

Anzeige



© Getty Images/Stop

T+ Kolumne „Mythen der Liebe“ Ist es okay, wegen der Kinder zusammenzubleiben?

Wenn Elternpaare sich zu viel streiten, wirkt die Trennung oft wie die einfache Lösung. Doch Paartherapeuten sagen: nichts überstürzen – und lieber kleine Schritte gehen.

Eine Kolumne von [Ralf Sturm](#) und [Katharina Middendorf](#)

07.01.2025, 09:50 Uhr

 KOMMENTARE



Mit Paaren, die zu uns kommen, weil sie darüber nachdenken, sich zu trennen, obwohl sie gemeinsame Kinder haben, führen wir gern ein Gedankenexperiment durch. Darin sollen sie durchspielen, wie eine Trennung ganz konkret ablaufen würde und was das im Detail bedeutet:



→ **Die Tagesspiegel-App** Aktuelle Nachrichten, Hintergründe und Analysen direkt auf Ihr Smartphone. Dazu die digitale Zeitung. Hier gratis herunterladen.



Wer sagt es den Kindern? Wie sieht die Zeit aus, bis einer der beiden Partner eine neue Wohnung gefunden hat? Wo sollen die Kinder leben? Dürfen sie es sich selbst aussuchen? Wie regelmäßig wäre der Kontakt zum anderen Partner? Wenn die beiden verheiratet sind: Soll die Ehe perspektivisch geschieden werden? Wenn ja, wer zahlt die Anwaltskosten?



Katharina Middendorf und **Ralf Sturm** teilen sich eine

↗ Praxis für Paar- und Sexualtherapie in Berlin.

Zusammen schrieben sie unter anderem das Buch „**Bereit für die Liebe!** Wenn du denkst, es ist vorbei, fängt es eigentlich erst an“. Was gelingende Beziehungen brauchen, erforschen beide auch in ihrem Alltag als Patchworkfamilie.

Diese Fragen klingen konservativ, als würden wir mit dem präzisen Nachfragen dazu raten wollen, zusammenzubleiben. Das ist nicht die Intention. Aber uns fällt auf, dass viele im stressigen Familienalltag das Alleinleben romantisieren. Denken, dass eine Trennung zwar kurz weh tut, aber wenn sie geschafft ist, alles einfach wird. Das ist nachvollziehbar, geht aber eben oft an der Realität vorbei – weil es sich nur im Moment gut anfühlt.

Nicht für die Kinder, aber vielleicht wegen der Kinder

Viele Elternpaare trennen sich zu früh. Das merkt man daran, dass etliche sich noch Jahre nach der Trennung weiter streiten, vieles also noch nicht geklärt ist, was eigentlich vor oder während der Trennung hätte verhandelt, besprochen oder mitgeteilt werden müssen.

Empfohlener redaktioneller Inhalt

An dieser Stelle finden Sie einen von unseren Redakteuren ausgewählten, externen Inhalt, der den Artikel für Sie mit zusätzlichen Informationen anreichert. Sie können sich hier den externen Inhalt mit einem Klick anzeigen lassen oder wieder ausblenden.



Externen Inhalt anzeigen

Ich bin damit einverstanden, dass mir der externe Inhalt angezeigt wird. Damit können personenbezogene Daten an Drittplattformen übermittelt werden. Mehr Informationen dazu erhalten Sie in den Datenschutz-Einstellungen. Diese finden Sie ganz unten auf unserer Seite im Footer, sodass Sie Ihre Einstellungen jederzeit verwalten oder widerrufen können.

Natürlich hat es keinen Sinn, ausschließlich *für* die Kinder zusammenzubleiben. Es kann aber sinnvoll sein, *wegen* der Kinder an seiner Beziehung zu arbeiten. Denn diese Auseinandersetzung heißt oft auch, selbst zu wachsen – und es gibt für Kinder kaum etwas Lehrreicherer, als ihren Eltern dabei zuzusehen, wie sie sich konstruktiv miteinander auseinandersetzen, um für sich und alle Beteiligten gute Lösungen zu finden.

→ **T+** „Es bringt überhaupt nichts, ins Detail zu gehen“ Ein Trennungcoach gibt Tipps zum Schlussmachen

Manchmal können Kinder sogar die Ursache dafür sein, dass man wieder näher zusammenrückt. Wir erinnern uns an ein Paar in unserer Praxis, beide Anfang 50, er in der IT-Branche, sie zu Hause. Die beiden hatten sich auseinandergeliebt und konnten wenig Gemeinsamkeiten sehen. Gleichzeitig steckte der Sohn in einer komplizierten Pubertät, brauchte viel Hilfe, musste in psychiatrische und psychotherapeutische Behandlung.

Diese Phase gemeinsam durchzustehen, einander als Stütze zu haben, hat den Eltern geholfen, auch auf einer romantischen Ebene wieder eine Basis zu finden. Das Gemeinsame im „Projekt Sohn“ hat an Zeiten erinnert, die schon lange verblasst zu sein schienen – und machten ihnen Lust, künftig wieder mehr gemeinsam zu machen.

