

Familienrechtsanwältin
ESTELL BAUMANN



SCHEIDUNG OHNE SCHERBEN

Warum ihr mit der
Trennung nicht
warten müsst, bis die
Kinder ausgezogen
sind und der Kredit
abbezahlt ist

GU

DAS FINDEST DU IM BUCH

Tools, um dich und deine Muster
besser kennenzulernen

Praktische Hilfe für eine respektvolle
Trennung

Strategien für weniger Streit, besonders
wenn auch Kinder betroffen sind

Die Richtigstellung der größten
Scheidungsirrtümer

Infos über den konkreten Ablauf einer
Scheidung

Alles, was du wissen musst, um nach
der Scheidung wieder glücklich
zu sein

INHALT

Einleitung	5
TEIL 1 – KLARHEIT FINDEN	10
1. Dein Status quo: Wie sieht dein Leben aus?	11
2. Die sieben Säulen einer Beziehung – und welche bei dir wackeln	18
3. Was hält dich zurück? Gründe, die das Gehen schwer machen.	25
4. Kleine Hilfestellung – vom richtigen Trennungszeitpunkt	48
5. Gut zu wissen: Was dich in der Erstberatung erwartet	51
<i>Sichere wichtige Unterlagen</i>	54
TEIL 2 – TRANSFORMATION IM TRENNUNGSJAHR.....	55
1. Was du wirklich fühlst – und welche Bedürfnisse dahinterstecken	57
2. »So bin ich nun mal« – Welche Glaubenssätze prägen dich?	65
3. Lerngeschenke statt Opferhaltung: Wie du an deiner Situation wächst	74
4. 44 Fragen, um dich selbst neu kennenzulernen	79
5. Deinen Schatten integrieren: Wie du neue Lebensenergie freisetzt	82
6. Dein Selbstwertbooster: Kennst du deine Stärken?	90

TEIL 3 – DER WEG DURCH DIE SCHEIDUNG	94
<i>Fünf Argumente für eine einvernehmliche Scheidung</i>	97
1. (Fach-)Anwalt, Mediation, CLP & Co.: Wer kann dich bei der Scheidung wie begleiten?	98
<i>Zwischen gütlich und dämlich besteht ein himmelweiter Unterschied!</i>	103
2. Die Dos and Don'ts der Scheidungskommunikation ...	106
<i>Fünf Tipps einer Scheidungsanwältin, um im Streit konstruktiv und besonnen zu bleiben</i>	109
3. Der Scheidungsprozess konkret: Worauf du dich einstellen kannst	110
<i>Wie sage ich's dem Kind?</i>	114
4. Missverständnisse, Mythen und Fallen – die häufigsten Scheidungsirrtümer	116
5. Schuld war gestern: Warum die Schuldfrage Zeitverschwendung ist	145
<i>Das 1×1 einer gelungenen Trennung</i>	155
 TEIL 4 – DEIN NEUSTART INS LEBEN	 156
1. »Ich packe meinen Trennungskoffer« – Was nimmst du mit, was lässt du zurück?	158
2. Stolperfallen vermeiden: Was dich auch nach der Scheidung noch ausbremsen kann	175
3. Raum für eine neue Liebe: Wie du wirklich neu beginnst	181
4. Dein bestes Leben	184
 Schlusswort	 187
Literaturempfehlungen	189
Impressum	190

Zehn Fragen zur emotionalen Balance und inneren Verbundenheit

Bitte beantworte die Fragen aus dem Bauch heraus, ohne groß darüber nachzudenken, wobei 0 für »gar nicht« und 5 für »voll und ganz« steht.

	0	1	2	3	4	5
1. Wie ausgeglichen fühlst du dich im Alltag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Erhältst du Anerkennung für das, was du tust?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gibt es in deinem Leben feste Strukturen oder Routinen, die dir Halt geben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hast du genügend Austausch mit anderen Menschen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Erlebst du erfüllende Nähe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Fühlst du dich geborgen und zugehörig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Denk an die letzte Woche: Kannst du dich an Momente der Freude erinnern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Erlebst du in deinem sozialen Umfeld ausreichend Verständnis und Unterstützung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ist Dankbarkeit ein Bestandteil deines Alltags?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Kannst du dein Leben nach deinen Werten und Überzeugungen gestalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Und, wie erging es dir mit diesen Fragen? Musstest du länger überlegen, wo du dein Kreuzchen setzt, oder sind dir die Antworten leichtgefallen? Was machen diese Bewertungen mit dir? Haben die Fragen vielleicht den einen oder anderen neuralgischen Punkt berührt, der dir schon länger zu schaffen macht?

