnerschaft“ — ausdrücklich präventiv gedacht, um das partnerschaftliche Zusammenleben zu erhalten. Kostenlos, freiwillig.

§ 28 SGB VIII — Erziehungsberatung

Kostenlos, freiwillig, vertraulich — und ohne vorherige Entscheidung des Jugendamts direkt zugänglich (§ 36a Abs. 2 SGB VIII). Nennt „Trennung und Scheidung“ ausdrücklich als Thema.

§ 65 SGB VIII — Vertrauensschutz

Was in der Beratung besprochen wird, unterliegt besonderem Vertrauensschutz. In dieser Phase besteht praktisch kein Behördenrisiko.

Praktischer Tipp: Suche in deiner Stadt nach „Erziehungsberatungsstelle“ oder „Ehe-, Familien- und Lebensberatung“ — das Angebot ist in Deutschland flächendeckend und meist kostenlos.

Was als Nächstes wichtig ist

- 01** Konflikt schadet mehr als die Trennung selbst — egal, wie ihr euch am Ende entscheidet.
- 02** Paarberatung wirkt nachweislich — je früher ihr sie sucht, desto größer die Chance.
- 03** Kinder brauchen Klarheit, keine Ahnungslosigkeit und keine halben Andeutungen.
- 04** Beratung nach § 17 / § 28 SGB VIII ist kostenlos, freiwillig und durch § 65 SGB VIII geschützt.

Wenn sich trotzdem zeigt, dass der Entschluss feststeht: **Guide 2 — Das Scheitern** begleitet dich durch die Erkenntnisphase, wenn aus „vielleicht“ ein „ja, wir trennen uns“ wird.

Triff dich das gerade hart?

Schreib mir. Ich lese jede Nachricht selbst — @kcirtapedör auf Instagram.

Die Trennungsguide-Serie

1 Kampf ums Zusammenbleiben · 2 Das Scheitern · 3 Die klare Trennung · 4 Die Eskalation · 5 Mama-Papa-Wegweiser · 6 Das Amtsgericht · 7 Beschwerde & OLG · 8 Verfahrensbeistand

Dieser Guide ersetzt keine Rechtsberatung, Therapie oder individuelle Beratung durch das Jugendamt. Er ordnet ein und zeigt Wege auf. Quellen: Amato & Keith (1991), Psychological Bulletin 110(1); Roddy et al., zit. n. Deutsches Ärzteblatt; Roesler (2019), Familiendynamik 44(2):126; §§ 17, 28, 36a, 65 SGB VIII.