

Abo [Der grosse Trennungsguide](#)

Eine Anleitung zum Schlussmachen

Wie weiss ich, ob ich mich trennen soll? Bringt eine Paartherapie noch etwas? Und was hilft gegen Liebeskummer? 21 Fragen und Antworten zum Beziehungsende.



[Denise Jeitziner](#), [Tina Huber](#), [Katharina Graf](#)

Publiziert: 06.04.2024, 11:30



Dieser Artikel ist Teil unseres aktuellen Schwerpunkts zum Thema Trennungen. Hier finden Sie alle Beiträge.



Zeit, zu gehen? Mit diesem Guide kommen Sie der Antwort bestimmt näher.

Foto: Getty Images, Montage: Tamedia

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne – und jedem Abschied ein Schmerz. Ganz besonders gilt dies, wenn Beziehungen zu Ende gehen. Man verspürt Wehmut, Wut oder Enttäuschung, vielleicht umgibt eine plötzliche Leere den Alltag.

Doch wer es schafft, respektvoll auseinanderzugehen, wird eher mit einem versöhnlichen Blick auf die gemeinsame Zeit zurückblicken und mit der Lebensphase abschliessen können. Und damit auch Raum für Neues schaffen.

Bloss, wie gelingt das: eine gute Trennung? Wir haben 21 Fragen rund ums Beziehungs-Aus zusammengestellt und beantworten sie mithilfe von Expertinnen und Experten, die sich mit dem Ende von Partnerschaften auskennen. Sie sollen Ihnen eine Handlungshilfe bieten – vor einer Trennung, mittendrin und danach.

Vor der Trennung: Soll ich Schluss machen?

1

Unsere Beziehung plätschert so vor sich hin, und wir haben kaum noch Sex. Ist das der Anfang vom Ende?

«Nein, dann müsste sich ja fast jedes Paar nach etwa acht Jahren Beziehung trennen. Wenn man sich nicht aktiv bemüht, wird es automatisch langweilig», sagt die Paarberaterin Katrin Lukas. Stimmt die Situation für beide, drängt sich jedoch keine Trennung auf. Ist die Sexflaute hingegen ein Problem, muss man sich fragen, ob man etwas dagegen unternehmen will. Vor allem, wenn eine der beiden Personen deutlich mehr oder weniger Sex hat, als sie eigentlich möchte, kann es laut Lukas schwierig für die Beziehung werden. «Ist die Diskrepanz zu gross und betrachten es beide als ihr Bedürfnis, kann das der Moment sein, sich zu trennen.» Manche Paare kämen aber auch auf kreative Ideen und lagerten den Sex zum Beispiel aus (mehr dazu bei Frage 7).

2

Einer von uns beiden ist fremdgegangen. Macht es Sinn, zusammen zu bleiben?

«Das hängt von der eigenen Einstellung ab und davon, was man als Paar ver-

einbart hat», sagt die Paartherapeutin Katrin Lukas. «Und oft auch davon, ob es die Person ohne Affäre schafft, die Beziehung weiterzuführen.» War man sich einig, monogam zu leben, und hat sich trotzdem auf jemanden anderen eingelassen, muss man sich fragen, weshalb man sich dafür entschieden hat – Fremdgehen ist gemäss Lukas immer ein bewusster Entscheid. Hat es damit zu tun, dass die Beziehung schlecht ist und ich es nicht gesagt habe? In diesem Fall trennen sich laut Lukas die meisten Paare, sofern sie sich nicht die Chance geben, etwas an sich und der Beziehung zu ändern.

Oft habe eine Affäre aber auch mit dem menschlichen Bedürfnis nach Autonomie zu tun, die in einer Langzeitbeziehung von einem oder beiden nicht gelebt wird. «Wenn ich mich zu sehr anpasse und Dinge für den anderen zurückstecke, wird die Autonomiezone immer kleiner», sagt Katrin Lukas. Seien die beiden Bedürfnisse nach Bindung und Autonomie auf Dauer nicht oder unzureichend erfüllt, könne es auf eine Trennung hinauslaufen.