Denkt man an Trennung, ist es meist ratsam, mit Bedacht zu agieren, und nichts zu überstürzen. Ein anderes Paar in unserer Praxis, beide Mitte, Ende 40, nach der Elternzeit wieder auf dem Weg zurück in die Karriere, beschloss, sich erst einmal räumlich zu trennen. Es gab Unstimmigkeiten darüber, wie die Care-Arbeit in Bezug auf den Wiedereinstieg in den Beruf aufzuteilen sei – vor allem auch darüber,

in welcher Qualität sie auszuführen sei.

Das Familiäre über das Individuelle stellen

Die beiden mieteten eine Zweitwohnung an und betreuten ihre Kinder im Nestmodell. Die Kinder blieben also in ihrem gewohnten Umfeld, und die Eltern wechselten zwischen den Locations. So konnte jeder auf seine Weise die Care-Arbeit gestalten, ohne an den Ansprüchen des Partners gemessen zu werden. Und es gab weniger kräftezehrende Auseinandersetzungen, wo sowieso schon kaum mehr Energie vorhanden war.

→ **T+ Tipps für Eltern nach der Trennung** Wie Scheidungskinder wieder glücklich werden

Parallel blieben sie ein Paar, kommunizierten das auch ihren Kindern. Ihr neuer Beziehungsalltag bestand daraus, dass sie einander auf Dates trafen, zunächst wurde viel Organisatorisches besprochen, doch im Laufe der Zeit, auch in Begleitung der Paartherapie, begannen die Gespräche sich wieder mehr um sie selbst zu drehen.

„Zusammenzubleiben, damit die Kinder nicht traurig sind – das wird nicht funktionieren, wenn die Eltern traurig sind, weil sie zusammen sind.“

Katharina Middendorf und Ralf Sturm, Paartherapeuten

Dabei wurde dann deutlich, dass beide sich unterschiedliche Dinge im Leben wünschen. Die beiden hatten nicht nur lange Zeit nicht miteinander geredet, auch die Vorstellungen vom Leben hatten sich auseinanderentwickelt. Zudem merkten beide, dass sie Lust hatten auf andere sexuelle Erfahrungen. Mittlerweile denken sie über Scheidung nach.

Man könnte das als Geschichte eines Scheiterns lesen. Ist es aber nicht! Das Paar hat zunächst das Familiäre über das Individuelle gestellt. Die Trennung der Wohnungen hat dazu geführt, dass beide Partner auftanken konnten.

Kinder wollen keinen Streit hören, keine

Eskalationen

Sie haben sich über Jahre intensiv mit ihren Bedürfnissen auseinandergesetzt. Durch gegenseitige Aufrichtigkeit, und weil sie sich Zeit gelassen haben, Entscheidungen zu treffen, haben sie jeweils individuell eine Entwicklung gemacht. Und dann eben gemerkt, dass sich das Individuelle so verändert hat, dass es im Moment nicht zusammen passt.

An diesem Paar zeigt sich für uns, wie bedeutsam der Faktor Zeit ist. Viele Menschen suchen schnelle Lösungen, die dann glücklich machen sollen. Doch das funktioniert oft nicht. Deswegen ist das Kleinschrittige auch eine gute Möglichkeit, sich zu prüfen.

Mehr Folgen der Kolumne auf Tagesspiegel Plus:

- **T+ Ihre Eltern hatten ständig Streit?** So lernen Sie trotzdem, eine glückliche Beziehung zu führen
- **T+ Die Gefühle sind weg?** Warum man an seiner Beziehung ruhig zweifeln darf
- **T+ Kolumne „Mythen der Liebe“** Sex darf auch Arbeit machen!

Kinder wollen keinen Streit hören, keine Eskalationen. Wenn diese aus der Wohnung ferngehalten werden können, ist das sehr hilfreich. Und wenn Eltern sich dann in diesem Außen um ihre Paarbeziehung kümmern, statt alles in einen Topf zu schmeißen, sind die Kinder entlastet.

Was natürlich nicht heißt, dass es nicht weh tut, wenn die Eltern entscheiden, kein Paar mehr sein zu wollen. Doch zusammenzubleiben, damit die Kinder nicht traurig sind – das wird nicht funktionieren, wenn die Eltern traurig sind, weil sie zusammen sind.

[Zur Startseite](#)

[Mental Health \(psychische Gesundheit\)](#)

[Mythen der Liebe](#)

Das könnte Sie auch interessieren

|

T+ **Ein Darts-Trainer gibt Tipps für Anfänger** „Man sollte herausfinden, welches Auge das dominante ist“

ANZEIGE

T+ **Die trügerische Gnade des Diktators** Lukaschenko lässt plötzlich Regimegegner frei – was steckt dahinter?

ANZEIGE

Gesunde Apotheke

Koreanische Frauen schwören darauf: Weniger Falten in nur wenigen Tagen

T+ **Erste Niederlagen vor seinem Amtsantritt** Die Grenzen von Trumps Macht werden sichtbar

Finanzkompass

Beerdigung ohne Kosten: Warum fast niemand von seinem Anrecht auf Sterbegeld weiß

T+ **Shitstorm gegen Grüne-Jugend-Sprecherin** AfD-Mann ereifert sich über „nuttiges Verhalten“

T+ **Seit 25 Jahren Russlands Herrscher** Diese Männer halten Wladimir Putin an der Macht

[Impressum](#)

[Kontakt](#)

[Datenschutzerklärung](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Utiq verwalten](#)

[Mediadaten](#)