Es liegt nun natürlich nah, dir die verschiedenen Spalten anzusehen und zu prüfen, in welcher oder welchen du dich am häufigsten verortet hast. Tendiert ein Großteil deiner Antworten Richtung »voll und

ganz« oder eher Richtung »gar nicht«? Oder liegst du bei allem mehr oder weniger im Mittelfeld? So eine grobe Einordnung gibt dir einen ersten Überblick, wie stark oder schwach deine emotionale Lebenszufriedenheit derzeit ausgeprägt ist. Vielleicht nickst du bei dem Ergebnis mit dem Kopf, vielleicht bist du aber auch überrascht.

In einem weiteren Schritt kannst du dir ansehen, bei welchen Fragen sich Ausreißer nach oben oder unten finden. Jede der zehn Fragen beleuchtet einen spezifischen Aspekt deiner emotionalen Balance und deines Wohlbefindens im Alltag. Nimm dir einen Moment Zeit, deine Antworten zu reflektieren. Welche Bedürfnisse sind dir besonders wichtig? In welchem Ausmaß sind sie erfüllt oder nicht erfüllt?

Probleme lassen sich nicht lösen, wenn wir
ihre Ursache nicht erforscht haben.

Achtung! Bitte tapp bei deinen Überlegungen nun nicht in die Falle, in den Bereichen, wo du dein Kreuz bei der 0 oder 1 gesetzt hast, etwas »verbessern« zu wollen. So ungewohnt, wie das in unserer »Optimierergesellschaft« sein mag – hier geht es erst einmal nicht darum, etwas zu verändern (das kannst du noch früh genug tun), sondern nur darum, zu erforschen, weshalb du die jeweilige Frage so und nicht anders beantwortet hast. Geh in dich. Befrag dich selbst, finde Beispiele, Situationen und Lebensbereiche, die dich zu deiner Antwort bewogen haben. Je mehr du über dieses Gefühl und woher es kommt herausfindest, desto besser.

Wir sind meist so schnell dabei, Unangenehmes weghaben zu wollen, dass wir uns oft gar nicht die Zeit nehmen, es erst einmal wirklich zu verstehen, seinen Ursprung, seine Daseinsberechtigung. Du kannst dich auch fragen, ob du dieses Gefühl schon lange von dir kennst oder ob es neu ist. Ob es nur im Zusammenhang mit bestimmten Personen oder Situationen auftritt.

Wie sage ich's dem Kind?

Eine Trennung ist für Kinder in der Regel emotional belastend. Umso wichtiger ist es, dass du dich in dieser Situation deinem Kind widmest und dir Zeit für es nimmst. Wenn du deinem Kind die Trennung gut erklären möchtest und willst, dass auch sein Umfeld gut reagiert, beherzige dabei die folgenden sechs Punkte:

1. Transparent, aber kindgerecht

Du kannst dir sicher sein, dass dein Kind die Schwingungen zwischen euch längst mitbekommen hat. Emotional entlastend ist es, die angespannte Situation aufzuklären. Das sollte nach Möglichkeit in einfachen Worten geschehen, die deinem Kind verständlich sind. Und bitte vermeide bei der Erklärung Wertungen in Richtung des anderen Elternteils.

2. Stabilität

Lass dein Kind wissen, dass sich eure Art der Liebe als Paar verändert hat, dass sich aber an der Liebe, die ihr beide dem Kind entgegenbringt, nie etwas ändern wird. Gib ihm praktische Beispiele, wie sein Leben in Zukunft aussehen wird, etwa: »Die Wochenenden wirst du mal beim Papa und mal bei Mama verbringen. Unter der Woche machen wir es so, dass ... « »Beim Papa wirst du ein eigenes Zimmer haben, das du mit einrichten darfst« etc. Schaffe deinem Kind Perspektiven und gib ihm Sicherheit.