Und was, wenn das Gegenüber versichert, dass das Fremdgehen ein einmaliger Fehltritt war? «Da wäre ich skeptisch», sagt die Paartherapeutin Lukas. Wenn man nur dem anderen zuliebe versucht, treu zu sein, kann man davon ausgehen, dass es wieder passieren wird.»

3

Sollen wir uns trennen, wenn sich unsere Zukunftsvorstellungen unterschiedlich entwickelt haben?

«Ich habe noch nie ein Paar getroffen, das sich in allem einig war. Das ist also kein Grund zur Trennung», sagt Katrin Lukas. Die Frage ist, wie wichtig einem ein Bedürfnis ist und ob Kompromisse möglich sind. Die Paarberaterin empfiehlt, dem anderen gegenüber ehrlich zu sein und sich umgekehrt zu fragen, ob man damit leben kann, wenn die eigenen Bedürfnisse nicht erfüllt werden – zum Beispiel, was Kinder angeht. Falls nicht, sei es wichtig, die Konsequenzen zu ziehen und sich zu trennen. «Wenn man dem anderen ständig Vorwürfe dafür macht, ergibt es ebenfalls wenig Sinn, zusammenzubleiben.»

4

Wir streiten uns die ganze Zeit.

«Streiten hat auch etwas Positives und kann die Paarbeziehung weiterbringen», sagt die Paarberaterin Katrin Lukas. Das ist also noch kein Grund, sich zu trennen. Dreht man sich ständig im Kreis, sollte man sich auch nicht gleich trennen, sondern extern Hilfe zu suchen. Dies kann laut Lukas helfen, den

Reaktionskreislauf zu durchbrechen und die emotionale Spannung auszuhalten. «Es gibt aber auch fürchterliche Arten zu streiten. Wenn einer ständig niedergemacht wird, ist das ein Fall für eine Trennung. Das muss sich kein Mensch bieten lassen.»

5

Ich möchte mich eigentlich trennen, aber da sind die Kinder, das Finanzielle und so weiter. Soll ich bleiben?

Eine Trennung ist ein Lebensereignis, das enorm viel psychischen Stress auslöst und das Leben auf den Kopf stellen kann, vielleicht über Jahre. Es kann also je nach Leidensdruck einfacher sein, zu bleiben und eine vielleicht nicht mehr ganz so prickelnde Beziehung auszuhalten – zum Beispiel, bis die Kinder aus dem Haus sind. «Aus Fairnessgründen sollte man dies so kommunizieren, damit der Partner entscheiden kann, ob er das auch so will», sagt Katrin Lukas.

6

Kann eine Paartherapie unsere Liebe noch retten?

Ja, eine Aussensicht ist für viele sehr hilfreich. Eine Therapie bringt aber nur etwas, wenn man bereit ist, Energie zu investieren und auch an unangenehmen Themen zu arbeiten. «Eine Paartherapie kann zudem nur etwas initiieren, umsetzen müssen es die Leute selbst.» Eine Garantie gibt es gemäss Katrin Lukas ebenfalls keine: Etwa 30 Prozent der Klientinnen und Klienten trennen sich trotz Therapie.

7

Wir haben eine Krise. Könnte eine offene Beziehung die Rettung sein?

Auf die Idee, ihre Beziehung zu öffnen, ⁷wenn sie in einer Krise stecken, kommen laut Katrin Lukas viele Paare. Es sei jedoch ein sehr schlechter Plan, aus einer defizitären Beziehung heraus mit anderen Menschen einen sexuellen oder emotionalen Kontakt eingehen zu wollen, um als Paar wieder ins Plus zu kommen. «Das führt meistens zu mehr Eifersucht und mehr Unsicherheit», sagt die Paarberaterin. Eine offene Beziehung kann eine kriselnde Beziehung also nicht vor einer Trennung bewahren. Im Gegenteil. Eine solche

kann laut Katrin Lukas nur funktionieren, wenn beide zufrieden sind, die offene Beziehung wirklich wollen und sich damit auseinandersetzen.

Während der Trennung: Wie mache ich Schluss?

8

Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Trennung?

Sie sind sich sicher, diese Beziehung ist zu Ende. Aber nun hat der Liebste gerade seinen Job verloren – da soll man ihn noch mit einer Trennung belasten? Oder bald steht der 70. Geburtstag der Schwiegermutter an, darf man da einfach die heile Familie zerstören?

Sie dürfen. Entscheidend sei der Leidensdruck, sagt die Luzerner Paartherapeutin Sara Frank. Wird oft gestritten und herrscht zu Hause eine dauerangegangene Stimmung, ist niemandem gedient, wenn die Trennung aufgeschoben wird, auch nicht den Kindern.

Anders ist die Situation, wenn man sich als Paar noch gut versteht, aber über die Jahre die Liebe abhandengekommen ist. Man darf da ruhig abwarten, wenn vielleicht das Kind vor einer wichtigen Prüfung steht oder die Familie vor den Sommerferien. Man kann als Paar auch beschliessen, platonisch zusammenzuwohnen, bis die Kinder grösser sind. Dafür müssen allerdings noch eine ganze Portion gegenseitiges Wohlwollen, Toleranz und Respekt vorhanden sein.

9

Wo sollen wir uns treffen für das Gespräch?

Im Restaurant: Horror. Das ist sehr unfair gegenüber der Person, die gerade verlassen wird und sich zusammenreißen muss, damit die am Nebentisch nichts mitbekommen. Besser, man führt das Trennungsgespräch ungestört zu Hause. Oder auf einem Spaziergang. In Bewegung sein hilft. Auch gegen Wut oder Trauer.

10

Wie spreche ich die Trennung wertschätzend und doch klar aus?

Es gelten natürlich die Gesprächsregeln, die Sie hoffentlich schon während der Partnerschaft beherzigt haben: Ich-Botschaften machen, Vorwurfshaltung vermeiden. Sagen Sie ruhig, was Sie trotz allem am Partner mögen und wofür sie dankbar sind. Wahrscheinlich hilft das im Moment nichts. «Später, wenn man sich die Trennung durch den Kopf gehen lässt, ist es jedoch durchaus wertvoll, zu wissen, dass nicht alles schlecht war», sagt Sara Frank.

Aber bleiben Sie bei Ihrer Entscheid, auch wenns schwerfällt: «Keine falsche Hoffnung machen. Das hilft dem Gegenüber nicht bei der Verarbeitung.»

Fällt der Entscheid, die Partnerschaft zu beenden, gegenseitig, kann eine Art Rückblick helfen, mit der Beziehung abzuschliessen. Thomas Meyer, Autor des Bestsellers «Trennt Euch!», hat dafür extra ein Kartenspiel entwickelt. ⁷ Anhand von Fragekarten blicken beide auf diverse Aspekte der verflissenen Liebe (Respekt, Sexualität, Humor etc.) zurück – und empfinden so idealerweise Dankbarkeit und Wohlwollen.

11

Wie ehrlich soll ich meiner Partnerin oder meinem Partner gegenüber sein?

Wer verlassen wird, stellt sich tausend Fragen, was, wie und warum alles hätte anders laufen können. Seien Sie darum ehrlich und transparent. Sie tun damit Ihrem Expartner oder Ihrer Expartnerin einen Gefallen. Sara Frank sagt: «Es ist viel schwieriger, gehen zu lassen, wenn man nicht genau weiss, wieso.»

Das heisst aber nicht, dass man jedes Detail preisgeben muss. Der Klassiker: Der oder die Betrogene will sämtliche Einzelheiten wissen. «Entscheidend ist, was hinter der einzelnen Frage steht», sagt die Expertin. Anstatt über Sexstellungen Auskunft zu geben, redet man also besser über die Frage: «Was konnte dir diese Person geben, was dir bei mir gefehlt hat?»