3. Schuld nehmen

Es ist nicht selten, dass ein Kind nach der Trennung glaubt, für die Trennung verantwortlich zu sein, weil es nicht lieb genug war, die Eltern im Streit gegeneinander ausgespielt hat oder Ähnliches. Nimm deinem Kind unbedingt diese Art von Sorge und sage (im Zweifel immer wieder), dass es allein eine Entscheidung zwischen euch Erwachsenen war und dass das Kind rein gar nichts falsch gemacht hat.

4. Fragen beantworten

Wiegele die Befürchtungen und Gefühle deines Kindes nicht ab. Nimm seine Fragen ernst und beantworte sie ehrlich. Auch wenn es dir das Herz bricht, lass es zu, wenn dein Kind weint oder traurig ist. Nimm es dann in den Arm und sag ihm, dass diese Gefühle in Ordnung sind.

5. Eltern bleiben

Versuche, gegenüber deinem Kind die Trennung zwischen Eltern-ebene und Paarebene in kindgerechten Worten zu erklären. Zum Beispiel: »Wir bleiben trotz Trennung eine Familie und sind als Elternteam immer für dich da.« Vermeide es unbedingt, abfällig über den anderen Elternteil zu sprechen oder Schuldzuweisungen zu machen. Ein gemeinsames Gespräch mit euch als Familie kann deinem Kind helfen, Ängste abzubauen.

6. Betreuungspersonen einweihen

Ob Kita, Schule, Babysitter oder vielleicht auch die Eltern seiner Freunde – weihe die Menschen, die das Kind außer euch Eltern betreuen, in eure familiäre Situation ein. So können sie sich vorbereiten und empathisch reagieren, wenn das Kind von sich aus von der Trennung erzählt oder wenn es sich anders verhält als sonst.

Du wirst sehen: Mit Geduld, Verständnis und Liebe kannst du deinem Kind helfen, die Trennung besser zu verarbeiten. Und wenn du unsicher bist oder dir Hilfe dabei wünschst: Es gibt nicht nur viele gute Ratgeber speziell zu diesem Thema, sondern das Jugendamt, pro familia und viele andere staatliche und kirchliche Stellen bieten kostenlose Beratungen dazu an.

4. MISSVERSTÄNDNISSE, MYTHEN UND FALLEN – DIE HÄUFIGSTEN SCHEIDUNGSIRRTÜMER

Wem eine Scheidung bevorsteht, dessen Welt gerät erst einmal aus den Fugen. Sehr viel von dem, was Jahre oder Jahrzehnte als sicher und normal galt, wird plötzlich auf den Kopf gestellt oder hat keine Gültigkeit mehr.

Woran kann man sich jetzt halten, worauf sich verlassen, wie geht es weiter mit dem eigenen Leben? Unweigerlich tauchen jede Menge Fragen auf, nicht zuletzt solche, die die Konsequenzen einer Scheidung betreffen. Wer zahlt wie viel, wer ist für was verantwortlich, wer bekommt die Wohnung, die Kinder und so weiter?

Es liegt nah, bei Google und Co. nach Antworten zu suchen. Doch wer versucht, sich auf solchen Wegen juristisches Wissen anzueignen, läuft Gefahr, einem Rechtsirrtum aufzusitzen. Gerade zum Thema Scheidungen geistert so viel Halb- und Falschwissen durch die Welt, dass ich immer wieder verblüfft bin.

Um mit einigen dieser Fehlinformationen aufzuräumen, habe ich hier die gängigsten Scheidungsirrtümer zusammengetragen. Lass uns sie einmal gemeinsam betrachten.

TRENNUNGS- UND VERFAHRENSIRRTÜMER

Irrtum: »Wir nehmen uns zusammen einen Anwalt.«

Viele Mandanten kommen mit der Annahme in die Erstberatung, dass der Scheidungsanwalt sie beide gleichzeitig vertreten kann. Das ist, wie ich weiter oben schon ausgeführt habe, nicht erlaubt. Jeder Scheidungsanwalt hat bei Erhalt seiner Anwaltszulassung einen Eid darauf

geschworen, *seinen* Mandanten bestmöglich zu vertreten. Daher ist die Vertretung *beider* Ehegatten rechtlich, genauer gesagt standesrechtlich, nicht möglich.

Dies vorausgeschickt, kann eine Scheidung, ich habe es an anderer Stelle schon gesagt, trotzdem mit nur einem Anwalt vonstattengehen. Dieser Anwalt vertritt dann allerdings nur den antragstellenden Ehepartner, der andere Partner ist offiziell ohne rechtliche Beratung.

Es gehört zwar ein gewisses Vertrauen dazu, auf diese Art und Weise seine Scheidung anzugehen, doch ich kann berichten, dass ich in der Praxis durchaus häufiger solche Scheidungsmandate führe. In der Beratung mache ich den anwaltlich nicht vertretenen Ehepartner aber ausdrücklich darauf aufmerksam, dass ich ihn nicht vertrete. Ich weise allerdings ebenfalls darauf hin, dass mein Mandant mich ausdrücklich damit beauftragt hat, eine faire und ausgewogene Regelung auszuarbeiten und keine Maximalpositionen zu vertreten – wenn es denn auch so ist.

Was im Mandatsverhältnis »hinter den Kulissen« besprochen wird, kann der anwaltlich nicht vertretene Ehegatte letztlich jedoch nicht beurteilen. Eine solche Scheidung ist also nur ratsam, wenn noch genügend Vertrauen vorhanden ist.

Irrtum: »Wir bleiben trotz Trennung einfach verheiratet.«

Viele Ehepartner glauben, dass sie nach einer faktischen Trennung weiter verheiratet bleiben können, um beispielsweise steuerliche Vorteile zu behalten. Oft wird diese Situation jahrelang gelebt, manchmal leider mit bösem Erwachen.

Eine Zusammenveranlagung von Eheleuten ist steuerlich nur bis zum Jahr der Trennung möglich. Ab dem auf die Trennung folgenden Kalenderjahr scheidet eine steuerliche Zusammenveranlagung aus, auch wenn die Scheidung noch nicht ausgesprochen wurde.

Jetzt nehmen wir mal an, der gut verdienende Ehemann geht davon aus, steuerlich noch zusammen veranlagt zu werden, und zahlt deshalb auf Grundlage seines Gehaltes bei Steuerklasse III einen hohen

1. »ICH PACKE MEINEN TRENNUNGSKOFFER« – WAS NIMMST DU MIT, WAS LÄSST DU ZURÜCK?

»Ich packe meinen Koffer und ich nehme ... mit.« Kennst du dieses Spiel noch?

Irgendwie ist eine Trennung doch auch ein bisschen so, als würde man Koffer oder Kartons für eine Reise packen – einen Umzug in ein neues Lebenskapitel. Tust du das unreflektiert und wirfst alle Gefühle und Erfahrungen, die dir durch Kopf und Herz geistern, einfach in eine große Kiste, so wird sich dieses neue Kapitel vermutlich ziemlich ähnlich lesen wie das letzte. Das wird dir selbst keinen Spaß machen und deinen neuen Partner, falls es einen gibt, wird es auch nicht erfreuen, wenn du diese Kiste in eurem Leben auspackst.

Deshalb rate ich dir: Solltest du gerade in der Situation sein, dich von deiner alten Beziehung zu verabschieden, überlege dir genau, welche Gewohnheiten, Gefühlslagen, Überzeugungen und Verhaltensweisen du in dein neues Leben mitnehmen möchtest und welches Gepäck du lieber zurücklässt.

Stromer mal durch Kopf, Herz und Bauch und überlege, auf welche emotionalen Habseligkeiten du ein grünes und auf welche du ein rotes imaginäres Post-it kleben würdest.

Von einigem musst du dich trennen,
um Platz für das Wesentliche zu schaffen.

Mitnehmen wollen könntest du zum Beispiel schöne Erinnerungen, glückliche Momente, Erfahrungen, Erkenntnisse, Lerngeschenke, Stolz und Erleichterung. Zurücklassen willst du hingegen vielleicht Ohnmacht, Wut, Hilflosigkeit, Zweifel, Enttäuschung, Bitterkeit, Schuld, Scham oder Trauer.