12

Was, wenn mein Gegenüber mich unter Druck setzt und sagt, er oder sie könne ohne mich nicht leben?

Empressung ist emotionale Gewalt, man darf und soll sich abgrenzen. «Sagen

Drückung ist emotionale Gewalt, man darf und soll sich abgrenzen. «Sagen Sie klar: «Das ist dein Anteil, nicht meiner.»», rät Sara Frank. «Treten Sie Verantwortung ab: Geben Sie Freunden oder Geschwistern Bescheid, dass es der Person schlecht geht und dass Sie sich sorgen.»

13

Ich fühle mich schuldig, weil ich mich getrennt habe. Zu Recht?

Erstens: Sie sind damit nicht alleine. «Schuldgefühle gehören sehr oft zu einer Trennung dazu», sagt Sara Frank. Zweitens: Mitgefühl und Schuldgefühl sind nicht dasselbe. Mitzufühlen mit dem Schmerz der Ex-Partnerin zeugt von Empathie, man darf sie ruhig ausdrücken. Schuldgefühle hingegen vermitteln: Du machst etwas falsch. «Die Trennung aber ist ein bewusster Entscheid, den man eingeht, weil man ihn als richtig empfindet», sagt die Paartherapeutin.

Nochmals anders ist die Situation, wenn man ein schlechtes Gewissen gegenüber dem Ex-Partner empfindet, weil man sich während der Beziehung kränkend oder verletzend verhalten hat. Dagegen hilft: sich entschuldigen.

14

Wie sagen wir es unseren Kindern?

In einem gemeinsamen Gespräch, sofern das irgendwie möglich ist. Damit signalisieren die Eltern auch gleich – erste wichtige Botschaft –, dass sie weiterhin gemeinsam Mama und Papa bleiben. Entscheidend ist ausserdem – zweite wichtige Botschaft –, den Kindern die Schuldgefühle zu nehmen. «Kinder neigen dazu, den Fehler bei sich selbst zu suchen», sagt Sara Frank.

Und bei der Frage nach dem Zeitpunkt des Gesprächs gilt auch hier: je schlechter die Stimmung zu Hause, umso rascher sollten die Karten auf den Tisch. «Kinder sind sehr feinfühlig und spüren oft, wenn etwas nicht in Ordnung ist.» Im schlimmsten Fall leben die Kinder in der ständigen Angst, dass die Eltern sich trennen – obwohl dies längst eingetreten ist. Weitere Tipps fürs Gespräch mit den Kindern finden Sie hier.

Nach der Trennung: Wie weiter?

15

Gibt es Erste-Hilfe-Tricks gegen Liebeskummer?

Ja, und zwar: Schlafen, essen und trinken Sie! Das sei das Allerwichtigste, sagt die Freiburger Psychotherapeutin und Familienberaterin Annette Cina. Auch wenn viele in dieser Situation nur Smoothies oder Suppen runterkriegen, aber auch das ist okay. Zweitens, so die Expertin: «Lenken Sie sich ab.» Verlassene Personen seien nämlich ständig Triggern ausgesetzt, sei es in der Wohnung oder beim Blick aufs Smartphone. Und das brauche unglaublich viel Energie. Rausgehen und Freunde treffen lenkt ab und hilft. Weitere Erste-Hilfe-Tipps finden Sie hier.

16

Was sind No-gos nach einer Trennung?

Es gibt einige Dinge, auf die man laut Psychotherapeutin Annette Cina besser verzichtet:

- **Fehlende Distanz:** Sie verfolgen das Leben Ihres oder Ihrer Ex auf Instagram? Lassen Sie das lieber sein. Was Sie dort sehen, schmerzt nur und entspricht nie der ganzen Wahrheit.
- **Grenzen ignorieren:** Wer verlassen wird, muss den Entscheid seines Gegenübers akzeptieren. Umgekehrt sollte auch die Person, die den Schlussstrich gezogen hat, auf Distanz gehen. Entschuldigungen wie «Ich konnte nicht anders» sind unangebracht.
- **Zu viel grübeln:** Sie hadern mit Ihrer Situation, möchten genau verstehen, was Sie hätten besser machen können? Das ist ganz normal, weiss Annette Cina. Aber: Zu viel reflektieren und lamentieren bringt nichts. Denn die Antwort, die Sie sich wünschen, werden Sie nicht kriegen.
- **Abschottung:** Ziehen Sie sich nicht zu stark zurück. Annette Cina rät: «Gehen Sie raus, statt nur noch zu Hause rumzusitzen. Aber verzichten Sie dabei auf betäubende Mittel wie Alkohol oder andere Drogen.»

17

Welche Serien, Filme und Songs tun mir jetzt gut?

Was gibt es Besseres nach einer Trennung als eine Fernsehserie, die die

Freundschaft feiert? Unser Filmexperte Pascal Blum empfiehlt zum einen die Sitcom «Broad City». Sie spielt in New York und zeigt den Alltag von Abbi und Ilana, die bei allen Peinlichkeiten des Lebens zueinanderhalten. «Die zwei Besties sind nicht nur sehr lustig, ihre Liebe hat auch etwas Tröstliches», erklärt Pascal Blum die Wahl.

Sein zweiter Tipp: «Seinfeld!» ↗ Denn auch in diesem Serienklassiker ist die wichtigste Beziehung eine Freundschaft. All jenen, denen es nach einer Filmkomödie ist, die ebenso bescheuert wie hochkomisch ist, empfiehlt Blum «Step Brothers» ↗ mit Will Ferrell und John C. Reilly. Und sagt dazu: «Der gehört definitiv auf die Liste. Von diesem Quatsch erholt man sich wirklich nicht mehr – aber immerhin vor Lachen.»

Und welche Musik empfiehlt sich? «Es gibt keine allgemeingültigen Trennungssongs», sagt Musikjournalist Benedikt Sartorius. Vielleicht erinnere ja genau dieses eine Lied an die zu Ende gegangene Beziehung. Deshalb lassen Sie am besten alle gemeinsam gehörte Musik oder andere Memory-Lane-Songs hinter sich. Und ja, auch jene der Lieblingsband! Suchen Sie besser nach noch unbefleckten Titeln. Wo beginnen? «Vielleicht bei «Rip It Up» ↗ der Band Orange Juice, in dem der Sänger nach dem Abbruch zart zum Neustart aufruft. Wer lieber Rap hört, stellt Danny Browns «Best Life» ↗ an den Anfang – und alles steht wieder weit offen.» Falls es doch unsentimental um verflozene Beziehungen gehen sollte? «Wählen Sie Ariana Grandes «thank u, next» ↗ oder Kelis' ewige Wut-auf-Typen-Hymne «Caught Out There» ↗. Denn die hört man garantiert nie gemeinsam in glücklichen Liebeszeiten.»

18

Können wir Freunde bleiben?

Sicher. «Aber nur, wenn für beide Partner klar ist, dass die Beziehung zu Ende ist», sagt Annette Cina. Ansonsten lassen Sie es lieber. Falls sich beide einig sind, kann eine Freundschaft aber durchaus erstrebenswert sein. In der Regel seien es ja nur bestimmte Eigenschaften oder Charakterzüge, die man nicht mehr will, meint die Psychotherapeutin. Sie betont aber gleichzeitig, dass eine Freundschaft in der Realität schwierig umsetzbar sei. Zum einen wegen der Eifersucht. Und: «In einer Partnerschaft gibt es eine Exklusivität, man ist nicht einer oder eine von vielen. Wird man zu Freunden, ist das eine Degradierung – und damit kommen nicht alle klar.»

19

Wir haben Kinder zusammen. Wie kommen sie ohne

Schaden davon?