Klingt gut? Doch wie gelingt das mit dem Zurücklassen? Natürlich ist es leichter gesagt als getan und nicht selten wirst du das Gefühl haben, die ungeliebten Emotionen und Erinnerungen per Nachsendeauftrag hinterhergeschickt zu bekommen. Daher sollte das Packen – um im Bild zu bleiben – ein Prozess sein, dem du viel Aufmerksamkeit schenkst. Sammle also nicht wahllos ein, was um dich herumliegt, und stopfe es in die nächstbeste Kiste, sondern sieh dir genau an, welches »Teil« aus deiner alten Beziehung du da vor dir hast. Frage dich: Willst du diese Verhaltensweise, dieses Muster, diesen Gedanken, diese Erinnerung oder Emotion behalten oder dich davon befreien? Das ist der erste Schritt.

BEWUSSTE AUSLESE

Es gibt ein kleines Ritual, das dir helfen kann, die nötige Bewusstheit für diese Auslese zu entwickeln. Schau, ob es für dich passt. Rituale brauchen keine Räucherstäbchen, keine Zaubersprüche und keinen Hokuspokus, damit sie funktionieren. Sie sind schlicht ein Werkzeug, um deine Aufmerksamkeit gezielt zu fokussieren, sodass du mit klarem, wachem Geist bei der Sache bist. Alles, was du brauchst, sind ein Stift, kleine Zettel und etwas Zeit, in der du ungestört bist.

Loslassritual

Setz dich bequem hin, schließ die Augen und konzentriere dich ein paar Atemzüge lang ausschließlich auf deine Ein- und deine Ausatmung.

Und nun lass deine vergangene Beziehung vor deinem inneren Auge aufsteigen und mit ihr all das Gute, was sie dir beschert hat, alle Gefühle, Gedanken und Erinnerungen, die du bewahren möchtest. Schreibe sie einzeln auf die Zettel und leg sie in eine

DAS 1x1 EINER GELUNGENEN TRENNUNG

1. Loslassen als Prozess

Eine Beziehung zu beenden, fällt häufig schwer. Oft braucht es einige Runden, bis man wirklich so weit ist. Allein das zu akzeptieren, bringt dich schon einen Schritt weiter.

2. Muster durchbrechen

In jeder Beziehung gibt es ungute Verhaltensmuster. Manche davon können auch während der Trennung eine Rolle spielen. Mach dir bewusst, wo deine Triggerpunkte liegen, und versuch, dich immer seltener provozieren zu lassen.

3. Dich nicht ablenken lassen

Lass dich auf keine Nebenkriegsschauplätze ein und mach auch selbst keine auf. Bleib bei dir und fokussier dich: Um was geht es? Was dient einer Lösung und was nicht?

4. Den Blick auf dich selbst richten

Frag nicht, warum sich der andere so verhält, wie er sich verhält. Das raubt dir nur Energie. Schau auf dich. Was dein Ex-Partner tut oder lässt, muss die gleiche Relevanz für dich haben, wie wenn in China ein Sack Reis umfällt.

5. Nach vorn schauen statt zurück

Hör auf zu fragen, wie alles so kommen konnte. Schau nach vorn und schaff dir Perspektiven. Auf welche Stärken kannst du dich besinnen? Wie kannst du dein Leben neu gestalten?

GLÜCKWÄRTS STATT RÜCKWÄRTS

Eine Scheidung ist schwer – und ist es überhaupt die richtige Lösung? Woran merkst du, dass es sich lohnt, weiter an deiner Beziehung zu arbeiten, und woran, dass es Zeit ist, sie hinter dir zu lassen?

Egal, an welchem Punkt in deiner Ehe du stehst – die renommierte Scheidungsanwältin Estell Baumann hilft dir, eine für dich stimmige Entscheidung zu treffen, und begleitet dich auf deinem Weg, sie auch umzusetzen. Du lernst, wie du deine Ehe auf ganz neue Füße stellst oder dich ohne Rosenkrieg trennst.

Denn: Eine faire Trennung ist nicht nur möglich, sie ist auch der beste Start in dein neues Leben.

Ein Muss für alle, die Klarheit suchen und sich rechtliche sowie emotionale Begleitung durch ihre Scheidung wünschen.

WG 483 Partnerschaft
ISBN 978-3-8338-9646-0



www.gu.de