SCHAUEN DAVON:

Fakt ist: Die wenigsten Kinder wünschen sich, dass ihre Eltern sich trennen. Ein gewisser Schmerz ist unvermeidbar. Die Frage sei, so Annette Cina, wie sie mit der Situation umgingen. Wichtig ist eine gute Kommunikation – Tipps dazu finden Sie unter Frage 14. Damit ist es indes nicht getan: «Es braucht klare Abmachungen für den Alltag nach der Trennung», sagt Annette Cina. Und liefert konkrete Tipps dafür:

- Klären Sie die **Zuständigkeiten**. Bestimmen Sie genau, wer wann zu den Kindern schaut.
- Stellen Sie **Regeln für die Kommunikation** auf. Abwertend über die oder den Ex berichten? Bitte nicht. Sie oder ihn über die Kinder ausspionieren lassen? Absolut tabu. Dies bringt niemandem etwas.
- Geben Sie den Kindern ein **Mitspracherecht**. Sie müssen zu einem bestimmten Grad mitentscheiden dürfen. Versuchen Sie auch, die Gefühle Ihres Kindes wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Wichtig: Kinder dürfen wütend auf ihre Eltern sein.
- Lassen Sie den Kindern **Zeit** und warten Sie eine Weile, bis Sie ihnen eine neue Partnerin oder einen neuen Partner vorstellen, bis die Kinder bereit sind.
- Wahren Sie eine gewisse **Stabilität** und **erziehen Sie weiter**. Ein schlechtes Gewissen darf Sie nicht davon abhalten, an Grenzen und Regeln festzuhalten.

Wir haben ein gemeinsames Konto. Wie gehen wir mit dem Inhalt um?

Grundsätzlich gilt: Auch wenn es vielen schwerfällt, sollten Paare möglichst in guten Zeiten über Geld sprechen. Sobald Emotionen und Gefühle involviert sind, wird es heikel. Gehen wir aber davon aus, dass dieser Moment verpasst wurde und es bei Ihnen weder Verträge noch andere Dokumente gibt. «In dieser Situation lässt es sich wunderbar streiten», weiss Finanzexpertin Angela Mygind. «Dann bleibt nichts anderes übrig, als alles ausdiskutieren.»

Dies sollten Sie am besten in einem ruhigen Moment tun, mit guter Vorbereitung von beiden Seiten. Sie haben Quittungen und Belege aufbewahrt? Sehr gut, sammeln Sie diese unbedingt ein. «Versprechen Sie sich vor dem Gespräch zudem, beim Thema zu bleiben und nur über die Finanzen zu sprechen», rät Angela Mygind. Führe das ins Nichts, kann die kantonale Budgetberatung eine hilfreiche Anlaufstelle sein. Dort erhalten Sie auch kostenlos Unterstützung, um ein neues Budget für die veränderte Lebenssituation zu

erstellen.

21

Wie lerne ich, loszulassen und das Alleinsein zu geniessen?

Schauen Sie der Realität ins Auge. Klingt hart, ist aber wichtig. «Überlegen Sie nicht ständig, was Sie verloren haben und was Ihnen nun alles verwehrt wird», rät die Psychotherapeutin Annette Cina. Akzeptieren Sie, dass Sie nun in dieser Situation sind, auch wenn es Ihnen nicht gefällt. Überlegen Sie sich, wer Sie eigentlich sein wollen: Wo haben Sie Ihre Stärken, was haben Sie während der Beziehung aufgegeben, was macht Sie aus? «Es geht nun darum, wieder zu einem Ganzen zu werden, und nicht «ein Teil» zu bleiben», erklärt die Psychotherapeutin. Gehen Sie raus, suchen Sie eine Aktivität, die Ihnen Spass macht, oder nehmen Sie ein altes Hobby wieder auf. Denn, so Annette Cina: «Selbstdtändig durch die Welt zu gehen, kann sehr befriedigend sein und nicht nur ein Mühsal.»

Weitere Tipps rund um Selbstliebe finden Sie hier.

Fehler gefunden? [Jetzt melden](#).

4 Kommentare